

11月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 〔元気づくりSt. さくらの会〕	5 元気ハツラツ体操	6	7 土曜ヨガ (入門編) おとこの介護
8	9 ちゃちゃちゃ広場 〔元気づくりSt. なかよし会〕	10 〔介護者のつどい すずらん会〕	11	12 公園であそぼう 1	13	14 簡単「おカネの 話講座」
15 ハーモニーみどり ふれあいまつり	16 〔元気づくりSt. なかよし会〕	17 健康ベリーグダンス	18 〔元気づくりSt. さくらの会〕	19	20 三保ミニテイ あおぞらカフェ	21 みどり子ども食堂 土曜ヨガ (初級編)
22 オレンジカフェ	23 勤労感謝の日	24	25 歌声ハーモニー	26 みどり子ども食堂	27 なかなやま笑劇場 姿勢と歩き方 講座	28
29 休館日 定期清掃	30 認知症予防講座	★ 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の HP の QR コードはこちら→ 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17時、日曜・祝日窓口はお休みになりコールセンターで受付します。

※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡、予約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



≪ 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 10月号

発行日:令和8年10月1日 地域版 -216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

ハーモニーみどり
ふれあいまつり 2026

11月15日(日) 健康チェックコーナー
10:00～14:00
缶バッジもつくれる!

会場:ハーモニーみどり全館
(中山地域ケアプラザブースは1～2階)

珈琲&紅茶販売

健康チェック
電動歩行器体験

(福)和桜福祉社会「愛」の
焼き菓子販売

※ 予定が変更になる場合がございます。

ハーモニー
みどりまつり
小学生中学生
ボランティア
大募集

あなたのやさしさと元気が地域の力になる!

ハーモニーみどりふれあいまつりで
ケアプラザのブースをお手伝いしてくれる
ボランティアさんを大募集します!!
友達と一緒にのお申し込み大歓迎!!
地域ケアプラザのコーナーであなたの力を
発揮してみませんか?

日程:11月15日(日)
10:00～14:00

- ・健康チェックのお手伝い
- ・缶バッジ作りのお手伝い
- ・喫茶コーナーのお手伝い など..

<お問い合わせ・申込み>
中山地域ケアプラザ
担当:畑(はた)
電話:935-5694



認知症予防講座

笑顔で脳活！

スリーAで楽しくみんなで認知症予防をしてみませんか？

スリーAは「**あ**かるく・**あ**たまを使って・**あ**きらめない」をコンセプトに楽しいゲームで脳を活性化して生きがいとやる気を引き出します。

日時：**11/30 (月)** 14:00～15:50 (受付:13:45～)

会場：ハーモニーみどり2階 多目的ホール

講師：かたつむりの会 保母 恵先生

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名(先着申し込み順)

持ち物：水分・室内履き・ハンカチ

注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

窓口及び電話にて
10/1(木)10時～
申し込み開始

今日から変わる！ 姿勢と歩き方講座

「最近、歩くのが少し気になる…」
そんな方におすすめ！
姿勢と歩き方のポイントを知って、
毎日の「歩く」をもっと元気に。

日時：**11/28 (土)** 14:00～15:30 (受付:13:45～)

会場：ハーモニーみどり2階 多目的ホール

講師：エイジレススタイル・プロフェッサー
斉藤友子先生

対象：概ね65歳以上の方

定員：15名(先着申し込み順)

持ち物：水分・室内履き・ハンカチ

注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

3か月連続講座

「介護のいろは」講座

贈与？相続？遺言？

簡単「おカネの話」講座

本を読んでもテレビを見ても
いまいち理解できない「相続」
「贈与」「遺言」「後見制度」
等々わかりやすくご説明します。



株式会社メモワール
終活コーディネーター
粕谷 昌二郎 氏

～今から備える 介護・葬儀・墓のこと～

「介護」「葬儀」「お墓」は
人生1度は関わるキーワード。
ぜひこの機会を前向きにとらえ、
シニアライフを充実させましょう。

令和8年12月12日(土)
10:00～11:00

令和8年11月14日(土)
10:00～11:00

新任職員紹介

9月より包括支援センターに着任しました保健師の
武田真理子(たけだまりこ)です。

新しい環境で少しでも皆様のお力になれたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いします。



電話又は窓口で
お申し込みください。

先着 30 名

045-935-5694

横浜市中山地域ケアプラザ

担当：住谷・石原

ちょこっとコラム

中山地域ケアプラザ協力医
谷田部先生の



感染症とは、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体が体内に侵入し、様々な症状を起こす状態のことで、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス感染症、食中毒などもその一つです。

人から人へうつるものもあれば、食べ物や水、動物から感染するものもあり、その経路は様々で、咳やくしゃみでうつる「飛沫感染」、ウイルスがついた手で口や鼻に触れることで起こる「接触感染」、空気中の細かな粒子を吸い込む「空気感染」、食べ物や水を介する「経口感染」などがあります。感染防止にはこの感染経路を断つことが必要で、基本的な予防法として、マスクの着用、手洗いやうがい、十分な換気、調理の衛生管理などが大切で、日常生活の中で誰もがかかる可能性があることを意識しておく必要があります。

今年は春～初夏にヒトメタニューモウイルスや百日咳、手足口病などが広く流行しましたが、8月からはインフルエンザ患者報告数が増えました。夏の流行は念頭になく、暑さでマスクを着用する人も少ないため、異例の早さで流行が拡大し、9月初旬には多くの都道府県で流行を宣言するに至りました。

感染症は年齢や体調によって重症化のしやすさが異なります。小さな子ども、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方や免疫力の低下している方など、いわゆる“ハイリスク群”では特に注意が必要です。ワクチン接種は感染や重症化を防ぐ有効な手段であり、各種定期接種はもとより、季節性インフルエンザは毎年の接種が推奨されています。また、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動により、抵抗力を高めることも大切です。

体調に変化を感じたときには無理をせず、早めに医療機関に相談することが大切で、それは周囲への感染拡大防止にもつながります。秋から冬は、感染症が流行しやすい時期です。一人ひとりが日頃から上述の予防法を続けることで、自分や家族、そして地域全体を守り、安心して生活できるよう心がけましょう。



こうえんであそぼう



日時：**11月12日(木)**

10:30～12:00

場所：**中山駅北第一公園**

※雨天の場合は「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 頃いっほのホームページ・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ほ
中山地域ケアプラザ

詳しくはいっほ
のHPをチェック →



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



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