

1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 茶山台に住む子どもたちと、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

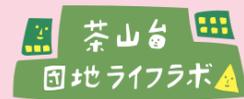
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4 書きかきの会 13時~15時	5
6	7 まちかど保健室 10時~11時 30分	8 カフェタイム 13時~15時	9 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	10 もみほぐしの日 10時~14時 30分	11 書きかきの会 10時~12時	12 書きかきの会 10時~12時
13	14	15 10時~12時 縫いぬいの会 13時~15時	16 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	17 もみほぐしの日 10時~14時 30分	18 書きかきの会 15時~17時	19 書きかきの会 10時~12時
20 出張オークカフェ 10時~12時	21 まちかど保健室 10時~11時 30分	22 カフェタイム 10時~12時 13時~15時	23 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	24 もみほぐしの日 10時~14時 30分	25 書きかきの会 10時~12時	26 書きかきの会 10時~12時
27 出張オークカフェ 10時~12時	28	29 10時~12時 縫いぬいの会 13時~15時	30 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	31 カフェタイム 10時~12時 13時~15時		

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

1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
縫いぬいの会で、幼稚園の子どもたちに届けるために、ひたすら雑巾を縫っています。目標 100 枚!できるまでまずはがんばります!ぜひご参加ください!



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



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。
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!
(1月は15・29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!
(1月は18日)

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.13

野本さんより

ヒートショックとは?

急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患
が起こることを「ヒートショック」といいます。
冬場の浴室で特に起こりやすいとされています。他にも、ト
イレや玄関、廊下など、暖まった部屋と10度以上の温度
差がある場所では注意が必要です。
ヒートショックの予防方法
(1) 上の血圧が180mmHg以上、下の血圧が110mmHg
以上のときは入浴を控えましょう。
(2) 入浴の前後にコップ一杯の水を飲み、水分補給を行

いましょう。
(3) 食後すぐの入浴や、入浴前のアルコールは控えましょう。
(4) 入浴前に脱衣所と浴室を暖房器具で暖めておきましょう。
(5) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょう。
(6) 湯船の温度は38～40度のぬるめに設定しましょう。また、
長湯は避け、入浴時間は10分以内としましょう。
ヒートショックを含め、急なけがや病気で困った際に、専門家か
らアドバイスを受けることができる窓口があります。「すぐに病院
に行った方がよいか」「救急車を呼ぶべきか」悩んだら、救急
安心センター事業（#7119）へ電話をかけましょう。

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

1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。

9日 転倒予防体操
みんなで転倒予防体操をしましょう♪

16日 椅子ヨガ
椅子ヨガでリラックス&リフレッシュ!

23日 認知症予防体操
頭と身体を使って認知症予防!

30日 風邪予防体操
寒い季節、体を動かして風邪を予防しよう

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?



1月初めはテレビでも見ながら、ゆったりとお家で過ごされ
る方も多いのではないのでしょうか。反対に来客等で忙しくさ
れている方もいらっしゃるかもしれませんが、ゆったり時間
に、してみてもらいたいの指先と足の甲を揉みほぐすこと。
最近では足を揉むとリラックスしながらも脳波が活性化し認
知症予防に繋がる効果が期待できるとのデータがでていま
す。特に指先(爪先～付け根まで)、足の甲は頭に関連する

反射区なので、目鼻がスッキリした、と感じる方もいらっしや
います。テレビの目疲れにも◎。ちなみに足から心臓に戻る
血液(静脈)は、心臓から離れているので戻りにくく、浮腫
みや静脈瘤になりやすいのですが、土踏まずをグツと指で押
すと、太ももの付け根まで静脈血が戻っていくということも
わかっています。それにより足の浮腫や冷え、腰痛、便秘解
消に効果が期待できます。お悩みの方は、土踏まずの刺激
も試してみてくださいね。

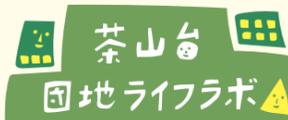
- ・足裏や手のひらにある全身に対応する
反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、
少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」
「よく眠れた」など効果は様々!

※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く、
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

書きかきの会 安心連絡シートを一緒に記入しませんか??

危機介入の際に「家族」「親族」「関係機関」等へ速や
かに連絡するための“安心連絡シート”があります。
もしもの時のために、一緒に記入しませんか??
これがあれば、私たちも安心です。
同時にどんなことやってるの?など、なかなか聞けないあ
んなことこんなことも、お話ししましょう!また、両親のこ
とがちょっと心配なご家族さんもぜひお待ちしております!

- 【日時】1月 4日(土) 10時～12時
1月 12日(日) 10時～12時
1月 18日(土) 15時～17時
1月 26日(日) 10時～12時

【場所】茶山台ほけんしつ



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】1月15日・29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】1月18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(カレーうどんになるかも!?)
*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!