

12月 中山地域ケアプラザ カレンダー

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	2 ヨガ (男性)
3	4 ちゃちゃちゃ広場	5 〔新治中部地区 介護者のつどい すずらん会〕	6 〔元気づくりst さくらの会〕	7 元気ハツラツ体操 上山おたのしみ会	8 三保ミニデイ	9 えんびつde年賀状 みどりこども食堂
10	11 〔元気づくりst なかよし会〕	12	13	14 なないろ★ほっと タイム	15	16 ヨガ (女性)
17 オレンジカフェ	18	19 健康ベリーダンス	20 〔元気づくりst さくらの会〕	21 みどりこども食堂	22	23
24 🎄	25 休館日 〔元気づくりst なかよし会〕	26	27 歌声ハーモニー	28	12/29~1/3は お休みです 🐻🐰🌨️	

※ 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い合わせください。
※ 元気づくりst：楽しみながら介護予防（後方支援）

中山地域ケアプラザ LINE 公式アカウント

運営ははじめました♪



- 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)

※お部屋のご予約(窓口)と、講座のお申し込みは
全て **10時から**です。



◀ 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 11月号

発行日:令和5年11月1日 地域版 -187号-
発行:社会福祉法人 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 田中 葵

ハーモニーみどりふれあいまつり 2023

11月19日(日) 10:00～14:00
(地区センターは11:00～15:00)
会場: **ハーモニーみどり全館**

中山地域ケアプラザのブースは 1、2階

※ 予定が変更になる場合がございます。

① **健康チェックコーナー**
毎年人気のこのコーナー。
今年も自身の健康について考えましょう!

② **珈琲&紅茶コーナー**
地域のボランティアさんによる、
美味しい珈琲と紅茶を販売します♪

③ **展示コーナー**
中山地域ケアプラザの、
事業紹介パネル展示・デイサービス作品展示♪

④ **体験コーナー**
クイズに答えて、
中山地域ケアプラザバッジをもらおう!

緑区キャラクターの
「ミドリん」も
遊びに来よう♪

令和5年度 地域活動交流・生活支援体制整備事業、総務省デジタル活用支援推進事業

シニア向け スマートフォン講座 & マイナンバーカード申請講座

無料

概ね60歳
以上の方

第1回 **11月16日(木)** 13:30～15:40

両日とも内容は同じです。どちらかご都合の良い日をお選びください。

第2回 **11月29日(水)** 13:30～15:40

持ち物: 室内履き、ご自分のスマホ (お持ちでない方は申込時にお伝えください)

会場: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 内容: 初心者向け、基礎講座

主催: 横浜市中山地域ケアプラザ 【担当: 田中・土谷】

協力: 一般財団法人 ニューメディア開発協会

10月23日(月)

10:00より申込開始

事前申込制です。
申込はお電話が窓口まで。

各回先着 **20名**

職員紹介

新たに着任いたしました、
職員の紹介です。



地域包括支援センター
社会福祉士
すみや のりこ
住谷 典子

令和5年9月に入職しました。
緑が多く明るいこの中山で
明るく頑張ります!
よろしくお願い申し上げます。

世界にひとつの年賀状づくり!

えんぴつ de 年賀状

対象者
小学校
1年生～6年生

無料

令和5年 **12月9日(土)** 10:00～11:30

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：日本書法芸術院 一級指導塾長・宮仙書道会塾長

中野 宮仙氏 (中山地域ケアプラザ 貸室団体 宮仙書道会)

内容：キレイな字を書くためのポイントを学んだ後に、オリジナルの年賀状を作ります!

持ち物：室内履き、筆記用具、色えんぴつ(あれば) **申込み受付中** 申込み受付は10:00から先着10名様

お申込み・お問合せ 中山地域ケアプラザ 045-935-5694 【地域交流 担当：田中】



《 なないろ★ほっとタイム 》

「いっほ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザ共催事業。
お子さんの発育・発達に不安や心配を抱えている保護者の方が、情報交換したり、子育てのことなど、自由にお話ができる時間です。お子さんも安心して遊べる場です♪

日時：令和5年 **11月11日(土)**
12月14日(木)

10:00～11:30 (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：未就学児とその保護者

参加費：**無料** お申込はこちらのコード→

または、お電話にてお問い合わせ下さい。【担当：田中】

ちゃちゃちゃ広場

令和5年 **11月6日(月)**

12月4日(月)

今年もサンタがやってくる!?

毎月第1月曜日に開催しています。
引き続き、事前申し込み制としています。

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

参加費：**無料** 定員：12組程

申込開始日：**第1月曜日10:00より翌月分受付**

【担当：田中・大島】



大募集中!

土曜ヨガ

12月2日(土)
《 男性編 》

12月16日(土)
《 女性編 》

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：日程により男女の別はありますが、どなたでもご参加できます♪ 各日ともに < 先着13名 >

講師：YUKA氏 (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：マスク着用のまま行う、ゆっくりとしたヨガです。

持ち物：マスク、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：**11月4日(土)10:00より** 【担当：田中・佐藤】



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**



シニアのネイル体験

ニオイがなく、貝殻から作られた水性ネイルを使用します。
お好きな色をネイルにして、ご自分の魅力を発見してみませんか!?



300円
定員 **8名**

令和5年 **12月14日(木)** 13:30～14:30

講師：細谷 祐美氏 (ケアビューティスト 緑区在住)

対象：60歳以上の方優先

場所：中山地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム 持ち物：特になし

申込開始日：**11月6日(月)10:00より申込開始**

【担当：土谷・田中】

上山おたのしみ会

(偶数月の第1木曜開催)

12月は楽しいクリスマス企画です♪
是非、気軽にご参加ください。

対象者
緑区上山に
お住いの方

令和5年 **12月7日(木)** 13:30～14:30

会場：上山自治会館

対象者：緑区上山にお住いの方

主催：上山自治会

協力・お問合わせ先：中山地域ケアプラザ

直接会場にお越しください。

担当：田中・土谷・榎本 045-935-5694



中山地域ケアプラザ協力医
谷田部先生の

ちょこっとコラム



今年は真夏日が90日を超え、1年の1/4が30℃以上という異常に暑い夏でしたが、35℃を超える猛暑日も多く、水分摂取を心掛けていても脱水・熱中症に至り、救急搬送となることも多かったようです。9月には気候変動も大きくなり、頭痛や嘔吐、肩こりや関節痛、血圧の変動や胃腸症状、倦怠感や気分不快などの不調をきたす方がとても多く見受けられました。

だるい、食欲がない、頭がぼーっとする等の不調を訴える方が多く、脱水や自律神経の乱れが原因ということが多かったのですが、その陰で気付かれにくかったものに認知症があります。脱水のせいで脳循環が低下し、正常に機能しないことでぼーっとしたり、物忘れが増えることもあります。それを繰り返しているうちに脳神経細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなり、本当に脳の機能が低下してしまうことがあります。

認知症には大きく分けて、血管性、アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型の4つがありますが、血管性がそれに近く、脳梗塞等の脳血管障害によるもので、その部位によって麻痺などの症状を伴うこともあります。アルツハイマー型は最も多く、脳にアミロイドβやタウなどの蛋白質が蓄積することで起こると言われています。進行を遅らせたり、症状を改善する薬はありましたが、効果は不十分でした。最近このアミロイドβを除去する新薬が承認され、初期の投与により進行を抑えることが期待されています。レビー小体型は次に多く、脳細胞の減少により発症し、幻覚や行動異常が見られ、進行が他より早いのが特徴です。前頭側頭型は若年者に起こりやすく、難病にも指定されていて、人格や言動に異常を生じることが多く、徐々に無気力になる傾向にあります。他にも同じような症状をきたす疾患が複数あり、十分な鑑別が必要です。

認知症は現代医療では治すことができないため、早期発見が大切です。正しい知識を持ち、医療・ケア・介護をうまく利用し、家族により適切にサポートすることが重要です。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣



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