



# 7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！★			1 元気づくりSt. さくらの会	2 元気ハツラツ体操	3	4 土曜ヨガ (入門編)
5	6	7 介護者のつとめ すずらん会	8	9	10 三保ミニテイ	11 みどり子ども食堂 おとこの介護
12	13 ちゃちゃちゃ広場 元気づくりSt. なかよし会	14	15 いろいろいろいろ 健康講座 元気づくりSt. さくらの会	16	17	18 認知症とともに 生きる講演会 土曜ヨガ (初級編)
19 オレンジカフェ	20 海の日 元気づくりSt. なかよし会	21 健康ベリーダンス	22 歌声ハーモニー	23 誤嚥性肺炎を防ぐ 飲み込みのコツと 体操 親子でクッキング	24 認知症サポーター 養成講座	25
26 休館日	27	28	29 親子囲碁教室	30 みどり子ども食堂	31	

※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。

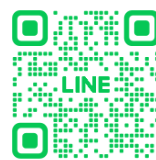
※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。



< 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 6月号

発行日:令和8年6月1日 地域版 -213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

夏休み☆小学生

## 親子でクッキング!

開催日:7月23日(木)

10:00~11:30

場所:中山地区センター調理室 4階

参加対象:小学1~3年生の親子8組

参加費:親子で500円

応募:~7/16まで(応募多数の場合抽選)

講師:緑区ヘルスマイト

食育5つの力を学んで  
☆野菜たっぷりぶっかけ麺☆  
を作ります。



## 夏休み親子囲碁教室

開催日:令和8年 7月29日(水)・8月5日(水) 全2回

15:00~16:30

場所:中山地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

対象:小学生の親子もしくは小学生と祖父母

参加費:無料 定員:先着5組

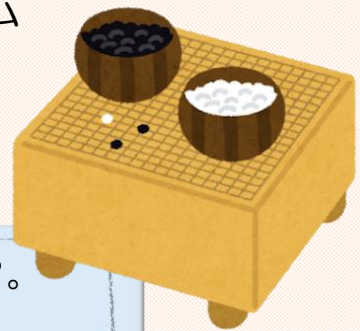
申込開始日:6月15日(月)10:00より受付



夏休みに親子で囲碁を習ってみませんか?

囲碁は、子どもたちの論理的思考力や集中力を育み、  
学業成績の向上にもつながるといわれています。

ぜひ、お気軽にご参加ください。



## 認知症とともに生きる

講演会

～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じ、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

## 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◇ 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(マキ) 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業し、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しましょう。

## 認知症サポーター養成講座

日程:7月24日(金)  
14:30～16:00



- 場 所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対 象: 地域の方 先着30名
- 内 容: 認知症サポーターについて・映画 認知症と向き合う
- 持ち物: 飲み物 ・資料を入れる袋

大人子ども  
関係なく参加  
できます。

### <認知症サポーターって何?>

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。  
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

### <認知症サポーターになるとどんなことができるの?>

近所に気になる人がいればさりげなく見守る、認知症になっても友人づきあいを続けていく、認知症の人と暮らす家族の話し相手になることなども、認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動です。

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



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



毎年夏になると話題になるのが脱水と熱中症です。今年は異例の気温上昇で4月に何度も夏日を観測し、10℃以上の寒暖差や、干ばつの後に繰り返す雨が降るなど、大きな気候変動により体調を崩す方も多かったと思います。5月には真夏日も観測され、急な気温の上昇に体がついていけなかったり、水分摂取不足で脱水傾向となり、汗がかけず体に熱がこもり熱中症になった方も多く、昨年よりも早く救急搬送が増えました。

ヒトは汗をかいて蒸発させ、その気化熱で体を冷やしますが、気温の上昇とともに気付かないうちに蒸発する汗(不感蒸泄)が増え、いつの間にか水分を喪失してしまうため、十分摂っているつもりでも実際には不足していることも多いのです。脱水は徐々に進むとなかなか喉も渴かないため、渴いたと感じてから水分を摂るのでは遅く、危険を伴います。便が硬くなった、トイレの回数や尿量が減って色も濃くなった(濃縮尿)という変化があれば、水分不足のサインと考える必要があります。なんたかだるい、脚がつりやすくなったというのも、初期症状としてよくみられるので要注意です。

加えて、発汗はナトリウム(Na)も失い電解質異常による不調をきたすため、同時に塩分(塩化ナトリウム:NaCl)も補給する必要がありますが、糖とともに摂ると吸収効率がいいと言われています。

統計上、脱水・熱中症患者のうち1/4は夜間に救急搬送されていますが、日中建物が温められて夜間も室温が下がらず睡眠中の発汗量が多くなったり、エアコンを使わずに扇風機のみ使用していると感覚的には涼しくても風で汗が蒸発しやすくなるため、一層多くの水分が奪われます。また、梅雨から夏は高温多湿になり、発汗しても蒸発しにくく熱がこもり、熱中症に至る危険性が高くなります。

脱水・熱中症対策には、こまめな水分摂取と適切な空調使用により体調管理に努めることが大切です。体調不良が続く場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

どなたでも、  
ご予約なしでご参加できます。

## オレンジカフェ

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 参加費 100円
- 日 程: 7月19日(日) 13:00～15:30(時間内出入り自由)

毎月 第3日曜日開催  
主催: チームオレンジメンバー

## いろとり♪いろどる健康講座

日 時: 令和8年7月15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どり エントランスホール
- 講 師: フォーシーズンズヴィラいろどりの専門職等
- 内 容: 噛む力・飲み込む力の維持についてのミニ講座等
- 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: 随時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)

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

