



“日本一多様な幸せが実現できる団地”  
をみんなで作る！

特定非営利活動法人団地ライフラボat茶山台

# 団体の事業概要



## 活動フィールド

- 大阪府堺市南区／泉北ニュータウン
- 公社茶山台団地（賃貸・集合住宅）  
総戸数 28棟／908戸  
空家数 60戸（93%の入居率）  
内、50%近くが65歳以上の世帯
- 1971年より入居開始
- 駅から近い団地ではあるが、坂が多い

## コミュニティナーシング

（地域の中で日常的に人々をつなぎ、  
暮らしと健康に寄り添う地域看護の考え方）  
ができるおせっかい人材（資格は不問）を  
地域に増やす。

# 私たちのビジョン



「ここに住み続けたい！」と願う住民さん。ご近所さんと繋がり、地域での取り組みに参加し、楽しく暮らす。



体調を崩す／骨折するなど、をきっかけに筋力や気力が衰えると途端に、フレイルに陥り、家から出にくくなる。



福祉制度などのフォーマルなサービスを利用する。途端にご近所さんとの関係性が希薄になる。

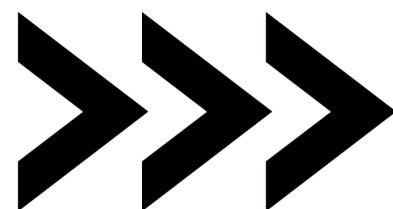


自宅でフォーマルなサービスだけでは限界がやってくる。孤立する。最期は、施設を選び、「ここに住み続けたい」と願う住民さんの夢は叶わない。

住民さんのウェルビーイングに寄り添う。

コミュニティ参加の仕組みを整える。

孤独を孤立を生み出さない  
地域の声・困りごとをみんなの  
アイデアで解決する関係づくり



日本一多様な幸せが実現  
できる団地づくりをめざす

# 団体の強み、特徴

住民自らが立ち上がり、  
住民が理事となって生まれた  
住民主体のNPO法人

専門職の知見と住民の目線  
両方がわかる住民  
理事：本職は福祉職  
障害者施設の施設長  
ケアマネ  
建築士

茶山台団地内では  
多様なコミュニティがある（下記参照）  
活動コミュニティ内連携の加速を促す



茶山台  
としょかん  
(2016年～)



やまわけ  
キッチン  
(2018年～)



DIYのいえ  
(2019年～)

コミュニティづくりが0から  
1の状況ではない！



今、地域に足りていないことを  
補完する。取り組みを生み出す

# 現状と理想（ビジョン）のギャップ

## 理想①

日常から  
“見守り”をし合える関係性  
(信頼関係の再構築)



## 現状①

階段ごとにあった信頼関係も賃貸ゆえの転入出がある中で関係性が希薄に。

## 理想②

コーディネーション  
機能  
(自治会の本来の役割)



## 現状②

担い手の高齢化に伴い、自治会自体の役員の成り手がいない。結果、近所トラブルが増加

## 理想③

ニュータウン  
における新たな  
資金循環



## 現状②

共助の関係を作る地縁組織のボランティアによる運営の限界

# <新> 新しい団地の自治型モデル「日本一多様な幸せが実現できる団地」を作り、誰もが地域と繋がり、自らの将来に希望を持てる地域社会をめざす①

## 中期アウトカム

「社会的孤立状態」にある人のコミュニティ参加の仕組みが整い、ここで暮らしてよかったと思う人が増える  
 <成果の整理の視点>  
 ①住民のための暮らしの工場のアウトカム柱1-3  
 ②政策提言などを通じてコミュニティビジネスが生まれる仕組みが整備されている 柱4

## 短期アウトカム

短期アウトカム①  
 実行会議の開催を通じて、地域の困り事が地域に共有できている  
 ※評価指標は実行会議

短期アウトカム②  
 広報活動を通じて、団地ライフラボ全体の認知度が高まっている

【柱1】  
 短期アウトカム④  
 高齢者が対話コミュニケーションが取れる対話整備が整備されている

【柱2】  
 短期アウトカム⑤  
 家庭、学校以外の第3の居場所がある状態を通じて、子育てに関するちょっとした困りごとを相談できる環境が整備されている

【柱3】  
 短期アウトカム⑥  
 「孤立を生み出さない、地域の声・困りごとをみんなのアイデアで解決する関係づくり」がある状態。

【柱4】  
 短期アウトカム調査研究事業を通して、コミュニティビジネスが生まれている

短期アウトカム③  
 住民さんのニーズを把握し、新規事業に生かす情報を得ている状態

## 短期アウトプット

短期アウトプット①-1  
 「活動拠点」を開設するために、実施計画が以下の点で妥当である。

短期アウトプット①-2-2  
 【持続可能な運営に向けて】  
 1. 寄付プログラムが生まれている(後援3つの寄付プログラムが生まれている)  
 ★NEW OP①-2  
 全体事業の収支計画が適切であるか

短期アウトプット①-3-1  
 「活動拠点」のある、公社茶山台団地二丁目・2番自治会と、大阪府住宅供給公社と連携を図りながら、事業を進めている。  
 短期アウトプット①-3-2  
 【他機関との連携】団地ライフラボat茶山台に集まってくる情報と関係機関において、意見交換する「実行会議」がある。

短期アウトプット①-4-2  
 団地ライフラボat茶山台及び茶山台の回覧板に変わるポータルサイトとなるホームページがある。  
 短期アウトプット①-4-1  
 【広報活動】団地ライフラボat茶山台の活動について、周囲に周知を行っている。

アウトプット②-1  
 実施計画として、健康づくり拠点を中心に、持続可能な場所を運営できる事業がある

アウトプット②-2  
 NEW  
 ※旧OP⑥を細分化  
 健康づくり拠点を中心に、健康体操事業が適切に計画されている

アウトプット②-3  
 NEW  
 ※旧OP⑥を細分化  
 健康づくり拠点を中心に、リラクゼーションスペース事業が適切に計画されている

アウトプット②-4  
 NEW  
 ※柱4の内容を移動  
 高齢者見守りサービス「みまもっちゃる」の実施計画、具体的な持続可能な事業が生まれている。

アウトプット③-1  
 ※旧OP②を細分化  
 中学生の居場所「ちゃべり場」が適切に計画されている

アウトプット③-2  
 ※旧OP②を細分化  
 茶山の子食堂が適切に計画されている

アウトプット④-1  
 3年間の事業をふりかえり、「コミュニティナースビジョン」が策定できている。

アウトプット④-2  
 ※旧OP①  
 お仕事コミナスが適切に計画されている

アウトプット④-2¥3  
 ※旧OP①  
 コミュニティナース(茶山台では「茶山のひと」)が適切に計画されている

アウトプット⑤-1  
 調査事業として、利用者アンケート、全住民アンケート、日々の住民さんの記録(カルテ)を行い、ニーズ(日々のお困りごと)を把握している。

アウトプット④-2  
 ※全体事業OP③を移動してくる  
 「活動拠点」において、コミュニティビジネスを起こすための拠点の実施計画、具体的な持続可能な事業が生まれている。

団地ライフラボ全体事業

<柱1 高齢者が、対話、コミュニケーションが取れる環境の整備>

<柱2 子育て世帯には学びが多く交流の場がある>

<柱3 普及啓発「孤立を生み出さない、地域の声・困りごとをみんなのアイデアで解決する関係づくり」の機会がある>

<柱4 調査研究事業を通して、新しい事業が生まれている。>

# 「泉北ニュータウンの孤立と地域をつなぐ」 休眠預金事業を通して生まれた3つの成果

1

住民の地域の困りごとが地域に共有ができていた仕組みできたこと

- 茶山台ほけんしつーみんなの保健室での取り組み  
(2023年10月～2025年2月末までのべ1,376人の人が来館／カルテ124件)
- 月1回実行会議にて、専門機関とケース会議 (のべ33件)

2

自治会と大阪府住宅供給公社との連携を図ることで持続可能な事業体制が構築された

- 長年、住民の声が多かった買い物や通院の移動支援に着手
- 集会所の管理運営を行い、「働く世代の居場所」づくりとコミュニティビジネスの取り組み

3

誰も取りこぼさない「情報を届ける」ための仕組みが構築された

- ローカルメディア「茶山台新聞」
- 全戸ポストイングによる「ほけんしつだより」の発行
- アウトリーチによる見守り活動

1

住民の地域の困りごと  
が地域に共有ができて  
いる仕組みできたこと

- ・ 茶山台ほけんしつーみんなの保健室での取り組み  
(2023年10月～2025年2月末まで のべ1,376人の人が来館)
- ・ 月1回実行会議にて、専門機関とケース会議 (のべ33件)

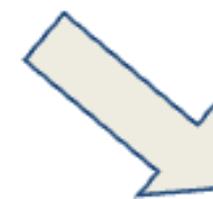
活動拠点で  
関係性を作る  
つぶやきを拾う

茶山台団地で起こる  
具体事例から  
困りごとを把握する

全住民アンケート  
から  
ニーズを知る



毎月開催の  
運営会議や実行会議などにて  
ケースを共有する。次の一手を考える。話し合う。



イベントにてタ  
ーゲットとなる人と対話し、次の  
一手を考える  
\* ホームカミングデイ  
\* 茶山台リビングラボなど

ケースを繋ぎ、  
見守り体制を構築する  
\* みんなの保健室の運営  
\* 子どもの居場所等

コミュニティビジネスへと発展  
\* 7棟集会所  
\* 移動支援 等



## □中学生の居場所「ちゃべり場」の開催

□何もなくてもいい、なにがしてもいい、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。中学生が主な対象な中学生の居場所。

**いけちゃんのまかないご飯** **ちゃべり場**

来たい時に来て、帰りたい時に帰ってOK!  
まかないご飯を食べにくるだけでもOK! (情報や相談しにくるのもOK!) ただ、ちゃべりに来るだけでもOK!  
いけちゃんがまかないを作って、待ってるよ。

**いけちゃん** 子ども会の会長・中学校のPTA幹事をしている。お母さんです。一緒に何でも、同じ楽しみましょう! 人気取りやけど。

**日時** 毎月第3水曜日 18時~21時

**対象** 中学生・高校生・大学生なら誰でも!

**会場** 茶山台ほけんしつ (21棟 301)

**料金** 無料

**お申込み方法**  
事前予約はなし。おまかせ予約制(お申し込み)の心遣い。お申し込みはなくても参加OK!

**E-mail** info@danchi3life  
し、お名、え、ご住所、え、ご住所の電話番号または携帯の番号、学年、を返信してください。

**Google フォーム**より

**問合せ** 運営事務局 住居カブコム 茶山台事務局  
〒010-0015 秋田県秋田市茶山台2丁目21番301  
電話 010-5842-9994 MAIL: info@danchi3life info@danchi3life



1	2023年6月16日 @7棟集会所	5名
2	7月20日 @7棟集会所	7名
3	9月15日 @7棟集会所	3名
4	10月20日 (以降) @茶山台ほけんしつ	5名
5	11月17日	5名
6	12月15日	4名
7	2024年1月19日	1名
8	2月16日	2名
9	3月15日	1名
10	4月19日	7名
11	5月17日	6名
12	6月19日	6名
13	7月17日	5名
14	8月21日	7名
15	9月18日	6名
16	10月23日	5名
17	11月20日	10名
18	12月11日	6名
19	2025年1月15日	7名
20	2月5日受験前番外編	2名
21	2月19日	6名

## □アウトプット (事例: エピソード)

当初は、運営側でご飯を準備していた。そもそも、何してもいいよ! というスタンスが、何したらいいねん! という雰囲気となった。また、第3の居場所がスマホにあることがわかった。さらにカレーを食べながら、スマホをみるなど、現実逃避をしているようにも見える。3回目以降は、一緒にご飯を作るところから始めたところ、スマホを置き、みんなでお話ししながらするようになり、会話も増えるようになった。

## ②茶山台の子ども食堂「茶山の子食堂」が適切に計画されている

□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♪



**OPEN**  
ちゃやま  
**茶山の子食堂**  
子どももおとなもみんなワイワイが楽しい。  
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。  
申し込み不要です。直接きてね！

**日時** 8月24日(土) 11時30分～13時30分  
**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  
**当日の持ち物** 水筒  
**当日のメニュー** 夏野菜甘口カレー ※指定50食程度  
**会場** 公社茶山台団地7棟集会所 (茶山台2丁1番7棟集会所)

**茶山台 団地ライフラボ** とは・・・  
茶山台団地住民が理事になって立ち上げたNPO法人「団地ライフラボ at 茶山台」です。日本一多様な幸せが実現できる団地になれば！との思いを込めて、住民日替を大切に、時に専門職の力を借りながら、茶山台はげんしつ運営や住民さんのお困りごとに対してできることを取り組んでいます。

**問合せ** 特定非営利活動法人 団地ライフラボ at 茶山台事務局  
〒590-0115 堺市南区茶山台2丁1番21 棟301 (茶山台はげんしつ内)  
電話:090-5842-9894 MAIL: info@danchilife https:danchilife

①	2024年6月29日 @7棟集会所 甘口カレー	こども54名+大人9名 大人手伝い8名
②	8月24日 @7棟集会所 夏野菜甘口カレー	こども15名+大人5名 大人手伝い7名
③	9月28日 @7棟集会所 甘口カレー	こども32名+大人13名 お手伝いキッズ5名+大人手伝い5名
④	10月19日 @7棟集会所 甘口カレー	こども30名+大人13名 お手伝いキッズ6名+大人手伝い5名
⑤	11月23日 @7棟集会所 唐揚げ・ご飯・味噌汁	こども44名+大人8名 お手伝いキッズ5名+大人手伝い6名
⑥	12月21日 @7棟集会所 甘口カレー	こども18名+大人4名 お手伝いキッズ2名+大人手伝い6名
⑦	2025年1月18日 @7棟集会所 カレーうどん	こども31名+大人4名 お手伝いキッズ3名+大人手伝い7名
⑧	2月22日 そばろご飯・吸い物	こども名+大人名 お手伝いキッズ名+大人手伝い名



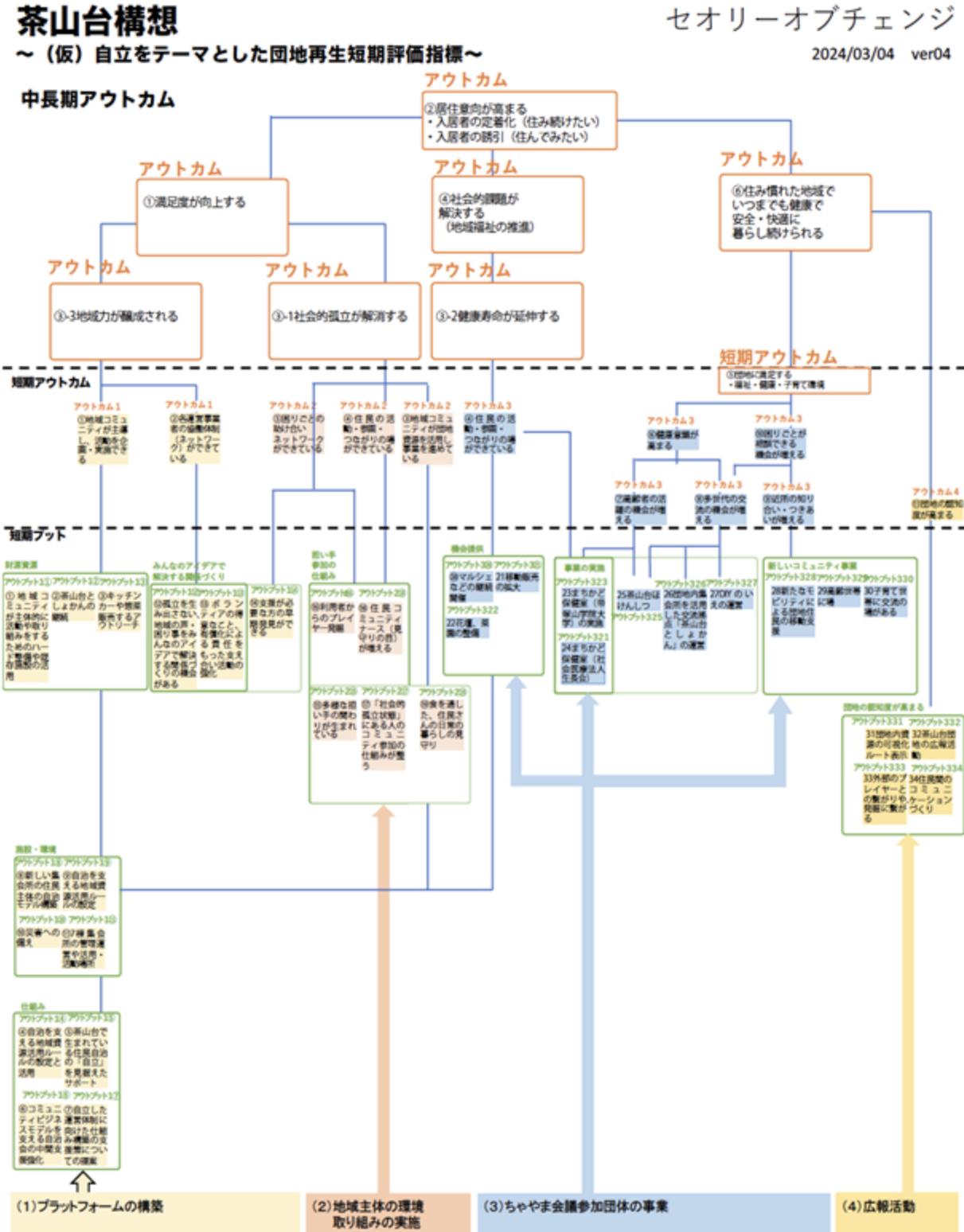
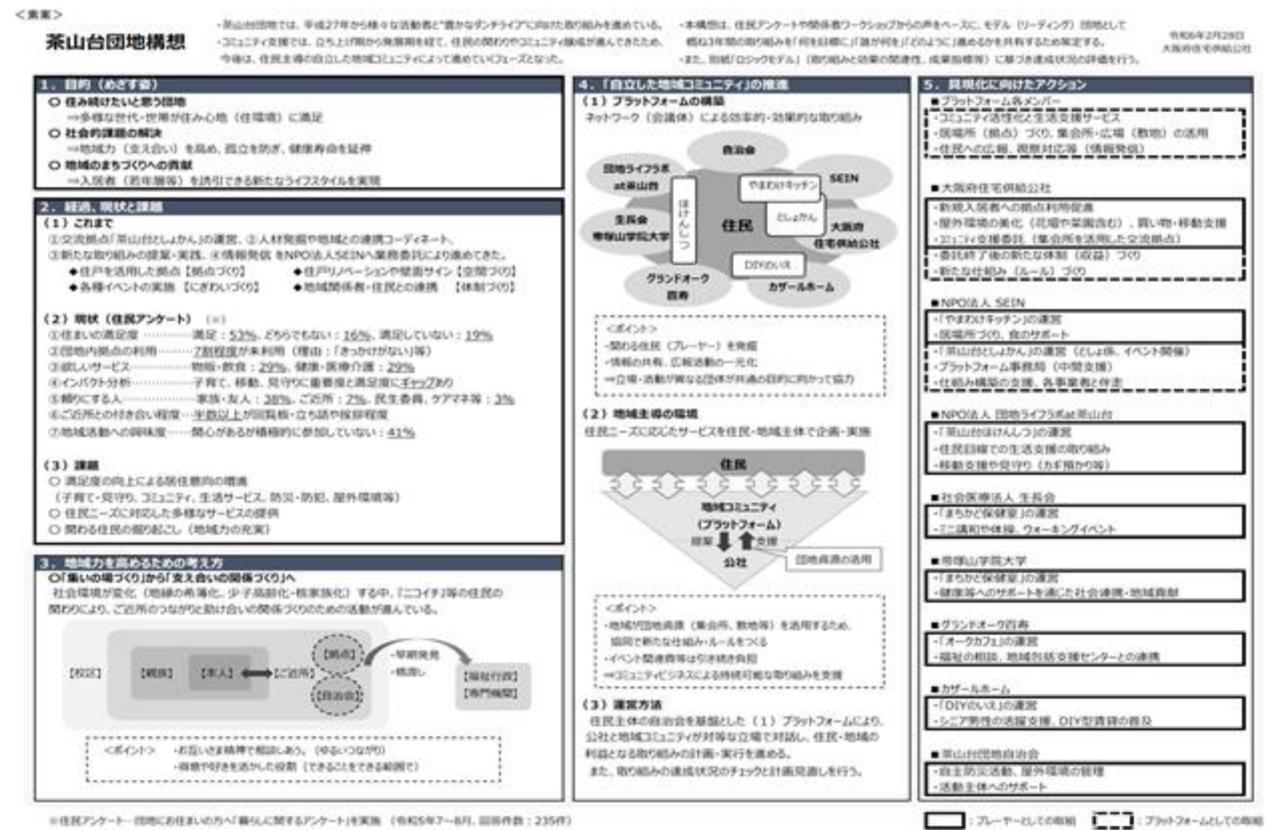
# 2 自治会と大阪府住宅供給公社との連携を図ることで持続可能な事業体制が構築された



- ・長年、住民の声が多かった買い物や通院の移動支援に着手
- ・集会所の管理運営を行い、「働く世代の居場所」づくりとコミュニティビジネスの取り組み

すでに立ち上がっていたちややま会議に参画。茶山台団地内ですでに始まっていた活動の協議体に参画し、一緒にプラットフォームの立ち上げを行い、**茶山台団地構想を策定。ロジックモデルも同時に策定を行った。**

これを決めたことで、茶山台団地構想の目的や、地域力を高めるための考え方、「自立した地域コミュニティ」の推進についての考え方、などが明文化され、茶山台団地内のプレイヤーや自治会や公社とも共有認識を持つことができ、それぞれの主体の行動指針が明確になった。また、**特に焦点になったのが「権限と財源の移譲」であり、「自立した地域コミュニティ」を推進する土台ができた。**それに伴い、団地ライフラボat茶山台も、事業を生み出しやすい環境が整い、理解と連携を図っている。





移動支援「ちゃやまっくる」  
= 茶山台に来る。茶山台をクルクル。

現在の到達点

- ・ グリーンスローモビリティは購入。
- ・ 部員は5名+事務局1名の体制はできた。
- ・ 週1日、試運転を行い、住民へのニーズ調査を実施している。

- ・ 住民さんのニーズ
  - ・ 駅前までの乗り入れ
  - ・ 通院

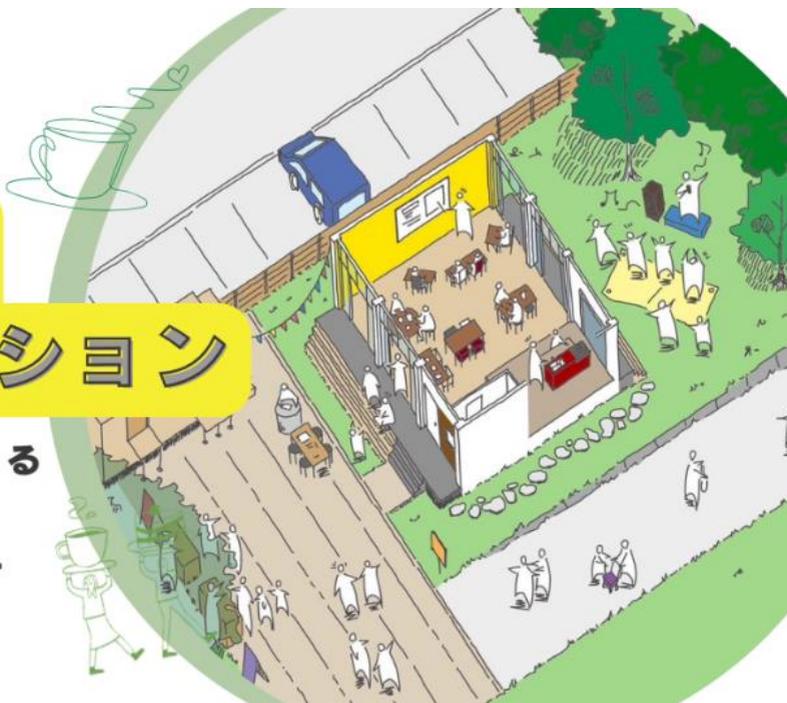


警察協議で、まだ駅前乗り入れの許可が降りていない×

茶山台校区内をぐるぐる回ることからスタート。

# 7棟集会所をフルリノベーション

働く世代が「ホッ」とできる居場所を団地内に。  
-みんなの力で作りたい-



7棟集会所リノベーション結果報告  
5,194,150円  
総勢229名 + 5法人/団体の協力

応援メッセージ欄記入

144

寄付先への応援メッセージ等

次を含む ▼ 値を入力

メッセージに含まれるキーワードによって以下の分類に分けている（複数の分類になっているコメントもある）

- 1.働く世代のための居場所・サードプレイスの創出（キーワード:働く世代,居場所,サードプレイス,悩み,拠点,孤独,孤立）
- 2.地域コミュニティの活性化・交流の促進（キーワード:コミュニティ,交流,繋がり,集う,出会い,子供,子ども,こども,お年寄り,行き来,子供からお年寄り,見守り,支え合い）
- 3.茶山台団地の発展・新たな取り組みへの期待（キーワード:茶山台団地,発展,新しい取り組み,幸せ,次世代,わくわく）
- 4.団地再生・ニュータウンのモデルケースとしての期待（キーワード:団地再生,ニュータウン,モデルケース,発信,泉北ニュータウン）
- 5.居心地の良い空間・場所づくり（キーワード:居心地の良い,安心,ウェルビーイング）
- 6.その他応援メッセージ

関係性の1つめ	1. 働く世代のため...	2. 地域コミュニテ...	3. 茶山台団地の...	4. 団地再生・ニ...	5. 居心地の良い...	6. その他応援メ...
NPO	8	9	4	4	2	35
茶山台団地住民	4	6	7	3	1	14
行政関係	2	0	2	2	1	4
大学関係	2	0	1	1	0	3
その他	1	2	0	1	0	13
企業関係	0	0	1	0	0	5
友だち	0	1	3	0	1	18
不明	0	0	0	0	0	1

3 誰も取りこぼさない「  
情報を届ける」ための  
仕組みが構築された

- ローカルメディア「茶山台新聞」
- 全戸ポスティングによる「ほけんしつだより」の発行
- アウトリーチによる見守り活動



茶山のひとが自ら、執筆する。

インタビューを受けて紹介してもらう。

などを通して、

「茶山台」のお節介な人を紹介していくページの充実  
= 担い手の見える化と多角的に茶山台を紹介。

+ 茶山台校区に特化したイベントページ等

= 回覧板代わりにするサイトをめざす

### 茶山のひと



まつやまちなみ  
Matsuyama Chinami

鳥取県出身。団地ライフラボ・コーディネーター。ひよんなことから茶山台団地に惚れ込み、住民になる。「団地=大きなシェアハウス」と定義し、そこに住む人たちとの交流や温かなつながりを大切にしながら暮らしている。



前野美香  
Maeno Mika

光明池生まれ。家族5人暮らし、3児の母。2019年より茶山台在住。大学卒業後、幼稚園教諭となり、さまざまな仕事を経て復職し現在に至る。Instagramを中心に、整理整頓のアイデアや方法をシェアする発信も行っている。



湯川まゆみ  
Yukawa Mayumi

泉北ニュータウン生まれ、ニュータウン育ち。25歳で外に出るも、この街の良さに気づき、38歳でUターン。夫と小学6年生の子と3人、団地暮らしを楽しんでいる。NPO法人SEIN代表理事。やまわけキッチン代表。



インタビュー 2025.02.19

まつやまちなみ  
「一人ではできないことも、仲間がいれば形になる。」人を大切に、第二の人生を歩まれてきた田中肇一さんのこれまでの歩みとは



インタビュー 2025.02.05

まつやまちなみ  
しれっとそこにいる存在でありたい。岡村卓哉さんが紡ぐ、日常に寄り添うさりげない福祉のかたち



インタビュー 2024.12.20

まつやまちなみ  
できることはしてあげる。茶山台団地で半生を過ごした、88歳・山下美代子さんの物語。



インタビュー 2024.12.19

まつやまちなみ  
おせっかいが安心感につながる。茶山台としょかん・としよ係の藤井千秋さんが語る、地域に根ざした子育てと支え合い。



コラム 2024.06.19

湯川まゆみ  
やまわけキッチンで誰かと過ごす、愛おしい日常のお話。



インタビュー 2024.06.19

編集部ライター  
茶山台一のお話焼きおじさん・川野さんに聞いた、他人にお節介をするための極意。

# 10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)

茶山の子食堂	ちゅべり場	コーヒーの日
10月19日(土) 11時~13時	第3水曜日 18時~21時	10月19日(土) 11時~15時

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**ちゅべり場** 第3水曜日 18時~21時

**レンタルスペース** 土・日 9時~17時利用可

何もしなくてもいい、なにがしたい、ただほっとできる場所、ほっとできる時間に使ってほしい。中学生が主な対象。勉強サポートも同時開催!

## 茶山台ほけんしつ ほけんしつだより

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・ランドオーク百寿オーカフェ・NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が活動を行う拠点了。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。

**10月号 1周年 アニバーサリー**

茶山台ほけんしつが開設して10月1日で1周年いっしょありがとうございますこれからもエイエイオーで、住民さんらの毎日のワクワクと共に過ごせると嬉しいです!

**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: info@danchi.life

情報紙は、毎月1,100部発行

総戸数 28棟/908戸 + 7棟/100戸程度

に全戸配布している。

\*ポストの溜まり具合による確認  
\*ポストイング中のご挨拶

アウトリーチにもなっている。

みんなの保健室には、「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」存在にならんと日々活動しています。

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いろなお話を聞かせてください。

<b>健康相談</b> 磯田久恵 (水曜日の午後11時~13時)	<b>健康体操+カフェ</b> 野本美貴 (水曜日)	<b>もみほぐし</b> 澤谷文乃 (金曜日)	<b>コーヒー淹れます</b> 瀬戸口正志 (月1回土曜日)
----------------------------------	----------------------------	-------------------------	--------------------------------

**01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.10** 野本さんより

季節の変わり目は身体や心に変化を受けやすく、気をつけたいところです。そこで、季節の変化の影響を受けやすくなるために、今回は、特に認知症を予防する3つのポイントをご紹介します。

**ポイント1: 食生活を見直す**  
①野菜、果物、豆類を積極的に食べる  
②魚を積極的に食べる  
③緑茶や赤ワインを適量飲む

**ポイント2: 適度な運動をする**  
運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。週3回以上、1回あたり30分以上を目安に行いましょう。

**ポイント3: 社会活動に参加する**  
外に出て社会活動に参加することは、身なりを整える、持ち物を準備する、集合時間に間に合うように逆算して家を出るといった段取りを考えると、脳にさまざまな刺激を与えます。趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予防につながる大切な取り組みです。

**毎週水曜日 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

**10月のプログラム** 毎週水曜日 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。途中休憩ありです。

- 3日 座ったままリズム体操で認知症予防! 楽しくリズムよく身体を動かしながら脳を活性化させる体操!
- 10日 ホームフィットネスで運動不足解消! お家でできるフィットネスをみんなでやってみよう!
- 17日 イスに座って無理なく鍛える全身筋力! 座ってできる、全身筋力!無理なくできる体操です。
- 24日 座ってできる太極拳! 座って出来る、ゆっくり・ゆったりテンポで、じっくり。
- 31日 全身運動で身体の不調を解消! 全身を使った運動をして、エネルギーを身体に回しましょう! 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。

**02 今月のツボの話 vol.10** 澤谷さんより

涼しくなったと思ったら暑くなった、今年も服装や履物に悩む秋ですね。この時期、頭痛、不眠、疲れ、だるさ、不定愁訴も出やすくなります。そんな時は、体が暑い夏・朝の温度変化に戸惑い疲労感が表れているのかもしれない。

英国リフレクソロジーでは、足裏の親指が頭部に対応しています。ここは、頭痛、不眠を抱えている方は、カチカチに固くなっていたり赤く腫れていたりと、親指のつべんに酸が

あつたり、疲れている方は逆に、柔らかすぎたりします。あつたり親指/バンパンドけど頭痛やだるさ、頭痛にも、緊張による血流不足でおこるもの、リラックスして脳の血流量が増えるおこるもの、他にも何種類かあり、疲れの種類もそれぞれ、ご自身の疲れはどこにあるのか、どんなタイプなのか意外に気づきにくいもの。最近の事を思い起しているうちにヒントが出てくるかもしれません!みんなの保健室にお気軽にお話しに来て下さいね!

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療することなく、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方もいます。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。

**毎週金曜日 もみほぐし** (10時~13時 30分)

**茶山台 団地ライフラボ** からのお知らせ

**OPEN** 茶山の子食堂 あります!

**日常見守りサポート『見守っちゃる』相談会 開催します!**

水・木・金曜日、茶山台ほけんしつを開催している主体である団地ライフラボ at 茶山台が、日常見守りサポート「見守っちゃる」という取り組みをスタートします。ぜひこの取り組みを皆様へ知っていただきたく、下記の機会に相談会を開催します。お気軽にお越しください。

【日時】10月26日(土) 11時~15時  
【場所】ちゅべり場 (茶山台近隣センター)

**会員募集** **メンバー募集**

茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の星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!  
【日時】10月19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。  
【ご参加】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!

# 終わりに

## これからも新しい団地(公的賃貸住宅)の 自走型自治型モデル作りを 作っていききたいと考えています！



目の前にいる住民さんの  
ウェルビーイングに  
寄り添い、  
必要なことは  
コミュニティビジネス  
として事業化、  
深刻なケースは  
見守りプランの作成を行い、  
関係機関と連携をする。  
茶山台団地から、  
支え合い、助け合いと  
新しい資金循環を  
生み出したい！

