



3月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 イラスト 介護者のつと めずらん会	2 ちゃちゃちゃ広場	3 【元気づくりSt. なかよし会】	4 【元気づくりSt. さくらの会】	5 元気ハツラツ体操 いきいき 笑顔セミナー	6 昭和な歌謡で 健康ダンシング	7 土曜ヨガ(入門)
8	9	10	11	12 みどり子ども食堂	13 三保ミニデイ いきいき 笑顔セミナー	14 なないろ★ほっと タイム おとこの介護
15 オレンジカフェ	16 【元気づくりSt. なかよし会】	17 健康ベリ－ダンス	18 いろいろいろいろ 健康講座 【元気づくりSt. さくらの会】	19	20 春分の日	21 土曜ヨガ(初級)
22	23	24	25 歌声ハーモニー	26 にじいろ 認知症の基礎知識 と予防	27	28 みどり子ども食堂
29	30 休館日	31 【元気づくりSt. なかよし会】	★ 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♪			

※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

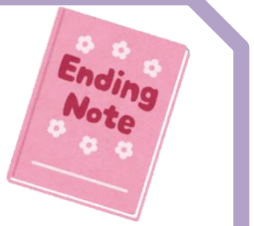
発行日:令和8年2月1日 地域版 -209号-
発行: (社福)横浜市福祉サービス協会
横浜市中山地域ケアプラザ
〒226-0019 横浜市緑区中山二丁目1-1
ハーモニーみどり内
TEL 045-935-5694 FAX 045-935-5695
発行責任者 所長 田中 志乃
担当 コーディネーター 石原 寛大

エンディングノートの活用 & 無料相談会

参加費
無料

親や配偶者のもしもの時に慌てないように、今のうちに専門家から必要な知識を学びましょう。
講座終了後、無料個別相談会(4組限定)を予定しています。

【日時】令和8年2月11日(水) 13:00～16:05
【場所】ハーモニーみどり 2階多目的ホール
内 容: セミナー 13:00～14:20 (質疑応答、アンケート記述含)
個別相談会 ①14:30～15:15 (2組)
②15:20～16:05 (2組)
※相談会は行政書士2名で対応いたします。
講 師: 本間薫行政書士事務所 行政書士 本間 薫 氏
対象者: エンディングノート・相続・成年後見に興味関心のある方
定 員: 20名(事前申し込み 先着順)
持ち物: 室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物



認知症の基礎知識と予防

参加費
無料

認知症の認定看護師として現場経験も豊富な講師をお招きし、
認知症の基礎知識から予防のポイント等、役立つ情報をお届けします。

日 時: 令和8年3月26日(木)
講座 13:00～14:20 交流会 14:30～15:30
場 所: ハーモニーみどり2階 多目的ホール
定 員: 20名(事前申込制・先着順)
持ち物: 室内履き・筆記用具・お飲み物

◇講師◇
横浜創英大学看護学部 助教認知症看護認定看護師
大久保 昭宏 氏



講習会終了後、交流会「にじいろ」を行います。
日頃の悩みや不安など自由に話してみませんか？

いきいき笑顔セミナー全2回シリーズ

令和8年3月5日(木)

14:00~15:30
(受付開始は13:45~)

「お口と歯のケア」

会場：中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール
対象：概ね65歳以上の方
定員：20名(先着申込み順)
持ち物：申込時にご確認ください。

令和8年3月13日(金)

10:00~11:30
(受付開始は9:45~)

「顔ヨガ~表情筋トレーニング~」

お申し込み開始は
2月1日(日)10時~
電話か窓口にて

ちゃちゃちゃ広場

~ みんなで遊ぼう! 友達作ろう! ~

次回開催日：令和8年 3月2日(月)

9:45 ~ 12:00

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。

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

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：14組

申込開始日：第1月曜日10:00より翌月分受付

昭和な歌謡で健康ダンシング♪

歌って踊って、身体と脳を活性化♪ 参加費無料

令和8年

3/6日(金) 13:00~14:00

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 先着15名

持ち物：室内履き、タオル、お飲み物

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)

協力：みどりのステップ

申込：2月6日(金)~受付開始

男性参加大歓迎!

《 なないろ★ほっとタイム 》

日時：令和8年 3月14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：発達が気になる子とその保護者

参加費：無料

申込はこちら→



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。

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♪

【今月のテーマ】

先輩ママを交えて
みんなの心配事や
お困りごとについて
お話ししましょう!

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



スギ花粉は、前年の夏が暑く冬が寒いほど多くなると言われています。昨年は過去10年でも最多レベルの飛散量でしたが、今年も平年を上回ると予想されています。例年、関東では2月上旬から飛び始め、3~4月までにピークを迎えますが、近年は気温の上昇により飛散開始やピークの時期が早まる傾向にあります。短期間で大量に飛散するため、症状もより強くなり、薬が効きにくくなることも多く、昨年は3月になって症状が悪化し、薬の変更や追加を要したケースも多くみられました。スギのピークの後にはヒノキが続きますので、5月上旬頃まで安心はできません。

花粉症の内服治療は、本格的飛散の1~2週間前から開始する「初期療法」が推奨されています。症状の出る前から薬を使うことで、鼻粘膜の過敏性や炎症が抑えられ、症状をより軽減できるためです。昨年は強風で飛散時期前に飛ばされる花粉も多く、1月上旬から症状が出始めた方も多かったため、今年もできるだけ早めの治療開始をお勧めします。

花粉の飛散量が多いと、鼻や眼だけでなく、喉や皮膚にも症状が出たり、喘息発作につながることもあります。対応が遅れるとどんどん悪化する危険性もありますので、いつもの治療で治まらない場合は、早めに医療機関を受診し、主治医によく相談してください。

また、なかなか受診できずに市販薬を買って追加する方もいますが、同効薬の重複や他剤との相互作用などの問題が生じることもありますので、自己判断で追加することは避け、医師の指示に従いましょう。

他にも、舌下免疫療法やレーザー治療などの選択肢もありますので、対応可能な医療機関でご相談ください。(レーザー治療は前年秋頃までに実施が必要です)

症状の悪化を防ぐためには、花粉にできるだけ接触しないようにすることも大切です。マスクやゴーグルの着用、手洗い・洗顔・うがいの励行、衣服や洗濯物に付着した花粉を払い落とすなど、日常生活での対策も心掛けましょう。

いろいろ♪いろいろ健康講座

椅子に座ったまま行う日本生まれの太極拳「椅子タイチ」を実施します。
いつまでも健康でいられるように体を積極的に動かしてみませんか?

日時：令和8年3月18日(水)
14:00~15:30 (受付13:45~)

会場：フォーシーズンズヴィラいろいろ エントランスホール

講師：フォーシーズンズヴィラいろいろの理学療法士

内容：椅子に座って太極拳「椅子タイチ」

対象：概ね65歳以上の方

定員：20名(先着申込み順)

持ち物：水分・タオル

2月10日(火)10時~
窓口及び電話にて受付開始



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