

4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	4月は2日・16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	4月は26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。	4月は26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

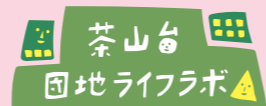
1	2 みんなの保健室 縫いぬいの会 13時~15時	3 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時	4 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~15時 (事前予約制)	5 茶山台 団地ライフラボ	6 茶山台 団地ライフラボ
7	8 まちかど保健室 10時~11時 30分	9	10 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時	11 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~15時 (事前予約制)	12 茶山台 団地ライフラボ
13 茶山台 団地ライフラボ	14 出張オークカフェ 10時~12時	15	16 みんなの保健室 縫いぬいの会 13時~15時	17 みんなの保健室 健康体操+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

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

4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。

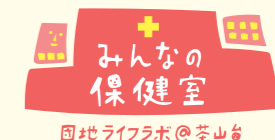


今月の一枚
移動支援となる
ちゃやまっくるも茶山台の中をくぐる。
試験走行がスタートしています。
目標は、駅前までの皆さんの足となること。



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！
(4月は2・16日)



「傾聴珈琲」屋さん
瀬戸口 正志
月1回土曜日にいます！
(4月は26日)

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

プログラム

毎週木曜日 10時～11時

- ①挨拶「おはようございます!」
「元気やった??」「先週のあれはどうなった??」などの会話でお互いの健康チェック!
- ②準備体操「ラジオ体操」
お馴染みのラジオ体操でまずは体を温めます。
- ③今日の「健康体操」
みんなで、動画をみながら、体を動かします。
- ④最後はニコリ!
今日もお疲れさまでした!

4月は、3日・10日・17日・24日に開催します!
健康体操のお手伝いに来てくださる方、大歓迎!
9時30分から準備しています!!

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。

4月17日・10時45分ぐらいに
「安心連絡シート」についての
説明会&記入会を開催します!
みんなの保健室では、
「安心連絡カード」の所持を
推奨しています。



2025 4月 7棟集会所
予定表

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2 昼:『googoo』 夜:たこ焼き部7	3 昼:『kipumu』 夜:たこ焼き部7	4 昼:『googoo』	5 昼:たこ焼き部7	6
7	8	9 昼:『googoo』	10 昼:『kipumu』 夜:たこ焼き部7	11 昼:『cocoti』 夜:たこ焼き部7	12	13
14 夜:たこ焼き部7	15 夜:たこ焼き部7	16 昼:『googoo』 夜:茶べり場	17 昼:『kipumu』	18 昼:『cocoti』	19	20
21 夜:たこ焼き部7	22 夜:たこ焼き部7	23 昼:『googoo』 夜:たこ焼き部7	24 昼:『kipumu』 夜:たこ焼き部7	25 昼:『cocoti』	26 昼:茶山の子食堂	27
28 夜:たこ焼き部7	29 昭和の日	30 夜:たこ焼き部7	1	2	3	4

7棟集会所の
Instagramが
できました。



自家製酵母の
ドーナツ
googoo_oyatsu



米粉と発酵
おやつ
cocoti



グルテンフリー
米粉パン
kipumu



金曜日の「もみほぐし」は、お二人が施術していただきます。



澤谷 文乃さん
『眠れる技術』の
リラクゼーションサロン元スタッフ
独身時代は高齢者施設での
施術ボランティアをしていました
1月末に生まれた赤ちゃんと出勤予定
4月は4日・18日を担当

事前予約はこちらのフォームから
電話でもお受けしています。
080-5842-9894



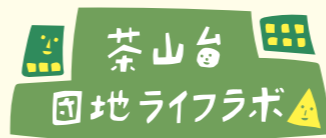
佐藤 訓子さん
施設での個別セラピー訪問や
ハンドマッサージレッスンを開催し、
デイサービスでも
リラクゼーションスタッフとして活動中。
4月は11日・25日を担当

事前予約の手順
①事前予約フォームに入力、もしくは電話にて問い合わせをする。
②ご希望の日時を調整し、メールもしくは電話にて予約を確定する。

金曜日
もみほぐし
を、行います!
※施術日時はカレンダーを
確認してください。
事前予約制です。

- ・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。

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



縫いぬいの会
に参加しませんか?



茶山の子食堂
あります!



3月末に100枚達成!した
ため、4月からは毛糸をた
くさんいただいたので、毛糸
で何かを作りたいと考えてい
ます。編み物がお好きな方の
参加をお待ちしております!



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と一緒に作り
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】4月2日・16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!

3月は甘口カレー!
野菜は、戎野青果さんから
提供いただきました。
7棟集会所初開催でした。
天気も快晴。小春日和の
陽気で穏やかな時間でした。



茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんと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♪
当日は、傾聴珈琲もお楽しみいただけます♪
【日時】4月26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】進級祝いの唐揚げとご飯と汁物
★「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!