

7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 ヨガ (男性)
2	3 ちゃちゃちゃ広場	4	5 元気づくりSt. さくらの会	6 元気ハツラツ体操	7 	8 みどり子ども食堂 おとこの介護
9 囲碁初段講座①	10	11	12	13	14 三保ミニデイ	15 なないろ★ほっと タイム ヨガ (女性)
16 囲碁初段講座②	17 海の日 元気づくりSt. なかよし会	18 健康・ベリーダンス	19 元気づくりSt. さくらの会	20 お出かけ応援講座	21	22
23 定期清掃	24 元気づくりSt. なかよし会	25	26	27 みどり子ども食堂	28	29
30 定期清掃		31 休館日				

※カレンダーに記載のある事業等は、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。

※お部屋のご予約、講座のお申し込みは **10時から**


< 元気づくり St. >
楽しみながら介護予防 (後方支援)

- 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)

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)



至十日市場 至鴨居

≪ 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5年6月1日 地域版 -183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

健康にはまず“健口 (けんこう)”を! 令和5年度 中山地域ケアプラザ 企業連携講座②

口腔ケア講座

無料

お口の機能を、日頃から保持増進していくことが大切です。お口から始める健康習慣づくりを学びましょう!

令和5年 **6月15日 (木)**
13:30 ~ 14:45 (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 持ち物: 筆記用具、室内履き、マスク
講 師: ライオン株式会社 篠原 久典 氏
内 容: ①「歯とお口の健康」と「全身の健康」 ② 歯を失う主な原因「むし歯」「歯周病」
③「予防歯科」の実践、毎日のオーラルケア などをお伝えします。

事前申込制です。
申込はお電話か窓口まで。
先着 20名

申込受付中!

主催: 横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業
協力: ライオン株式会社 申込み先: 935-5694 【担当: 田中】

いごしよだんこうぎ

囲碁初段講座

囲碁を強くなりたい方、初段を目指している方向けに囲碁講座を開催します。皆さまの参加をお待ちしています!

日 時: **7月9日 (日)、16日 (日)**
10:00 ~ 11:45 (受付開始: 9:45~)

場 所: 2階 ボランティアルーム

対 象: 少しでも強くなりたい方、囲碁初段を目指している方

内 容: 指導碁、強くなる布石・定石、参加者同士の対局

参加費: **700円** (2回分の資料代等)

講 師: 日本棋院 S級普及指導員・公認審判員 菅原誠氏

事前申込み: 窓口かお電話 段級位認定可 (六段まで)

共催: 中山地域ケアプラザ・日本棋院横浜緑支部

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、女性らしいボディーラインが期待できます。

日 時: **7月18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できるよう、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、マスク

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)

事前申込み: 窓口かお電話

つばやきの窓 (生活支援コーディネーター土谷より) NO.1



皆さま、こんにちは!! 今月からこちらのコーナーを始めます。

今後、このコーナーが皆さまとのつながりの場となれば良いと願っています。どうぞよろしくお願い致します。

生活支援コーディネーターは、皆さまのパートナーとして、地域の身近な存在でいたいと考えています。皆さまの声に耳を傾け、必要な情報を提供し、生活上の課題解決に向けて一緒に考えていきましょう。より豊かで充実した生活をこの地域で過ごしていただけるようお手伝い致します。

次回からは、少しひねりのあるユニークな話題など提供できたらと考えています。この地域で起きている面白い出来事など、ちょっと視点を変えることで新しい発見があるかもしれません。

次回、また、お会いしましょう!!

生活支援コーディネーター 土谷



《 なないろ★ほっとタイム 》

「いっぽ」、「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 7月 15日 (土)

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

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



次回開催日

令和5年 7月 3日 (月)

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。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

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

申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付



【担当：田中葵、大島】

土曜ヨガ

7月 1日 (土)

《 男性 》

7月 15日 (土)

《 女性 》

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。

【担当：田中葵】

申し込み開始日：6月3日 (土) 10:00より



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



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



3月から4月は1年の中でも一番気候変動が大きく、最も体調を崩しやすい時期だと言われていますが、今年は特に変動が大きく、不調を訴える方が例年より多く見られました。気温や気圧の大きな変化に体がついていけず、自律神経のバランスを崩し、血圧上昇や胃腸症状、頭痛やめまい、筋肉のこわばり、腰痛や関節痛など、様々な症状が引き起こされることが主な原因です。

この他に、今年は脱水傾向にある方が多かったように思います。ヒトは気温が上がると汗をかき、その気化熱で体を冷やすのですが、3~4月に急に5~6月の気候となり、気温の上昇により気付かない発汗 (不感蒸泄) が増え、寒くなくなったことで温かいものを飲むことも減り、いつの間にか水分を喪失してしまったと考えられますが、徐々に失うためになかなか喉が渇かず、脱水の進行に気付きにくいのです。喉が渇かないと水分を摂らない方が多いですが、渇いたと感じた時点では既に脱水になっていることも多く、とても危険です。最近便が硬くなった、トイレの回数が減った (頻尿が軽減して楽になった) という変化があれば、これは水分が不足してきたサインですので、この時点でこまめな水分摂取を心掛けましょう。

これから梅雨に入りますが、近年の梅雨は雨が降り続くのではなく、日々降ったり止んだり気圧の変動が大きく、期間も2ヶ月程度と長いため、更に不調をきたす方が増えると思われます。その間に気温も上昇し、梅雨が明けると暑い夏がやってきます。そうすると毎年話題になるのが熱中症です。脱水傾向にあると十分な汗がかけず気化熱が利用できなくなるため、熱がこもって熱中症になる危険性が高まります。

脱水、熱中症にならないためにも、水分をこまめに摂るようにし、暑い日は適度に空調を使用するなど体調管理に努め、不調が続くときは早めに医療機関を受診し、悪化しないよう早めの対応をお願いします。

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 ~

(奇数月 第2土曜日)

(調理実習がない日は無料)

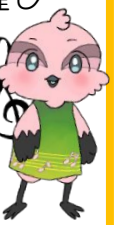
介護をしている男性は年々増えています。男性の場合、予定していなかったご両親や妻の介護に加え、慣れない家事でお困りになる方も多いようです。2か月に1回のペースで男性介護者のつどいを開催しています。介護や家事について、同じ立場の方同士一緒に話をしてみませんか?

次回開催日：令和5年 7月 8日 (土) 13:00 ~ 15:00

場 所：中山地域ケアプラザ
2階 ボランティアルーム

《お申込み・お問い合わせ先》

【担当：内貴・牛ノ濱】



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

