

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

ちゃべり場

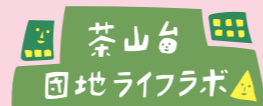
第3水曜日 18時~21時



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

2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

茶山の子食堂のチャレンジ。1月は、カレーうどんに挑戦しました。ご飯よりうどんの方が慎重に食べていて満腹感もあったようです。



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





には、「コミュニティナース」がいます。

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！
(2月は12・26日)



健康体操+カフェ
野本 美貴
水曜日にいます！



「傾聴珈琲」屋さん
瀬戸口 正志
月1回土曜日にいます！
(2月は22日)



もみほぐし
澤谷 文乃
1月末より、
産休に入られました！

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.14

野本さんより

冬季うつについて

例年1月末から2月初旬は、1年の中で一番寒い時期です。
毎年この時期になると、なんとなく気分が落ち込んだり、
普段よりやる気が出なかつたりという方がいらっしゃるかも
しれません。この季節による気分の落ち込みには、冬場の
日照時間の短さも影響しています。
日照時間が短いと、『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニ
ンの分泌量が少なくなってしまいます。セロトニンは目から日
光を取り入れることによって体内での合成が促されるため、
日照時間が短いとセロトニンの量が少なくなり、気分の落
ち込みや、過眠、だるさが現れやすくなります。

- ・日照時間が短い中でも日光を浴びる時間をなるべく増やし、セロトニンを増やしましょう。
- ・セロトニンを増やす食事を取り入れる。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品・ナッツ類・ほうれん草・バナナなどに多く含まれています。また、赤身肉・鶏肉・牛レバー・マグロ・カツオ・バナナなどに多く含まれています。意識して食べるようにしましょう。
- ・運動でセロトニンを増やす
ウォーキングやヨガ、ストレッチなど、一定のリズムや呼吸で行われる動きもセロトニンの分泌を促すことが出来ます。特に朝の散歩は、朝日を浴びて効率的にセロトニンを合成することが出来るのでおすすめです。

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

2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。

6日 肩こり解消体操
寒い季節、体を動かして肩こりを解消しましょう!

13日 パーキンソン病予防体操
予防は大切です。みんなでパーキンソン病予防!

20日 転倒予防体操
体を鍛えて転倒を予防しましょう!

27日 椅子ヨガ
椅子に座ってみんなでヨガをしましょう!

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

今月のオススメスポットの話 vol.1

南第三地域包括支援センターへ来てみませんか?



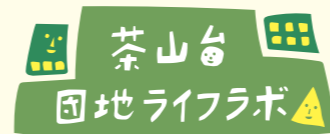
高齢者やその家族が抱える介護や健康、暮らしの
悩みに寄り添う相談窓口です。
「どこに相談すればいいかわからない」というときも、
気軽にご利用いただけます。専門スタッフが一緒に
解決方法を考え、地域で安心して暮らせるようサ
ポートします。ぜひ、お気軽にご相談ください。

南第三地域包括支援センター
住所: 堺市南区茶山台3-22-9
(茶山台近隣センター内)
電話: 072-289-8085

金曜日
もみほぐし
を、行っています!
※施術日はカレンダーを
ご確認ください。

- ・肌に触れることで健康寿命延伸につなげます。
 - ・「触れる力」により、夜間の不眠が和らぎ、睡眠が安定。よく眠れるようになったという効果も。自立支援や認知症予防などに効果的!
 - ・一人ひとりに寄り添って、施術。その人らしく生きることを応援します。
- ※ここでの「肌に触れるケア」は「ビューティタッチセラピー」にて対応しています。

2月より澤谷さんの代わりに、西田さんと佐藤さんが来て施術して下さいます。
10分 500円~
お肌に触れるケア(手・顔)、もみほぐし(頭・体)
20分 1,000円~
お肌に触れるケア(足)があり、予約優先です。
優しく触れるケアなのでリラクゼーション効果はもちろん、今の生活を維持する健康寿命延伸にもなります。また痛みの緩和などにも繋がる「触れるケア」を体験しに、またちょっと聞いてよ!のお喋りにも、是非お気軽にお立ち寄りください。



からのお知らせ

7棟集会所リノベーション
結果報告
無事に達成しました!
5,194,150円

このたびは、7棟集会所リノベーションプロジェクトに温かいご支援をいただき、誠にありがとうございました。総額約29名・55人・団体の皆さまにご寄付をいただき、目標金額を無事に達成することができました!

よは茶山台から集会所の再建が完了しました。たくさんの方にご寄付をいただきました。本当にありがとうございます。集会所は集会所に生まれ、完成に向けて一歩ずつ歩みを進めてきました。これも、地域の皆さまの協力と応援が功を奏したからです。

これからも集会所をお預かりしながら、完成した集会所で多くの笑顔と温かみの日々を共有してまいります。どうぞこれからも、みなさまの今後の活動にご協力をお願いいたします。

みんなの保健室から
茶山台幼稚園へ

月2回水曜日の縫いぬいの会や毎週木曜日の「健康体操」に来られている方がみんなの保健室に持ってきてくれたり、それ以外にわざわざ寄付を持ってきてくれたり、そして、やまわげキッチンからも預かり、かまぼこ板23枚・ベルマーク131枚が集まりました!!

温かいお気持ちありがとうございます! 住民さんのこの想いを茶山台幼稚園の皆さまにお届けします



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】2月12日・26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】2月22日(土) 11時30分~13時30分
【場所】公社茶山台団地24棟集会所
【ご飯代】子ども100円・大人300円
【当日のメニュー】 そぼろ丼+汁物
*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!

ご協力いただきまして、ありがとうございました!
7棟集会所フルリノベーションプロジェクトに関しては、5,194,150円の寄付を集めることができ、みんなの保健室から茶山台幼稚園へ、かまぼこ板23枚、ベルマーク131枚を、幼稚園へお届けすることができました。人が集まれば、なんでもできる! そんな温かい気持ちになりました。いつもありがとうございます!