

日	月	火	水	木	金	土
★ 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♪			1 元気づくりSt. さくらの会	2 元気ハツラツ体操	3 憲法記念日	4 みどりの日 土曜ヨガ (入門編)
5 こどもの日	6 振替休日	7 介護者のつどい すずらん会	8	9	10 三保ミニデイ	11 おとこの介護
12	13 みどり子ども食堂 元気づくりSt. なかよし会	14	15 囲碁体験講座 元気づくりSt. さくらの会	16	17	18 土曜ヨガ (初級編)
19 オレンジカフェ	20 元気づくりSt. なかよし会	21 健康ベリーダンス	22 歌声ハーモニー	23	24	25
26	27 休館日	28	29	30 みどり子ども食堂	31	

※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 4月号

発行日:令和6年4月1日 地域版 -191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

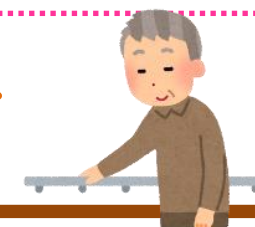
住環境と福祉用具の選び方

～実物に「見て・触れて」みませんか?～

受付中です!

いつまでも住み慣れた自宅で安心して暮らしていけるよう、『身体や生活の変化に合わせた住環境の整備』や『自立した生活を補助する福祉用具』について、適切に選び、安全に使えるように学んでみませんか?
「使ってみたいけど…」「将来必要になるかも…」など、今必要な方、将来の参考にしたい方、住宅改修や福祉用具にご興味のある方は、ぜひご参加ください。

講習会終了後に介護者交流会「にじいろ」を行います。交流会のみの参加も可能です。



【日時】令和6年6月16日(日) 13:00～15:30

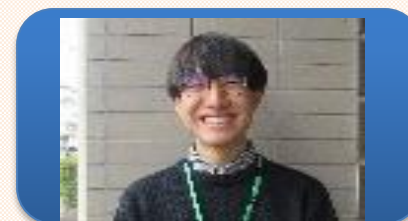
【場所】ハーモニーみどり 2階多目的研修室1・2

内容: 福祉用具講習会 13:00～14:20
介護者交流会 14:30～15:30

対象者: 福祉用具に興味関心のある方
定員: 20名 (事前申し込み 先着順)
参加費: 無料
持ち物: 筆記用具、水分補給用の飲み物



【新職員紹介】



地域活動交流コーディネーター
石原 寛大

3月1日付で地域活動交流コーディネーターとして着任しました、石原 寛大(かんだ)です。若輩者ですが、精一杯取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

元気ハツラツ体操



開催日：令和6年5月2日(木) ※毎月1回開催
 時間：10:00~11:00 (受付開始9:45~)
 場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 対象：60歳以上の方 <事前申込先着16名>
 参加費：1回 500円
 持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物
 フェイスタオル(78cm×32cm位のタオル)
 内容：①座位・立位のストレッチ
 ②リズム体操
 ③関節運動 他 (マスク着用のまま)
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)
 申込開始日：4月4日(木) 10:00より

健康ベリーダンス



お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なボディーラインが期待できます。
 日時：5月21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)

ちゃちゃちゃ広場

毎月第1(月)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。
 ※当日受付時に検温、体調を伺います。保護者はマスクの着用をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 参加費：無料
 対象：①まだ歩けないお子さん 9:45~10:45 7組 (パパママトーク中心)
 ②一人で歩けるお子さん 11:00~12:00 7組 (絵本の読み聞かせ等)
 申込開始日：第2(月) 10:00より翌月分受付
 詳しくはホームページをご覧ください。



土曜日のヨガ講座

《入門編》
5月4日(土)

《初級編》
5月18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：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。
 申し込み開始日：4月6日(土) 10:00より翌月分受付



谷田部先生の

ちょこっとコラム



昨年はスギ花粉が多く、花粉症症状が酷かった方も多かったと思いますが、今年の花粉量は昨年より少ないか平年並みと予想されていたものの、暖冬で風の強い日も多く、早期から症状が発現し、急速に悪化した方も大勢いらっしゃいました。

それと同時に、体調不良や様々な症状(血圧の変動、頭痛やめまい、胃腸症状、蕁麻疹、腰痛、関節痛、不眠等)を訴える方も多く見受けられましたが、日中は暖かくても夜~朝はかなり冷えることが多く、日々の気温にも大きな変動がみられたこと、風が強い=気圧の変動が大きい日も多かったことにより、自律神経に大きな負荷がかかってバランスを崩してしまったことが原因と考えられ、今年は2月下旬からこのような状態となる方が増えたように思います。

3~4月は春めいて気分も明るくなりますが、1年のうちで最も気候変動が大きく、体調も崩れやすい時期です。心と体の調子が一致せず、バランスが崩れやすくなるので注意が必要ですが、その後に続くのがいわゆる「五月病」です。新入学生や新社会人に多い、新しい環境になかなか慣れることが出来ないために起こる心身の不調を総称したのですが、正式な用語ではなく、医学的には「適応障害」や「抑うつ状態」などと言われます。

なんとなく怠いという軽度のものから日常生活に支障をきたすような重度のものまでありますが、クラス替えや引っ越し、人事異動や転勤、責任のある仕事を任された重圧等、様々な要因で誰にでも起こり得るものです。心身の疲労が溜まった頃にGWを迎え、やっと休めたのにまた厳しい環境に戻ることに抵抗を感じたり、円滑に戻れなかったことで、この時期に不調をきたしやすくなるのです。

コロナ禍以降、ストレスの発散もなかなかできない昨今ですが、感染予防とともに体調管理を徹底し、よく分からない不調を感じた際には、内科や心療内科で相談してみることをお勧めします。

***** 【谷田部クリニック 院長 谷田部博嗣】 *****

おとこの介護

~男性介護者交流会~

1人で悩まず、まずは話してみませんか?

介護をしている男性は年々増えています。男性の場合、予定していなかったご両親や奥さんの介護に加え、慣れない家事でお困りになる方も多いようです。

2か月に1回のペースで男性介護者のつどいを開催しています。介護や家事について、同じ立場の方同士一緒に話をしてみませんか?

開催日：5月11日(土) 奇数月 第2土曜開催 13:00~15:00
 場所：中山地域ケアプラザ ボランティアルーム 他
 参加費：無料 (調理の日は100円)



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：5月19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

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



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