

11月の カレンダー

みんなの保健室開館日 (通常 10~12時、13~15時 ※金曜日のみ 14時)	
縫いぬいの会 @茶山台ほけんしつ 子どもたちに思いを馳せながら、みんなでチクチク	11月は6日・20日水曜日 13時~14時半
団地ライフラボ・レンタルスペース	
茶山の子食堂 @ 公社茶山台団地7棟集会所 茶山台に住む子どもたちと、昼ごはんを食べる子ども食堂	11月は23日土曜日 11時半~13時半
ちゃべり場 @茶山台ほけんしつ 中学生がゆったりできる時間と場所(賄い付き)	第3水曜日 18時~21時
コーヒーの日 @茶山の子食堂 コーヒーを淹れながら、ゆったりした時間を過ごす。	11月は23日土曜日 11時~15時
茶山台ほけんしつの取り組み	出張オークカフェ 月曜日 10時~12時
まちかど保健室 火曜日 10時~11時 30分	

月 火 水 木 金 土 日

				1 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	2 茶山台 団地ライフラボ	3 茶山台 団地ライフラボ
4	5 まちかど保健室 10時~11時 30分	6 みんなの保健室 10時~12時 縫いぬいの会 13時~15時	7 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	8 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	9 茶山台 団地ライフラボ	10 茶山台 団地ライフラボ
11	12	13 みんなの保健室 カフェタイム 13時~15時	14 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	15 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	16 茶山台 団地ライフラボ	17 茶山台 団地ライフラボ
18 出張オークカフェ 10時~12時	19 まちかど保健室 10時~11時 30分	20 みんなの保健室 10時~12時 縫いぬいの会 13時~15時	21 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	22 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	23 茶山台 団地ライフラボ	24 茶山台 団地ライフラボ
25 出張オークカフェ 10時~12時	26	27 みんなの保健室 カフェタイム 10時~12時 13時~15時	28 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	29 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	30 茶山台 団地ライフラボ	

ちゃべり場

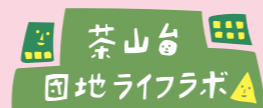
第3水曜日 18時~21時



何しなくてもいい、なにかしてもいい、
ただほっとできる場所、ほっとできる時間に使って
くれればいい。中学生が主な対象。
勉強サポートも同時開催!

レンタルスペース

土・日 9時~17時利用可



公社茶山台団地住民さん：1時間 800円
団地外の方：1時間 1,000円
お友達やご家族を呼んでの誕生日会などの季節行事教室などに
ご活用いただけます。まずはお問い合わせください。

茶山台ほけんしつ

ほけんしつだより

11月号

茶山台ほけんしつは

健康・医療・介護・子育てをテーマとした「茶山台ほけんしつ」
団地や地域に根差し、健康寿命の延伸を目的に、
社会医療法人生長会・帝塚山学院大学・
グランドオーク百寿オークカフェ・
NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が活動を行う拠点です。
この「ほけんしつだより」では、
主に NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が行う活動を発信します。



今月の一枚

健康体操の時間に、1年を写真で
ふりかえりました。
そのあとは、パーティをしました!
とっても楽しい時間でした♪



問合せ

健康づくり拠点『茶山台ほけんしつ』みんなの保健室
(運営主体：NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台)
mail : info@danchi.life / tel : 080-5842-9894

instagram



コミュニティナースは、
団地住民さんと一緒に、“毎日の嬉しいや
楽しい”と“心と身体の健康と安心”をつ
くり、「人とつながり、まちを元気にする」
存在になりたいと思って活動しています。
10月より、メンバーが増えました！
ぜひ、それぞれの時間にいろんなお話を
聞かせてください。



縫いぬいの会
磯田久恵
水曜日の午後にあります！
(11月は6・20日)



健康体操+カフェ
野本美貴
木曜日にいます！



もみほぐし
澤谷文乃
金曜日にいます！



「傾聴珈琲」屋さん
瀬戸口正志
月1回土曜日にいます！
(11月は23日)

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.11

野本さんより

冷えるを感じる季節は、秋から冬、一日のうちでは、就寝前
が多く、ついで朝です。冷えを予防するには、外からと内
からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。

大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした
下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血
液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。

食べ物には、体を冷やすもの(冷性)と温めるもの(温性)

とがあります。温性の食べ物は、しょうが、ねぎ、にんにく、ご
ぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、
トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコ
レートなどがあります。

体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42度くらいの
熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロな
どで温めるのも効果があります。手首・足首・首の3点を暖める、
3点保温が効果的です。

毎週木曜日
10時開始!

茶山台ほけんしつに行こう!

【持ち物】汗拭きタオル・水分

11月のプログラム 毎週木曜日 10時~11時

準備体操として、毎回、ラジオ体操・歌体操をします。
途中休憩あります。

7日 自律神経整え体操
季節の変わり目の不調を予防する!

14日 チェアヨガ
座って出来る簡単ヨガ!

21日 免疫力アップ体操
体操で風邪予防!

28日 転倒予防体操
座って出来る転倒予防と歩行改善!

その後は、そのテーマに沿ったプチセミナーとセルフケア
もしくは、ゲームなどのレクリエーションを行います。

茶山台ほけんしつでは、
毎週木曜日に健康体操を行っています。
定期的に行くことで効果抜群! 3つの良いこと!

1. 生活に張り合いができる!
2. 体を動かすことで気持ちが晴れる!
3. 失敗OK! 笑い合える仲間ができる!

体操後は水分補給。
その後、希望者のみ
カフェタイム。
コーヒーを飲みながら
みんなでワイワイと
お茶しませんか?



02

澤谷さんより

朝夕の寒暖差から、さっと羽織れる上着が
活躍する季節になってきました。上着で調整できるこの時期、
ないがしろになりがちなのが足元の冷え対策。足元が冷える
と酸素を運び終わった血を心臓に戻す機能が働きにくく、浮
腫みやだるさがとれない、腰痛、坐骨神経痛の悪化など足
全体だけでなく、血が全身を巡らないことで便秘、胃腸の不
調、頭痛、首肩凝りまで全身に影響が及びます。
靴下は、足の汗が気になるという方は、吸水性の良い綿な

どの 100%自然素材(ゴムは蒸れるのでなるべく全体にゴ
ムの入っていないもの)を選んでみてください。物足りなけ
れば、その上から重ね履き。レッグウォーマーも、とても温
めてくれます。運動も大事ですが、衣服による保温もとても
大事です。英国式リフレクソロジーでも足首~膝下は、自律
神経、腰回りのリンパ、坐骨神経の反射区があります。しっ
かり温めて、季節の変わり目による体調のブレを少なく、健
康に過ごしてくださいね!

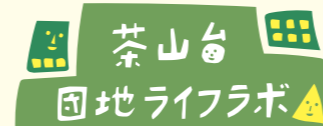
- ・足裏や手のひらにある全身に対応する
反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、
少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」
「よく眠れた」など効果は様々!

※ここでもみほぐしは、「英国リフレソロジー」にて対応しています。



10分 500円、予約優先です。
もみほぐしは、症状に対して、
軽減効果は期待できても治癒することはない、
不調の原因はやはり生活の中にあります。
身体の不調や介護や医療など生活でお困りごとの相談に乗れ
る専門知識のある者もいますし、ただ単に癒されたい! ちょっと
聞いてよ! そんな時のストレス発散にもご活用ください。ご自身
のお困りごとや、話すことで元気になることができるかも?
ぜひお気軽にお立ち寄りくださいね。

毎週金曜日
もみほぐし
を、行っています!
(10時~14時30分)



からのお知らせ

茶山の子食堂
あります!



茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんを一緒
に食べる子ども食堂「茶山の子食堂」です。

ワイワイ楽しく食べましょう!

【日時】11月23日(土) 11時30分~13時30分

【場所】公社茶山台団地7棟集会所

【対象】就学前~小学生の子どもたち

※就学前の子にはできるだけ保護者の付き添いをお願いします。

【ご飯代】子ども150円・大人350円

【当日のメニュー】 ご飯・味噌汁・唐揚げ

*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!



縫いぬいの会
始まります!

チクチク縫い物でもしながら、誰かとおしゃべりできたらいい
いな。“その縫い物も誰かに喜んでもらえたらめっちゃいい
やん!”ということから、幼稚園
で使ってもらうための雑巾を一
緒に作りませんか?

出来上がった雑巾は茶山台幼稚園
に寄贈させていただきます。

【日時】11月6日・20日(水)
13時~14時30分

【場所】茶山台ほけんしつ

★同時に、タオルや糸の寄付も
募集しています!



会員募集



メンバー募集

