

8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)	
医療相談 お医者さんにざっくばらん相談会	水曜日 10時~12時 (事前予約制)
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	大体第4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

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 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	2 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	3 茶山台 団地ライフラボ	4 茶山台 団地ライフラボ
5 出張オークカフェ 10時~12時	6 まちかど保健室 10時~11時 30分	7 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	8 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	9 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	10 茶山台 団地ライフラボ	11 茶山台 団地ライフラボ
12	13	14	15	16	17	18
19 出張オークカフェ 10時~12時	20 まちかど保健室 10時~11時 30分	21 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	22 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	23 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	24 茶山台 団地ライフラボ	25 茶山台 団地ライフラボ
26	27	28 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	29 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	30 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	31 茶山台 団地ライフラボ	

ちゃべり場

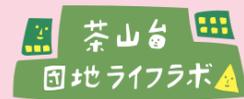
第3水曜日 18時~21時



何もしなくてもいい、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。8月より勉強サポートも始まります!

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

8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

みみちゃんと踊る!
コッカラ体操をみんなですると、ココロとカラダももっと元気に♪



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。
そのために、日常の暮らしの身近な場所で活動し、接することで、小さなつばやきをたくさん拾って、住民さんの暮らしを豊かにする一助になれたらと考えています。
出会ったら、お気軽にお声がけください。
コミュニティナースとは、資格の有無は問いません。思いに共感し、いろんなところで「おせっかい」をすることから、コミュニティナースが始まります。
ぜひ私たちの仲間になってください!



コミュニティナース
野本 美貴
木勤務



もみほぐし
澤谷 文乃
水・金勤務

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.8

野本さんより

うだるような暑さが続きますね。今回は、夏に要注意!の熱中症についてのお話です。

■熱中症になりやすい人は?

高齢者や子ども・屋外で働く人・キッチンで火を使う人・スポーツをする人・暑さに慣れていない人・体調不良の人

■熱中症が疑われる症状

めまい、立ちくらみ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛、吐き気、嘔吐・倦怠感、虚脱感・いつもと様子が違うなどです。

さらに重症になると、返事がおかしい・意識消失・けいれん・

からだか熱いなどの症状が出ます。

■熱中症が疑われたら

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。
太い血管が流れている場所を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。両側の首筋、わき、足の付け根などを冷やすと良いでしょう。

その後、水分や塩分を補給します。もし、自力で水を飲むことができない場合は、病院での点滴が必要ですので、医療機関へ搬送してください。症状が改善した場合は、そのまま安静にしてゆっくりと休みましょう。

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

8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。

1日 認知症予防体操
ストレッチ・脳トレ・コグニサイズで
認知症を予防しましょう!

8日 ミニ★夏祭り
子供達と一緒に盆踊り・輪投げなどの催し物で
夏を感じましょう!

22日 歌体操
夏の童謡に合わせて身体を動かしましょう!

29日 フィットネス・太極拳
しなやかに柔らかい身体に、
身体をほぐしましょう

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、ゲームなどのレクレ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?



前回『冷えと睡眠』についてのお話の続きです。前回は足首からのアプローチでしたが、今回は腸です。早速ですが、腸で9割が生成されるセロトニン(幸せホルモン)が蠕動運動を促しています。健康な腸は、正常に蠕動運動が行われるため、しっかりセロトニンが作られ、同時にメラトニン(安眠ホルモン)も生成されるので、質の良い睡眠には腸が正常であることが重要です。それらの生成に朝の日光

浴、リズム運動、深呼吸、そして骨盤底筋群と体幹を鍛えることで腸を正しい位置に戻し、腸のストレスを減らすことが有効といわれています。更に、体幹を鍛えることは大きな筋肉を必ず使うので冷え性改善にも効果が期待できます。色々なストレッチが出てきますので、調べて無理のない動きを取り入れてみてくださいね!腸の足ツボは、踵よりの土踏まず。青竹踏みが手軽です。



- ・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~13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】8月24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100円・大人300円

【当日のメニュー】夏野菜の甘口カレー

*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!

私たちの取り組み

住民目線で
住民さんの暮らしの
サポート

みんなの保健室
の運営

中学生の居場所
“ちゃべり場”
の開催

会員募集



メンバー募集

