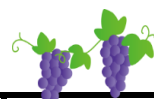




9月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
中山地域ケアプラザ 🔍 と検索してください♪ < 休館日 > 毎月 最終月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日) 年未年始 (12月29日~1月3日)					1	2 ヨガ (男性編)
3	4 ちゃちゃちゃ広場	5 	6 〔元気づくりSt. さくらの会〕	7 元気ハツラツ体操 みどりこども食堂	8 三保ミニデイ	9 なないろ★ほっとタイム おとこの介護
10 	11	12	13	14	15	16 なかやま笑劇場 ヨガ (女性編)
17	18 敬老の日 〔元気づくりSt. なかよし会〕	19 ベリーダンス	20 こうえんであそぼう 〔元気づくりSt. さくらの会〕	21	22	23 秋分の日 みどりこども食堂
24	25 休館日	26 〔元気づくりSt. なかよし会〕	27 歌声ハーモニー	28	29	30 相続・成年後見 セミナー、相談会



10月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ちゃちゃちゃ広場	3	4 〔元気づくりSt. さくらの会〕	5 元気ハツラツ体操	6	7 ヨガ (男性編)
8	9 スポーツの日 〔元気づくりSt. なかよし会〕	10	11	12 なないろ★ほっとタイム みどりこども食堂	13 三保ミニデイ	14
15	16 〔元気づくりSt. なかよし会〕	17 ベリーダンス	18 〔元気づくりSt. さくらの会〕	19	20	21 ヨガ (女性編)
22	23	24	25 歌声ハーモニー	26	27	28 みどりこども食堂
29 	30 休館日	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。 ※お部屋のご予約、講座のお申し込みは 10時から です。			

みんなでハーモニー

8・9月合併号

発行日:令和5年8月1日 地域版 -185号-
 発行:社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
 〇 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 田中 葵

地域活動交流、生活支援体制整備 共催事業

健康・ベリーダンス

事前申込制
お申込は
お電話が窓口まで。

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、女性らしいボディーラインが期待できます。

令和5年 **8月15日(火)、9月19日(火)** 他

10:15 ~ 11:30 (10:00より受付)

場所: 中山地域ケアプラザ 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、マスク

参加費: 1回 **500円** 講師: **mary** (ベリーダンス インストラクター)



初心者の方、見学の方、
高齢の方、運動不足の方、
大歓迎です! **申込み受付中**

主催: 中山地域ケアプラザ【担当: 田中・土谷】

お問い合わせ・お申込み先: 935-5694



令和5年

事前申込制です

9月16日(土)

13:30 ~ 15:40
(開場 13:00)

場所: ハーモニーみどり 4階

参加費: **無料** 先着 **70名**

事前申込み: 8月13日(日) 9:30より受付 **中山地区センターへお電話** 045-935-1982

お問い合わせ・主催: 中山地区センター・中山地域ケアプラザ【担当: 田中】 協力: 横浜楽らく語の会

こうえんであそぼう

9月20日(水)

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

場所：中山駅北第一公園（北口の川沿いの公園です）
時間：10:30～12:00（雨天時は22日）
参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル、着替え

予約なしで、現地集合です♪

お問い合わせ：「いっほ」 TEL：045-989-5850

横浜市子育てサポート システム入会説明会

8月31日(木)

地域ぐるみでの子育て支援や、仕事と育児を両立できる環境を作ることを目的とした会員制の有償のささえあい活動です。
場所：中山地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
時間：10:30～11:30
参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル
お申込み・お問い合わせ：
緑区支部「いっほ」 TEL：045-982-3521

ちゃちゃちゃ広場

次回の開催日は

令和5年 9月4日(月)

毎月第1月曜日に開催しています。引き続き、事前申込制としています。保護者はマスクの着用をお願いします。

場所：中山地域ケアプラザ 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

参加費：無料 定員：12組

申込開始日：第1月曜日 10:00より翌月分受付

【担当：田中・大島】

《なないろ★ほっとタイム》

「いっほ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザ共催事業。

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：令和5年 9月9日(土)

※ 8月は「いっほ」で月曜ひろば開催

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 お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。【担当：田中】

土曜ヨガ

《男性編》 9月2日(土) 10月7日(土)

《女性編》 9月16日(土) 10月21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：日程により男女の別はありますが、どなたでもご参加できます♪ 各日とも < 先着 13名 >
講師：YUKA 氏（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：マスク着用のまま行う、ゆっくりとしたヨガです。
持ち物：マスク、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。

申込み開始日：8月5日(土) 10:00より 9月分受付
9月2日(土) 10:00より 10月分受付



【担当：田中】

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



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が5類に変更され、マスクも自己判断となりましたが、暑さもあって外す人も日に日に多くなり、マスクをせずに大声で会話をする人、咳が出るのにマスクをしない人も増えてしまいました。これでは自己判断ではなく、ただマスクをしたくないだけです。その結果、幸い軽症の方が多いため、感染者数はまだ増加傾向にあります。冬には4年振りにインフルエンザが流行しましたが、その後小児ではヘルパンギーナやRSウイルス、成人では咽頭喉頭炎や扁桃炎等の喉風邪も流行しており、鎮咳薬も不足している昨今、感染拡大防止のためにも、店内や車内、人の多いところでは、マスクの着用をお願いします。

さて、今年は気候変動で体調を崩す人も多く、6月からは気温が30℃を超える日も多くなり、7月にかけて不調を訴える方が増えてきましたが、その中には脱水傾向の方も多く見受けられ、救急車の出動も増えています。前回も脱水について書きましたが、改めて強調しておく必要があると考え、再度お話をさせていただきます。

気温の上昇により気付かない発汗（不感蒸泄）が増え、水分は十分摂っているつもりでも実際には不十分なことが多いようです。脱水は、徐々に進むとなかなか喉も渇かないため、渇いたと感じるまで飲まないのではとても危険です。便の硬化、トイレ回数の減少という変化があれば、水分不足のサインと考え、より一層の水分摂取を心掛けましょう。

東京消防庁によれば、脱水・熱中症患者のうち1/4は夜間に救急搬送されているとのこと。木造に比べ鉄筋コンクリートでは建物が熱を蓄えるため夜も部屋が冷えず、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汗が蒸発しやすくなり、一層多くの水分を奪われます。

梅雨が明け、真夏の暑さは一層厳しい状況となりますので、水分摂取と適切な空調使用により体調管理に努め、体調不良が続くときは早めに医療機関を受診するようお願いします。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

相続・成年後見 ～セミナー＆無料相談会～

地域包括支援センター自主事業

親や配偶者のもしもの時に困らないように、専門家から必要な知識を学びましょう。
講座終了後に個別相談会（4組限定）を予定しています。※ 個別相談は講座のお申込み時にご予約ください。

日時：令和5年 9月30日(土)

相続セミナー 13:00～14:10

相談会 ① 14:20～14:50

② 14:55～15:25（相談会は各時間に2組ずつ対応します）

場所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール
講師：東京地方税理士会 税理士 角川 衆一 氏
参加費：無料
持ち物：室内履き、筆記具、飲み物など
協力：東京地方税理士会、東京地方税理士会緑支部

8月15日から
申込み受付を開始します。

- 個別相談は申し込み先着4組です。
- 1組30分とさせていただきます。
- 税額計算は致しません。

《お申込み・お問い合わせ先》
地域包括支援センター 【担当：内貴】

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