



1月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5	6 ヨガ(男性編)
7	8 成人の日 【元気づくりST なかよし会】	9 【介護者のつどい すずらん会】	10	11 元気ハツラツ体操 みどりこども食堂	12 三保ミニデイ	13 おとこの介護 なないろ★ほっと タイム
14 父親育児講座	15 ちゃちゃちゃ広場	16 健康ベリーダンス	17 【元気づくりST さくらの会】	18	19 健康体操と やさしいダンス	20 ヨガ(女性編) コーヒーボランティア 講座
21 父親育児講座 オレンジカフェ	22 【元気づくりST なかよし会】	23	24 歌声ハーモニー	25	26	27 みどりこども食堂
28 	29 休館日	30	31	12/29～1/3はお休みです 		



2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 元気ハツラツ体操	2	3 ヨガ(男性編)
4	5 ちゃちゃちゃ広場	6 【介護者のつどい すずらん会】	7 【元気づくりST さくらの会】	8 なないろ★ほっと タイム みどりこども食堂	9 三保ミニデイ	11
11 建国記念の日	12 振替休日 【元気づくりSt なかよし会】	13	14	15 介護者のつどい にじいろ	16 健康体操と やさしいダンス	17 ヨガ(女性編)
18 オレンジカフェ	19	20 健康ベリーダンス	21 【元気づくりST さくらの会】	22	23 天皇誕生日	24 みどりこども食堂
25	26 休館日	27	28 歌声ハーモニー	29		

みんなで ハーモニー 12月・1月合併号

発行日:令和5年12月1日 地域版 -188号-
発行: (社)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 土谷 裕美子

中山地域ケアプラザ 地域活動交流子育て支援事業

パパもケアプラザに集合！ 「父親育児講座」**無料**



今日は、
パパと一緒にだね



会場:中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール
事前申込制:先着10組 (両日ご参加の方優先)

日曜日

講師:山本 博之氏
(NPO 法人 全日本育児普及協会 認定講師)

持ち物:バスタオル1枚、室内履き、飲み物

対象者:未就学児の親子(パパとお子様)

※ご家族の見学は可能です。

申込開始日:12月14日(木)10時より

・令和6年1月14日(日)10:00~11:30

子育ての初めの一歩 & 体を使った遊び

・令和6年1月21日(日)10:00~11:30

絵本読み聞かせ & 仕事と育児の両立方法

コーヒーボランティア講座

香り高い旅が始まります
一杯の珈琲から学ぶ贅沢な時間

日時:令和6年1月20日(土)13:00~14:30
対象:どなたでもご参加ください。
*珈琲ボランティア活動の参加者同時募集中

場所:中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
定員:10名(先着順)
参加費:500円(材料費として)
講師:宮下 孝栄氏(コーヒーアドバイザー)
持ち物:エプロン、筆記用具、上履きなど

申込開始日:1月5日(金)10時より
(窓口かお電話にて先着順で受け付けます。)

【健康体操とやさしいダンス】

～新しい年です！今年も健康に過ごすために！！～

家にこもりがちな寒い冬。ケアプラザに来て体を動かしませんか？
お正月にのんびりしてしまった体を動かして、みんなで楽しみましょう！！

元気に楽しく
運動してみませんか

みんなが知っている曲で
体操&ダンス！

ダンスで
脳を活性化♪

日時：①令和6年 1月 19日(金)
②令和6年 2月 16日(金) ※一日でも可
13:30～15:00 (受付開始 13:15～)

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 < 事前申込 先着10名 >
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、室内履き、汗拭きタオル、
水分補給の飲み物、マスク
申込開始日：12月1日(水) 10:00～

主催：中山地域ケアプラザ
協力：きらら、緑のステップ

ちゃちゃちゃ広場

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。
※ 当日受付時に検温をして、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
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 次回は1月15日(月)です
定員：10組
申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付



《なないろ★ほっとタイム》

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♪先輩ママも参加します♪

日時：令和6年 1月13日(土)、2月8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
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。

「いっぽ」、「はなまる」、
中山地域ケアプラザの共催事業です。

「土曜日のヨガ講座」

ヨガ初心者の方も、気楽に参加できます♪

男性限定《男のヨガ》
1月6日(土)
2月3日(土)

女性限定《オトナ女子のためのヨガ》
1月20日(土)
2月17日(土)

時間：16:00～17:00 (各日共通) 申込開始日：12月2日(土) 10:00より
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 < 事前申込制・先着順 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。



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



今年は非常に厳しい夏が続きましたが、これだけ高温多湿の日々が続くとその環境が苦手なインフルエンザウイルスは消えていくのが普通ですが、幼稚園や保育園、小学校があちこちで学級閉鎖になる程の大流行を認めました。大人への流行は小規模であったことから、過去に免疫を獲得していた大人とは違い、コロナ禍における感染対策により3年間流行しなかったことで、免疫を獲得できていない子供が多かったために広まったと考えられます。今年は例年のように年末から流行するのではなく、子供達への流行でこの夏を乗り切ったインフルエンザウイルスが、気温と湿度の低下により勢いを増すことで、11月下旬から急速に流行する可能性も高いと予想されます。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、最近では3日程度で症状が軽くなる方も多いようですが、インフルエンザ感染症は服薬しなければ5日間程度高熱が続き、脳症等に進行する危険性も高まります。10月はおろか11月に入っても尚25℃を超える日がある一方、朝晩の気温の低下も著しく、大きな寒暖差で体調を崩す方も多く、免疫力も低下し感染や重症化のリスクが高くなると考えられ、十分な注意が必要です。

インフルエンザの流行抑制において、ワクチン接種の有無にかかわらず、最も大事なものは手洗い・うがいの励行、マスク着用等の予防の徹底です。コロナ禍では流行しなかったことがそれを裏付けています。日中の気温が高くマスクを着用しない方も多いですが、小児における大流行の影響もあり、鎮咳薬同様抗インフルエンザ薬も供給不足の状態にありますので、感染防止に努めることがとても重要です。

また、高熱等により感染が疑われた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。早すぎると抗原検査では検出されないこともあります。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に開始する必要があるため、2～3日様子を見ていたら解熱剤等の対症療法しか受けられず回復も遅れるばかりか、周囲にうつす可能性も高くなり、蔓延させることになってしまいます。

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～

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：1月13日(土) 調理、交流会を予定
13:00～15:00
場所：中山地域ケアプラザ 多目的ホール 他
参加費：100円
※ 奇数月 第2土曜 13:00～15:00開催

青春ポップスでレッツダンス♪

フォークソングや歌謡曲を口ずさみながら、
やさしいダンスで身体と脳を活性化♪

- ・バラが咲いた ・恋のバカンス♪
- ・見上げてごらん夜の星を♪
- ・涙そうそう♪

日時：12月12日(火) 13:30～14:30
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 人数：先着15名 **募集中**
講師：梁瀬 理江氏
(日本フォークダンス連盟公認インストラクター)
参加費：300円(保険料、JASRAC使用料)
持ち物：室内履き、タオル、水分補給の飲み物

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

