

日	月	火	水	木	金	土
	1 ちやちや広場 元気づくりSt. なかよし会	2	3 憲法記念日 元気づくりSt. さくらの会	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ヨガ(男性編)
7	8 みどり子ども食堂	9	10	11 元気ハツラツ体操	12 三保ミニデイ	13 なないろ★ほっとタイム おとこの介護
14	15 元気づくりSt. なかよし会	16	17 元気づくりSt. さくらの会	18	19	20 ヨガ(女性編)
21	22	23	24	25 みどり子ども食堂	26	27
28 定期清掃	29 休館日	30 介護者教室 「排泄ケアと おむつの選び方」	31	★ 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。

< 元気づくりSt.>  
楽しみながら介護予防(後方支援)

- 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)

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)

中山駅入口、中山大橋、NTT中山支社、コンビニ、静岡銀行、花屋、北口、どうきゅう、中山駅、南口、緑スポーツセンター、緑警察署

至十日市場、至鴨居

《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5年4月1日 地域版 -181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 田中葵

## 令和5年度 第1回 介護者教室・交流会

### 排泄ケアとおむつの選び方

在宅で介護をされているご家族、ご本人が快適に過ごして頂くための具体的な方法を学ぶ講座です。今回は様々な種類がある紙おむつやパットの中からどんな物を選んだら良いのか、細かい使い方を学んで頂ける内容になっています。日頃介護で苦慮されている方や、今後のために学んでおきたい、という方もご参加をお待ちしています。

※ 講座終了後は交流会を行います。交流会のみの参加も可能です。

日時: 令和5年 **5月30日(火)**  
講座 13:00～14:30 交流会 14:30～15:30

場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: ユニ・チャーム株式会社 あとう たけひこ 網頭 威彦 氏

対象者: 在宅で介護をされているご家族、在宅介護に関心のある方

定員: 20名 (事前申し込み 先着順)

参加費: **無料**

持ち物: 筆記具や飲み物など

《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・牛ノ濱】

## 《 なないろ★ほっとタイム 》

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 **5月13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: 未就学児とその保護者

参加費: **無料**

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。

※ 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。  
【担当: 田中葵】



# 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5年 **5月1日** (月)

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込制としています。

※ 当日受付時に検温、体調を伺います。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 プレパパ・プレママ

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：田中葵、大島】



# 土曜ヨガ

**5月6日** (土)  
《 男性 》

**5月20日** (土)  
《 女性 》

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♪

各日ともに < 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。

申し込み開始日：4月1日 (土) 10:00より

【担当：田中葵】



# 元気ハツラツ体操



開催日：令和5年 **5月11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** (行事保険料含む)

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 (マスク着用のまま)

講 師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)

申込開始日：4月6日 (木) 10:00より

【担当：田中葵】



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



花粉症の内服治療は、花粉の飛び始める前、あるいは症状の出る前から開始すること(初期療法)が推奨されていますが、これにより症状の発現を遅らせたり、症状を軽くできると言われています。例年、関東では1月下旬からスギ花粉が飛び始め、2月中旬からは大量に飛散しますので、できるだけ早めに対処することが重要です。

今年はスギ花粉が過去10年で最も多いと言われていますが(神奈川県は約2倍)、風の強い日も多く、飛ばされてしまう花粉量も多かったようで、まだ寒い1月初~中旬から症状が出始め、初期療法が間に合わなかったという方も大勢来院されました。2月中旬からは気温の上昇とともに飛散量も急激に増大し、服薬をしても治まらなくなる方が多くなりました。3月に入ると、初期療法により、それまでずっと安定していた方々でさえも、いよいよ症状が悪化してしまい、薬の変更や追加を要するケースが多くみられました。

あまりの花粉尘散量の多さに、鼻や眼だけでなく、喉や皮膚にも症状が出たり、喘息発作につながってしまった方もいらっしゃいます。想定外の状態に対応が遅れ、様子を見ているうちに悪化してしまったという方が多いのですが、いつもの治療で治まらないときは、あまり様子をみているとどんどん悪化し、こじれてなかなか治まらなくなってしまいますので、早めに医療機関を受診してください。また、受診できなかったので市販薬を買って追加したという方もいらっしゃいますが、同効薬の過剰摂取となったり、他の薬との相互作用などの問題が生じることもあり、自己判断で追加することは危険ですのでおやめください。他にも舌下免疫療法やレーザー治療などの治療法もありますので、対応可能な医療機関でご相談ください。

症状の悪化を防ぐためには、花粉への接触を極力抑えることが大切ですので、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、生活上の対策も大切です。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

# おとこの介護

おとこの介護  
～ 男性介護者交流会 ～  
(奇数月 第2土曜日)  
(調理実習がない日は無料)

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？

次回開催日：令和5年 **5月13日** (土) 13:00 ~ 15:00

場 所：中山地域ケアプラザ 多目的ホール

参 加 費：100円 (材料費)

持 ち 物：エプロン、三角巾

申込みは電話・窓口まで

【担当：内貴・牛ノ濱】



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