



7月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 ちゃちゃちゃ広場	2	3 【元気づくりSt. さくらの会】	4 元気ハツラツ体操	5 手ぶら de 書道	6 土曜ヨガ (入門編)
7	8 【元気づくりSt. なかよし会】	9	10	11	12 三保ミニデイ	13 みどり子ども食堂 おとこの介護
14	15	16 健康ベリーダンス	17 【元気づくりSt. さくらの会】	18	19	20 土曜ヨガ (初級編)
21 オレンジカフェ 【元気づくりSt. なかよし会】	22	23	24 歌声ハーモニー	25 みどり子ども食堂	26	27
28	29 休館日	30	31 	★ ホームページもあります！ ぜひ ご活用ください ★ 中山地域ケアプラザ 🔍 と 検索してください♪		

※カレンダーに記載のあるイベント等は、事前の申し込みが必要な場合があります。詳細はお気軽にお問合せください。

• 平日・土曜 9時～21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

• 日曜・祝日 9時～17時

※ 前月の15日以降に18時閉館となる日を館内とホームページに掲載します。

※ ご相談窓口は、平日・土曜は18時、日曜・祝日は17時までです。

※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。



< 休館日 >

毎月 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)
年末年始 (12月29日～1月3日)

中山地域ケアプラザ

LINE 公式アカウント



≪ ハーモニーみどり1階 中山駅より徒歩 約7分 ≫

みんなで ハーモニー 6月号

発行日:令和6年6月1日 地域版 -193号-
発行: (社福)横浜市福祉サービス協会
横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1
ハーモニーみどり内
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695
発行責任者 所長 田中 志乃
担当 コーディネーター 石原 寛大

手ぶら de 書道

久しぶりに書道をやってみたい! 習字を通して誰かとつながりたい!
そんな方々に、講師が丁寧に教えてくれます♪



令和6年 7月 5日 (金)



13:30 ~ 14:30 (13:15より受付)

- 場所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対象 : どなたでも
- 申込み : お電話か窓口まで 定員 : 先着10人程
- 講師 : 書道師範 小見宏美
- 内容 : 講師にきれいに書くポイントを教わりながら、テーマに沿ったお題の字を書きます。最後に作品を見せ合います。



健康ベリーダンス

ベリーダンスとは : お腹まわり、特に普段意識しづらい内側の筋肉(インナーマッスル)を使って踊ります。柔らかな丸みをおびた筋肉をつけて、魅力的なボディーラインが期待できます。

- 日時 : 7月16日 (火) 10:15 ~ 11:30 (受付開始: 10:00~)
- 場所 : 2階 多目的ホール
- 対象 : 健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性
- 持ち物 : 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など
- 参加費 : 1回500円 毎月継続開催していきます。
- 講師 : mary (ベリーダンス インストラクター)

申込み: 第3火曜 10:00より翌月分受付 (先着順)



土曜日のヨガ講座

募集中! << 入門編 >>
7月 6日 (土)

<< 初級編 >>
7月 20日 (土)

時間：16：00～17：00（各日共通）
場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対象：**男女の別なく**、どなたでもご参加できます♪
各日ともに << 先着 13名 >>
講師：YUKA（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）
参加費：1回 **700円**
内容：毎月**第1・第3土曜日**開催。ゆっくりとしたヨガです。
持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、飲み物 など
その他：動きやすい服装でお越しください。



男性参加者

大募集中です!!

ちゃちゃちゃ広場

～ みんなで遊ぼう! 友達作ろう! ～

次回開催日：令和6年 **7月1日 (月)**

毎月**第1月曜日**に開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。

※ 保護者はマスクの着用、ご協力をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 9：45～12：00

対象：0歳から就学前までの親子 プレパパ・プレママ

参加費：**無料** 定員：14組

申込開始日：**第1月曜日 10：00**より翌月分受付



電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

お申込み・お問い合わせ：中山地域ケアプラザ 電話：**935-5694**



ちょこっとコラム

中山地域ケアプラザ協力医
谷田部先生の



「雨が降ると古傷が痛む」という言葉がありますが、実際に経験したことのある人も多いのではないのでしょうか。

気圧や温度、湿度など、気候の変動によって起こる不調を総称して「気象病」と呼びますが、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み、吐き気、喘息など症状は様々で、その変動に対して体がうまく適応できないことで症状が悪化します。

我々の体は、自律神経（体を活動モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経）のバランスにより恒常性が保たれています。強いストレス下にあたり生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が乱れて気候変動に敏感に反応しやすくなりますが、気候変動がストレスになって交感神経を刺激し、自律神経のバランスを崩す原因にもなります。気圧が低下する時期によりなりやすいと言われていて、季節の変わり目や梅雨、台風の多い時期などには特に起こりやすく、近年では気候変動がより大きくなっている影響もあって患者さんは増加傾向にあります。今年の3～4月は特に多かったと思います。

人によって自律神経症状の表れ方は異なり、複数の症状が併発することもあります。PMS（月経前症候群）や更年期障害の人は、自律神経を介して女性ホルモンが揺らぐため、悪化しやすいと言われています。

重症度も体質や生活環境によって異なるため、体調に合わせて適切に対処することが重要です。軽度ならストレッチやマッサージ、温めるなどの方法も効果的ですが、無理せず休憩を取ること大切です。中等度では日常生活に支障の出ることもあり、安静だけでなく、場合によっては主治医に相談することも必要です。重度では命に関わることもあり、自分で対処せず、救急車を呼ぶ必要のある場合もあります。心身のストレスはうつ病などのリスクも高く、心理的なケアも必要です。

まずは、予防策として、気象情報による体調管理やストレスを溜めないことが大切です。症状の続く際には医療機関に相談しましょう。

オレンジ カフェ

どなたでも、
ご予約なしでご参加できます。



地域の方、認知症の方やご家族、どなたでもお気軽にどうぞ♪お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしください♪ 介護や認知症についての情報交換、普及啓発も行っています♪

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：**100円**

日程：**7月21日 (日)** 13：00～15：30（時間内出入り自由）

その後は 毎月 第3日曜日開催（変更の月もあり）

主催：オレンジカフェの皆さま

介護に関するご相談 窓口 << 地域包括支援センター >> 電話：**935-5698**

担当地区：中山、三保町、上山、寺山町、森の台、台村町

