

# 4月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 介護者のついで すずらん会	2 元気づくりSt. さくらの会	3 元気ハツラツ体操 みどり子ども食堂	4	5 ヨガ（入門編）
6	7 ちゃちゃちゃ広場 元気づくりSt. なかよし会	8	9	10	11 三保ミニデイ	12 にじいろ
13	14 元気づくりSt. なかよし会	15 健康ベリーグダンス	16 元気づくりSt. さくらの会	17	18	19 ヨガ（初級編）
20 オレンジカフェ	21	22	23 歌声ハーモニー	24	25	26 みどり子ども食堂
27	28 休館日	29 昭和の日	30	★ 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。



- 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)

中山地域ケアプラザ

## LINE 公式アカウント



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)



≪ 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 3月号

発行日: 令和7年3月1日 地域版 -200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

## みんなでハーモニー第200号記念！！ 中山地域ケアプラザ所長から皆様へのご挨拶

日頃より中山地域ケアプラザの事業にご支援、ご協力を賜りありがとうございます。  
この度は、おかげさまで、中山地域ケアプラザ広報紙発行200回目を迎えることとなりました。年に10回発行し広報紙を毎回2000部以上配布させていただいております。多くの方にケアプラザで行っている事業をもっと知っていただきたく今後とも掲示や回覧のご協力をお願い致します。

中山地域ケアプラザの担当エリアは、新治中部地区と三保地区になります。中山駅からは平坦な道で徒歩6分でこられるため、エリア外の方も立ち寄り、ご相談を受ける時もあります。最も多いのは、介護保険制度の申請手続きのご相談ですが、それ以外にも認知症予防、フレイル予防、生活困窮予防などのご相談もあります。また予防のための講座を各所で開いており、ご依頼があればうかがうこともできます。



上：ハーモニーみどり外観

ケアプラザと聞くとなんとなく高齢者対象の施設のように思っている方も多いのですが、区役所や区社会福祉協議会、基幹支援センター等と連携して就学前の児童や障がいのある方への支援等も行っています。また企業と連携して小学生向けの事業等も行っています。

デイサービスやケアマネジャーの事業所である居宅介護支援事業所も併設しており、それぞれの専門職が働いています。非常勤の職員も含めると60人以上が働いている事業所です。(土日祝もシフトで出勤しているため1日の出勤者はもっと少ないです。)

最近、中山小学校の図書室の前にデイサービスのお客さまの作品を展示させていただきました。これをきっかけに小学生とデイサービスのお客さまの交流ができるようになりました。80歳、90歳以上のデイサービスのお客さまは、本当に嬉しそうです。世代を超えた交流がこれからも続けていけるようにと思っています。

ケアプラザでは、毎月のように広報紙を職員が作成し地域に配布させていただいております。回覧板、掲示板で見かけることもあると思います。ケアプラザとしてはもっともっと多くの皆様にケアプラザを知っていただき、活用していただきたいと思っています。これからも地域の皆様がお住まいの地域で健やかに楽しく生活していただけるようにケアプラザの職員は努めて参ります。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

中山地域ケアプラザ所長 田中 志乃





# 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7年 **4月7日（月）**

毎月第1月曜日開催しています。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 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



## 土曜日 の ヨガ講座

《 入門編 》

**4月5日（土）**

《 初級編 》

**4月19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：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：ゆっくりとしたヨガです。

持ち物：マスク（任意）、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：入門編3月1日（土） 初級編3月15日（土） 各日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、魅力的なボディーラインが期待できます。

日時：**4月15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できるよう、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：第3火曜 10:00より翌月分受付（先着順）

## 元気ハツラツ体操

開催日：令和7年**4月3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 他

講師：山口 英子氏（介護予防運動指導員）

申込開始日：3月6日（木）10:00より

## 令和6年度 利用者アンケート結果について

昨秋皆さまにお願いしましたアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。集計が終了しましたので、ここにご報告致します。広報紙ではアンケートの集計結果の中から一部抜粋しご紹介していますが、全事業のアンケート結果の全文は当ケアプラザ事務所横の壁面に掲示しております。今後も、いただいたご意見をもとに、より一層業務に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

地域活動交流事業		「施設の快適性について」					対象：10月の貸室利用者（一部） 41人
快適	やや快適	やや不快	不快	無回答	ご意見・ご要望 ・前に使用した団体のゴミが落ちていることが多い ・今日は暑かった（多目的ホール）		
26	12	2	1	0			
地域活動交流事業		「職員の対応について」					対象：10月の自主事業参加者（一部） 37人
丁寧	どちらかといえば丁寧	どちらかといえば不丁寧	不丁寧	無回答	ご意見・ご要望 ・さわやかに対応していただけてます。		
35	2	0	0	0			
地域包括支援センター		「職員の対応について」					対象：10月の窓口利用者（相談者） 13人
挨拶や対応の際の言葉使いや態度が丁寧ですか？							
感じる	やや感じる	あまり感じない	感じない	無回答	ご意見・ご要望 ・とても分かりやすく、やさしく教えていただき、不安が解消しました。 ・お言葉使いや態度はとても良かったです。やさしさを感じました。		
13	0	0	0	0			
地域包括支援センター		「相談窓口の環境について」					対象：10月の窓口利用者（相談者） 13人
プライバシーへの配慮がされ、相談しやすい環境だったと思いますか？							
思う	どちらかといえば思う	どちらかといえば思わない	思わない	無回答	ご意見・ご要望 ・パーティションがあるのでプライバシーに配慮されていました。		
10	1	0	0	2			

【その他 ご意見・ご要望】

- 中山地域ケアプラザを初めて利用しましたが、とても相談しやすく有難かったです。
- 公共の施設なので度々工事などが入るようですが、職員の方が努力して快適性を保ってくださっているように感じます。



## 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

日程：**4月20日（日）** 13:00～15:30（時間内出入り自由）

参加費：**100円**

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

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

