



認知症の正しい知識と 対応を学びましょう

認知症の症状や種類など、正しい知識を知り、混乱した時の対応や受診のタイミングを学んでみませんか。介護者も認知症の方も安心して過ごせて、日々の介護がとても穏やかになるヒントを探してみましょう。

※ 講座終了後は交流会を行います。



日時：令和5年 **10月18日(水)** 講座 13:00～14:20

交流会14:30～15:30

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣 医師

対象：緑区在住で認知症の方を介護している方

今後に向けて知識を身に付けておきたい方

参加費：**無料** 定員：20名

持ち物：室内履き、筆記用具、お茶等の飲み物

＜問い合わせ・申し込み先＞

横浜市中山地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-935-5694（10:00より受付） 担当 内貴



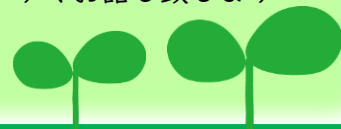
横浜新緑総合病院の医師によるお話

地域向け健康講座

その膨らみ、痛み、 そけいヘルニア(脱腸)かもかもしれません

～ 足の付け根の膨らみ、実は気になっていませんか？ ～

脱腸の中で、一番多いのが鼠径部で正式名は鼠径ヘルニアです。米国では年間80万人が治療され、専門の外科医がいるほど一般的な病気です。日本は15万人と推定され、実は虫垂炎(盲腸)や胆石の手術より多く行われています。しかし多忙のため我慢したり、場所的に「恥ずかしい病気」のイメージがあり、受診を渋る方も多くみられます。症状や治療、簡潔な自己診断の仕方など、わかりやすくお話し致しますのでお気軽にご参加下さい。



日時：令和5年 **10月21日(土)**

(9時45分より受付) **10:00 ~ 11:00**

事前申込制
先着**50名程**

対象者： 緑区在住の方

持ち物： 室内履き、筆記用具、飲み物 など

講師： 横浜新緑総合病院 外科・消化器外科
部長 平山 亮一 氏



参加費： **無料**

会場： 中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

お申込み： 9月25日(月)10時～ 受付開始、下記までご連絡ください。



主催： 横浜市中山地域ケアプラザ (横浜市緑区中山二丁目1番1号)

お申込み・お問い合わせ 045 - **935-5694** 【地域交流担当:田中】

協力： 医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院 地域医療連携室

お気軽にお越しください♪



NEW

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。

場 所：中山地域ケアプラザ (ハーモニーみどり内)

2 階 多目的ホール

日 程： 初回 **10月22日(日)**

2 回目 **11月12日(日)**

13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

参加費：**100円**



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♪

主催：オレンジカフェの皆さま

協力：横浜市中山地域ケアプラザ (地域交流、地域包括、生活支援)

<お問い合わせ先>

横浜市中山地域ケアプラザ ☎ 045 - **935-5694**

横浜市緑区中山二丁目 1-1 ハーモニーみどり内



シニアの書写講座

あなたの想いを書にしてみませんか

- 場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム
- 日 時 : **10**月**23**日(月) 13:30 ~ 14:30
- 対 象 : 60歳以上の方優先 定 員 : 10名
- 内 容 : ポールペンや筆ペンで美しい文字を書くポイントを学ぶ
- 参加費 : **無 料**
- 持ち物 : 使いたいペンがあればお持ちください

書くことを楽しみながら、心豊かな時間を一緒に過ごしましょう！！

なかなか会えなかった方などへ、メッセージを届けてみませんか。



講師： **高橋 紫** 氏（緑区在住）

書写教室(中山)にて指導中。多く方と関わり、学ぶことの喜びや心豊かな学びの場を提供します。



お申込み受付は 10月2日(月) 10時から

お申込み・お問い合わせ： 中山地域ケアプラザ

045 - 935 - 5694 担当：土谷・田中(葵)



第2回

四季の森公園

無料

県立

自然を楽しもう!

私たちの身近な場所にある「県立四季の森公園」。豊かな緑の里山をそのまま生かし、四季折々の自然に出会えるこの公園を、ガイドツアーのお話を聞きながらゆっくり歩きましょう!



日時： 令和5年 **10月29日** 日曜日

雨天中止

13時集合 13時30分出発 14時30分頃 現地解散

場所：県立 四季の森公園
管理事務所前 集合

(横浜市緑区寺山町 291)

内容：ガイド付きウォーキング

持ち物： タオル、飲み物など

動きやすい服装でお越しください

対象者： どなたでも (事前申込制) **先着 13名**



【主催・お申込み・お問合せ先】 **横浜市中山地域ケアプラザ**

10月2日(月)
10:00より申込開始

045 - 935 - 5694 【担当：田中・土谷】

【協力】 NPO 法人 四季の森 里山研究会

