

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♪			2 土曜ヨガ (入門編)
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 <small>介護者のついで すずらん会</small>	6 振替休日 <small>元気づくりSt. さくらの会</small>	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 おとこの介護
10	11 ちやちや広場 <small>元気づくりSt. なかよし会</small>	12	13	14	15	16 土曜ヨガ (初級編)
17 オレンジカフェ	18	19 健康ベリーダンス	20 いろいろいろいろ 健康講座 <small>元気づくりSt. さくらの会</small>	21	22	23 みどり子ども食堂
24	25	26	27 歌声ハーモニー	28	29	30
31 休館日	<small>元気づくりSt. なかよし会</small>					

※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




< 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 4月号

発行日:令和8年4月1日 地域版 -211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

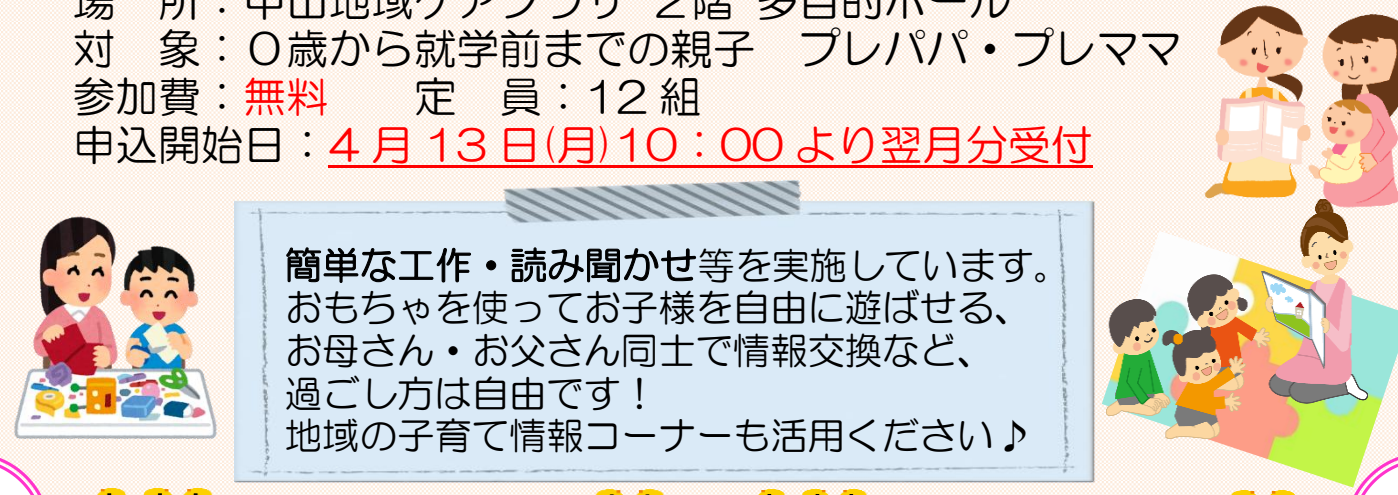
ちやちや広場

～ みんなで遊ぼう! なかまがいるよ! ～

開催日: 令和8年 **5月11日(月) 9:45～12:00**
毎月第2月曜日に開催しています。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: 12組
申込開始日: **4月13日(月)10:00より翌月分受付**

簡単な工作・読み聞かせ等を実施しています。
おもちゃを使ってお子様を自由に遊ばせる、
お母さん・お父さん同士で情報交換など、
過ごし方は自由です!
地域の子育て情報コーナーも活用ください♪




土曜日のヨガ講座

<< 入門編 >>
5月 2日(土)

<< 初級編 >>
5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: 男女の別なく、どなたでもご参加できます♪
各日ともに < 先着 13名 >

講 師: YUKA (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: ゆっくりとしたヨガです。
持ち物: 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: 入門→4月4日(土)10:00 初級→4月18日(土)10:00より翌月分受付



元気ハツラツ体操



開催日：**5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**
 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
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)
 申込開始日：4月2日(木) 10:00より

健康ベリーダンス



お腹まわりを使って踊り、柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、魅力的なポディーラインが期待できます。

日時：**5月19日(火)**
10:15~11:30 (受付開始:10:00~)
 場所：2階 多目的ホール
 対象：健康維持と地域での発表が出来るよう、定期的に参加ができる女性
 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** 毎月継続開催していきます。
 講師：mary (ベリーダンス インストラクター)
 申込み：**4月14日(火)10:00より翌月分受付(先着)**

谷田部先生の

ちょこっとコラム



今年の冬は、厳しい寒さで冷えによる諸症状を認める方が多く、暖かくなってくると花粉症に悩まされる方も多かったと思います。立春を過ぎ、2下旬~3月上旬には、三寒四温と言われるように気温も大きく変動し、体調不良や様々な症状(血圧の変動、頭痛やめまい、胃腸症状、蕁麻疹、関節痛、不眠等)を訴える方も多くなりました。風が強い日=気圧の変化が急激な日も多く、自律神経に大きく負担がかかることで、バランスを崩してしまうことも大きく影響していると考えられます。

3~4月は桜も咲き、春めいて気分も明るくなりますが、気候変動が大きく体調は崩れやすいため、心と体の調子が一致せず、心身のバランスが崩れやすくなるので注意が必要です。

そして、その後に多いのが「五月病」です。新入学生や新社会人に多く、新しい環境になかなか慣れることが出来ないことで起こる心身の不調を総称したのですが、正式な診断名ではなく、医学的には「適応障害」や「抑うつ状態」などに該当します。

なんとなくだるいという軽度のものから日常生活に支障をきたすような重度のものまでありますが、新入学生や新社会人に限らず、クラス替えや引っ越し、人事異動や転勤、転職、責任のある仕事を任された等、様々な要因で社会環境が大きく変わったり、過度の緊張やストレスが続くことで誰にでも起こり得ます。新年度が始まって1ヶ月経ち、心身の疲労が溜まった頃にゴールデンウィークを迎え、やっと休めたのにまた厳しい環境に戻ることに抵抗を感じたり、円滑に戻れなかったことで、この時期に不調をきたしやすくなるのですが、真面目で几帳面、完璧主義という性格の人程なりやすいと言われています。

気候変動により抵抗力の低下している方も多いと思いますが、感染予防とともに体調管理を徹底し、日々の疲れを残さずストレスを溜め込まないことが大切です。よく分からない不調を感じた際には、内科や心療内科で相談してみてください。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

歌声ハーモニー

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 日時：**5月27日(水)** 13:30~14:30 (受付13:15~)
 対象：緑区内にお住まいの方 定員：**20人程**
 参加費：**300円** (講師料、保険料、JASRAC 利用料)
 講師：アコーディオン演奏者 五十嵐 美穂 氏
 持ち物：室内履き、水分補給の飲み物、マスク
 申し込み：**4月22日(水)10時~5月12日(火)17時**までに電話か窓口で



いろとりゝいろとる健康講座

日時：**令和8年5月20日(水)**
14:00~15:30 (受付13:45~)
 毎月第3水曜日
 に開催します!

会場：フォーシーズンズヴィラいろとり エントランスホール
 講師：フォーシーズンズヴィラいろとりの専門職等
 内容：体操・フレイル予防に関連するミニ講座等
 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
 申込：**4/16(木)10時~** お電話か窓口にて受付開始
 (中山地域ケアプラザの電話か窓口にて受付)

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



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：**5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)



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：**5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：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

