

12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	12月は4日・18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 茶山台に住む子たちと、昼ごはんを食べる子ども食堂	12月は21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2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。	12月は21日土曜日 11時半~13時半	
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	1 茶山台 団地ライフラボ
2	3 まちかど保健室 10時~11時 30分	4 みんなの保健室 10時~12時 縫いぬいの会 13時~15時	5 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	6 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	7 茶山台 団地ライフラボ	8 茶山台 団地ライフラボ
9 出張オークカフェ 10時~12時	10	11 みんなの保健室 カフェタイム 10時~12時 13時~15時	12 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	13 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	14 茶山台 団地ライフラボ	15 茶山台 団地ライフラボ
16	17 まちかど保健室 10時~11時 30分	18 みんなの保健室 縫いぬいの会 13時~15時	19 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	20 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	21 茶山台 団地ライフラボ	22 茶山台 団地ライフラボ
23 出張オークカフェ 10時~12時	24	25 みんなの保健室 カフェタイム 10時~12時 13時~15時	26 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	27 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	28	29 ホームカミングデー 日中開催!

ちゃべり場

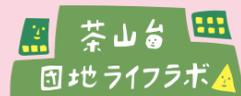
第3水曜日 18時~21時



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。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。

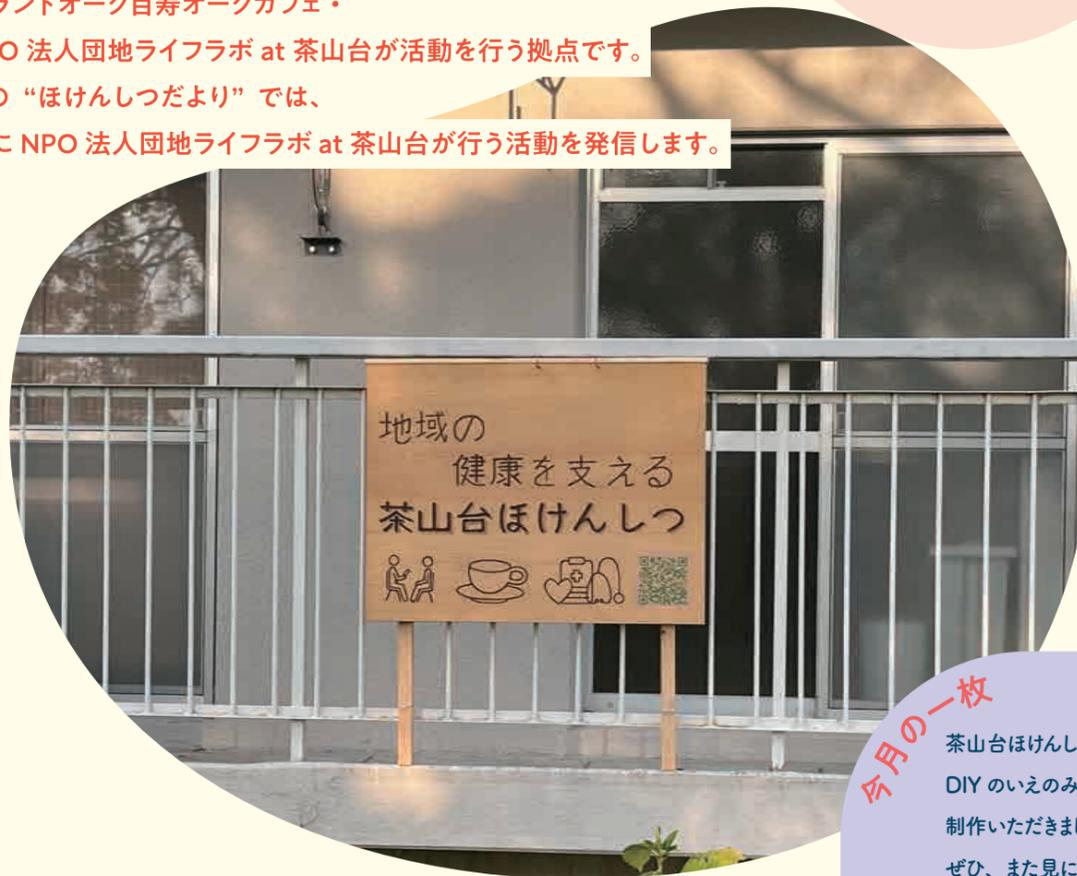
茶山台ほけんしつ

ほけんしつだより

12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

茶山台ほけんしつの看板をDIYのいえのみなさまに制作いただきました。ぜひ、また見に来てくださいね!



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



会員募集



メンバー募集



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！
(12月は4・18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！
(12月は21日)

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.12

野本さんより

～インフルエンザの予防と水分補給～

インフルエンザの主な症状は発熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などがあります。インフルエンザウイルスは
室内の湿度を50%、温度を20℃～23℃することで、インフルエンザウイルスの生存を抑えること
ができます。空気が乾燥しますので、加湿器などで湿度をコントロールしてください。
空気の乾燥によって汗以外の呼吸や皮膚から水分の蒸発が増えてしまう冬は、気付かないうちに水分が失われてしま

います。特に外気に接している皮膚や喉、鼻などの粘膜は乾燥しやすく水分が失われやすくなります。
このため、こまめに水分補給をすることを意識して水分不足にならないようにする必要があります。喉や鼻の粘膜が水分補給により潤いが保たれていればウイルスの侵入を防ぐことができますので、夏と同様に冬の体調管理として水分補給をするようにしましょう。
毎日の基本的な予防としては、**マスクの着用と外出先から戻った際の手洗い、うがいが重要**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

12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。

5日 椅子に座ってフレイル予防体操
70歳以上の方におすすめ!

12日 椅子ヨガ
ヨガで心も身体も元気にリフレッシュ!

19日 認知症予防体操
優しい健康椅子体操・リズム体操

26日 1年間の総まとめ体操
うた体操・脳トレなど1年間のふりかえり

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

寒くなって運動がおっくうになったり、冷えからの血行不良や、厚着等様々な理由により、身体の色んなところが凝りやすい冬。姿勢を保つだけでも全身の大きな筋肉が使われて、凝り解消にもつながります。姿勢=背骨を意識しがちですが、全身は繋がっているので実は足も大事。体には全部で208個の骨がありますが、両足首から下だけで52個の骨が存在しています。更に足裏の10もの筋肉がそれらを動かして、解剖学研究家ダ・ヴィンチも「人間の

足は人間工学上の最高傑作」といっている程、高性能にできています。姿勢の鍵は足のアーチ。崩れると、膝・腰・背骨・首と姿勢に大きな影響がでます。またこのアーチは病気や加齢や靴により変形して崩れることが多いので、足に変形やタコのある方、膝腰に痛みのある方は、崩れているかも? 足指を手でほぐしたり、竹ふみでアーチを整えてあげられます! ご興味ある方には簡単なストレッチも、みんなの保健室(金曜)でご紹介しています。お気軽にお立ち寄りくださいな! ^_^

- ・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な。

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



コーディネーター
松山 知奈美
水・木・金にいます!

ご挨拶が遅くなりました! マツヤマです。
10月からみんなの保健室の一員になりました!
主に茶山台で活動する「コミュニティナース」の皆様の色々を調整する役をやっています!
出身は鳥取県ですが、大阪が大好きで、大学生の頃からこちらに移り住んできました!
プライベートでは2歳の息子がいます!
性格は、元気で明るいと言われます! 笑
ぜひ気軽に声をかけてくださいね!!!

2024年もありがとうございました!

みんなの保健室は、**2025年は1月8日スタート**です。

2025年もよろしくお祈りします!



縫いぬいの会 に参加しませんか?

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】12月4日・18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!



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】12月21日(土) 11時30分～13時30分
【場所】公社茶山台団地7棟集会所
【ご飯代】子ども100円・大人300円
【当日のメニュー】甘口カレー
*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!