



# 1月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
12/29～1/3はお休みです 			1 休館日 	2 休館日	3 休館日	4 土曜ヨガ (入門編)
5	6 ちやちや広場	7	8	9 元気ハツラツ体操 みどりこども食堂 【元気づくりST なかよし会】	10 三保ミニデイ	11 キッコーマン しょうゆ塾 おとこの介護
12	13	14 【元気づくりST なかよし会】 【介護者のつとい すずらん会】	15 【元気づくりST さくらの会】	16	17 健康体操と やさしいダンス	18 土曜ヨガ (初級編)
19 オレンジカフェ	20	21 健康バリーダンス	22 歌声ハーモニー	23	24	25 みどりこども食堂
26 パパの子育て広場	27 休館日	28	29	30	31	



# 2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 ★ 中山地域ケアプラザ  と 検索してください♪						1 土曜ヨガ (入門編)
2	3 ちやちや広場	4 【介護者のつとい すずらん会】	5 【元気づくりST さくらの会】	6 元気ハツラツ体操 みどりこども食堂	7	8
9	10	11 建国記念の日 介護者教室 交流会	12	13	14 三保ミニデイ	15 土曜ヨガ (初級編)
16 オレンジカフェ	17 【元気づくりST なかよし会】	18 健康バリーダンス	19 【元気づくりST さくらの会】	20	21	22 みどりこども食堂
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 休館日	26 歌声ハーモニー	27	28	

# みんなで ハーモニー

## 12月・1月合併号

発行日:令和6年12月1日 地域版 -198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

## キッコーマンしょうゆ塾



日時:令和7年1月11日(土) 10時~11時  
場所:ハーモニーみどり2階 多目的ホール  
対象:小学校1年生から6年生 先着10組ほど  
(2年生以下は親の同伴が必須です)  
持ち物:お飲み物・上履き・筆記用具  
申込:12月1日(日)10時から電話か窓口

Q.どんな「たべもの」に「しょうゆ」は入っているかな？

「しょうゆ」ってどうやってできてるの？どんなはたらきがあるの？しょうゆ博士に聞いてみましょう！  
「しょうゆ」を知って“おいしく食べること”について一緒に考えてみましょう！！



## パパの子育て広場

1月26日(日) 10時~11時30分

内容:親子でできる体操、絵本の読み聞かせ、パパトークなど  
持ち物:★バスタオル ★お気に入りの絵本 ★水分補給の飲み物  
場所:中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
対象:0~未就学児までの家族<事前申込制 先着順 10組>  
講師:山本博之氏(全日本育児普及協会 認定講師)  
申込:12月1日(日)10:00より

えほん

## 元気ハツラツ体操

開催日：令和7年 **1月9日(木)** ※毎月1回開催  
**2月6日(木)**  
 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  
 講師：山口 英子 氏 (介護予防運動指導員)  
 申込開始日：第1木曜日の10:00より翌月分受付

## 囲碁体験講座

令和7年  
**1月15日(水)**  
 12時30分～15時  
 内容：参加者同士の対局  
 場所：ハーモニーみどり2階 ボランティアルーム  
 対象者：どなたでもご参加いただけます(先着15名)  
 講師：岡田 末弘 氏  
 参加費：**100円**  
 申込：令和6年12月15日(日)  
 10時から電話か窓口にて受付

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

今年は厳しい猛暑が続き、9～10月は日中と朝晩の寒暖差が激しく、長期に渡る気候変動で体調を崩してしまう方も多かったと思います。彼岸花もお彼岸には咲かず、紅葉も遅れ、秋らしい秋とはなりませんでしたが、この冬は暖冬ではなく、厳しい寒さになると予想されています。そんな時に注意が必要なのが、ヒートショックです。

ヒートショックとは、急激な温度変化が原因で血圧が変動し、心臓や血管に大きな負担がかかることによって身体にダメージを受けることを言います。特に冬場の入浴時に起こりやすいです。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動し、熱い湯船に浸かることで、血管が急激に収縮、拡張して血圧が上下に大きく変動することで起こります。そのため、めまいやふらつき、意識消失などの症状が現れ、浴室での転倒や、湯船で溺れてしまう危険もあります。重篤な場合には心筋梗塞や脳卒中といった大きな健康被害を引き起こすこともあり、命に係わることも少なくありません。

ヒートショックの症状が現れたら、ゆっくりしゃがんで横になるなど、体勢を低くして無理に動かず、安静にして体調の回復を待ちましょう。浴槽内の場合は、溺れないようお湯を抜くことも重要です。もし、胸痛や吐き気、頭痛など、心筋梗塞や脳卒中を疑うような激しい症状が認められるようなら、助けを求め、すぐに救急要請をしてください。

ヒートショックを防ぐには、脱衣所や浴室を事前に温めて、部屋との温度差を小さくし、38～40℃程度のお湯で長時間の入浴は避けることが有効です。浴槽からは急に立ち上がらないようにしましょう。飲酒直後の入浴も危険です。入浴前後の水分補給や、手足へのかけ湯で慣らすことも、血圧の急な変化を防ぐためには有効です。ヒートショックは日常生活の中で起こりやすく、これらの対策によりリスクを大幅に減らすことができますが、特に高齢者や持病がある方は注意が必要で、家族や介護者が定期的に見守ることも重要です。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

## 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7年 **1月6日(月)**・**2月3日(月)**

毎月第1月曜日開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。  
 ※保護者はマスクの着用にご協力をお願いします。

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：14組  
 申込開始日：第1月曜日10:00より翌月分受付 次回は**3月3日(月)**です

## 土曜日のヨガ講座

《入門編》  
**1月4日(土)**  
**2月1日(土)**

《初級編》  
**1月18日(土)**  
**2月15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：毎月第1・第3土曜日開催。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  
 申込開始日：入門編：前月の第1(土)10時 初級編：前月の第3(土)10時

## おとこの介護

～男性介護者交流会～

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：1月11日(土) 調理、交流会を予定  
 13:00～15:00

場所：中山地域ケアプラザ 多目的ホール 他  
 参加費：100円

持ち物：室内履き、エプロン、三角巾、水分補給の飲み物  
 ※ 奇数月 第2土曜 13:00～15:00 開催

## 高齢者向け施設の選び方

令和7年2月11日(火)  
 13:00～15:30

場所：ハーモニーみどり 2階多目的ホール  
 内容：施設選び講演会 13:00～14:20  
 介護者交流会 14:30～15:30  
 対象者：高齢者向け入居施設に興味関心のある方  
 定員：20名(事前申し込み 先着順)  
 参加費：無料  
 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

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