



# 6月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 【介護者のつと いすずらん会】	3 【元気づくりSt. さくらの会】	4 元気ハツラツ体操	5 	6 ヨガ(入門編)
7	8 ちゃちゃちゃ広場 【元気づくりSt. なかよし会】	9	10	11 なないろ★ほっと タイム みどり子ども食堂	12 三保ミニテイ	13
14	15 【元気づくりSt. なかよし会】	16 健康ベリーダンス	17 いろいろいろいろどる 健康講座 【元気づくりSt. さくらの会】	18	19	20 ヨガ(初級編)
21 オレンジカフェ	22	23 みんなで取り組む 認知症の話と体験 ポッチャ会	24 歌声ハーモニー	25	26	27 みどり子ども食堂
28 休館日	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 最終日曜日

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



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)



≪ 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

## 5月号

発行日:令和8年5月1日 地域版 -212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 畑 正美



日時: **6月3日(水)** 10:30~12:00  
場所: **中山駅北第一公園**

※雨天または高温の場合は「中山地域ケアプラザ 多目的ホール」に場所を変更します。  
その場合は、当日の朝 9:15 頃いっぽのホームページ・Instagram でお知らせします。

対象: 0歳～未就学児の親子  
持ち物: 水分・タオル・帽子・汚れても良い服装  
着替え・虫よけスプレー  
共催: 緑区地域子育て支援拠点いっぽ  
中山地域ケアプラザ

詳しくはいっぽのHPをチェック →



### 新任職員紹介

4月より居宅介護支援事業所に着任しました井上美穂子(いのうえみほこ)です。新しい環境で少しでも皆様のお力になれば嬉しいです。どうぞよろしくお祈りします。



4月より地域活動交流コーディネーターに着任しました畑正美(はたまさみ)です。中山での勤務は20年ぶりです。地域の方のお力になれるよう頑張ります。どうぞよろしくお祈りします。



認知症とともに生きる  
～家族介護の中で見つけたこと～  
大切な人の「変化」に、どう向き合いますか？

◇日時◇ 令和8年7月18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  
◇定員◇ 50名(事前申込・先着順)  
◇持ち物◇ 室内履き、水分補給用飲料  
◇参加費◇ 無料

講演会

その”むせ”大丈夫？

～誤嚥性肺炎を防ぐ飲み込みのコツと体操～

◇日時◇ 第1回 介護者教室  
令和8年7月23日(木)  
講座：13:00～14:20  
交流会：14:30～15:30  
◇講師◇ 訪問看護ステーション「いろとりどり」代表 言語聴覚士 日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士 相原 元気(マサ)氏  
言語聴覚士として病院で多くの患者様のリハビリを担当してきました。生まれ育った中山で5/1より訪問看護事業所を開設し、地域の皆様の健康に貢献してまいります。

◇場所◇ 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
◇定員◇ 20名(事前申込・先着順)  
◇持ち物◇ 室内履き、筆記用具

講座終了後に「交流会」をおこないます。  
ぜひ、皆さんで気軽にお話しましょう。

◇講師紹介◇  
公益社団法人 認知症の人と家族の会 理事／神奈川県支部 副代表  
一般社団法人 若年性認知症家族会・彩星の会 理事

三橋 良博 氏

仕事をしながら、両親と妻の認知症介護を長年続けられました。現在は、支援者として認知症当事者やその家族に寄り添われています。認知症介護の経験と支援者としての幅広い活動を通し、認知症介護に触れる貴重な機会となります。

◇お申込み・お問い合わせ◇ 電話：045-935-5694 担当：住谷・石原・土谷

ちゃちゃちゃ広場

次回 6月8日(月)

感染対策の為、事前申し込制としております。

場 所：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 定員：12組  
申込開始日：5月11日(月)

健康ベリーダンス

日 時：6月16日(火)

10:15～11:30

(受付開始：10:00～)

場 所：2階 多目的ホール  
持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など

参加費：1回 500円

申込：5月12日(火)10:00より

先着順

元気ハツラツ体操

開催日：6月4日(木)

時 間：10:00～11:00

場 所：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

持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物フェイスタオル

申込開始日：5月7日(木)10:00

《 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：6月11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



【今月のテーマ】

北部地域療育センター  
相談員さんが参加します。  
気軽にお越しください♪

※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、「いっぽサテライト」、中山地域ケアプラザの共催事業です。

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



地域包括支援センターです！

地域包括支援センターとは、福祉総合相談窓口です。  
例えば… 地域の皆様の身近な窓口としてご利用ください♪

- ❖ 介護で困っている。介護保険の申請方法や受けられるサービスについて聞きたい。
- ❖ 近所の方が介護で悩んでいるみたい。私が代わりに相談してもいいかしら？
- ❖ 介護保険までは必要ないけど、介護予防の教室を教えてください。
- ❖ 足が弱って銀行に行けない。お金の管理が不安。いい方法はないかしら？

【担当区域】 中山・台村町・寺山町・上山・森の台・三保町  
【相談時間】 月～土 9時～18時 日・祝 9時～17時  
【休館日】 最終日曜日/年末年始(12/29～1/3)

相談専用ダイヤル ☎ 935-5698

※月～土 18:00以降、日・祝 17:00以降はコールセンターへ転送されます。

訪問等で不在の場合があるため、事前にお電話の上お越し下さい。



4月から地域交流の石原寛大が社会福祉士として配置されました。よろしくお願いたします。

みんなで取り組む認知症の話と体験ポッチャ会

新治中部リハビリ教室  
ぬくもり 共催

【日時】 6月23日(火) 13:30～15:00  
【場所】 ハーモニーみどり 2階多目的ホール

内 容：みんなで取り組む認知症の話とポッチャ体験  
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  
申 込：6/1(月) 10:00～



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：6月21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：チームオレンジメンバー

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