

3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 高齢者の 食事と栄養	2 ヨガ（男性編）
3 お祝い会	4 ちゃちゃちゃ広場	5 介護者のついで 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 みどり子ども食堂	8 三保ミニデイ	9 なないろ★ほっと タイム おとこの介護	
10	11	12	13	14	15	16 ヨガ（女性編）	
17 オレンジカフェ	18 元気づくり St. なかよし会	19 健康ベリーダンス	20 春分の日 エンディングノート を書いてみよう 元気づくり St. さくらの会	21	22	23 みどりこども食堂	
24 31	25 休館日	26	27 歌声ハーモニー	28	29	30	

※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 2月号

発行日: 令和6年2月1日 地域版 -189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 土谷 裕美子

～ 中山地域ケアプラザ所長からごあいさつ ～

遅くなりましたが2024年、辰年、新年のお慶びを申し上げます。
「2025年問題」という話が随分以前から福祉の業界では言われて参りましたが、いよいよあと1年となりました。そのための「地域包括ケアシステムの構築」をめざしてきました。(皆さんも一度ぐらいいはこの言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか？固い言葉で聞いても頭に入ってこないですが、ものすごく平易に訳すと、認知症や他の病気にかかったとしても、誰もが住み慣れた地域で永く幸せに暮らしていけるように、相互に普段から必要な関係をつくりましょうという意味)

今年は、そんなわけその準備期間のラストイヤーでもあります。また介護保険制度と医療保険制度の両制度の改正年度でもあり、いろいろなものが変わっていく大きな1年ともいえるかもしれません。

昨今世の中の価値基準が、効率、利益、保身中心に回っているように思います。ただそこにいるだけで人は存在の価値があるのに、生産性がなければ価値が無いなんてあまりにも乏しい感覚ではないのでしょうか。例えば自分の家族が病気で何もできなくなっても、日々喧嘩したとしても、家にいてくれる存在は他の何者にも代え難いです。人は、そういう存在価値を感じられる豊かな感覚をもつ生き物です。

今年は、いろいろなことがまた変わっていく年かもしれませんが、人として大切なものを失くさないようにしたいですね。時には、携帯電話もテレビもパソコンも全てOFFにして、ぼーっとしてみてもいいのではないのでしょうか？人として豊かな時を過ごしたいものです。

本年もよろしくお願い申し上げます。

所長 田中 志乃

高齢者の食事と栄養

飽食の時代においても、知らず知らずのうちに、高齢者が栄養不足に陥ることが少なくありません。低栄養を防ぎ、身体や生活に関わる機能が保てるように、毎日の「食事と栄養」について学んでみませんか。高齢者に必要な栄養素や食形態、簡単なレシピ等を紹介する予定です。

※講座終了後、交流会を行います。交流会のみの参加も可能です。

日時: 令和6年3月1日(金) 講座 13:00～14:30
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: 管理栄養士 正木 万千枝 氏

対象者: ご家庭で介護に携わっている方、これからに備えて学びたい方
介護について関心のある方 など

定員: 20名 (事前申し込み 先着順) 参加費: 無料

持ち物: 室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物

募集中



第二弾

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

先着 15名
受付中

「楽しく体を動かしたい！」

「いつまでも元気でいたい！」

予定の曲はこちら

- ・バラが咲いた♪
- ・青春時代♪
- ・涙そうそう♪
- ・花咲く旅路♪
- ・見上げてごらん夜の星を♪

日時：2月27日(火) 13:30~15:00

対象：どなたでも

参加費：300円(保険料、JASRAC 使用料等)

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)

持ち物：室内履き、タオル、水分補給の飲み物

土曜日のヨガ講座

《 男性編 》

3月2日(土)

《 女性編 》

3月16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：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：2月3日(土) 10:00より

《 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♪

日時：令和6年 3月9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→ QRコード



または、お電話にてお問い合わせ下さい。

※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、

中山地域ケアプラザの共催事業です。

元気ハツラツ体操

開催日：令和6年 3月7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(行事保険料含む)

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：2月1日(木) 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

エンディングノートを書いてみよう

~自分らしい人生を過ごすために~

これからの人生を『自分らしく生き生きと』過ごすために、これまでの人生を振り返り、ご自身の生き方をもう一度、見つめ直すことは、とても大切です。楽しい創作落語を通してエンディングノートに触れてみませんか？

日付：令和6年3月20日(水・祝) 13:00~14:30

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：エンディングノートに興味関心のある方

内容：① 創作落語「天国からの手紙」(DVD 視聴)

② エンディングノートを書いてみよう

定員：20名(事前申し込み 先着順)

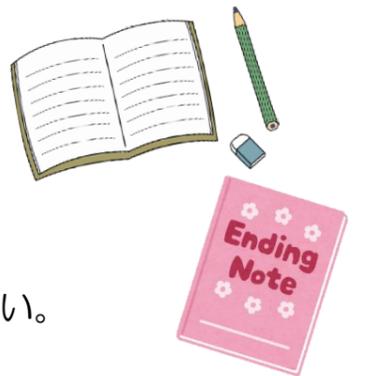
参加費：無料

持ち物：室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物

エンディングノートをお持ちの方はご持参ください。

お持ちでない方は当日お渡しします。

募集中



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：3月17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

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：3月9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)



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