



7月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 介護者のつと いすずらん会	2 元気づくり St. さくらの会	3 元気ハツラツ体操	4	5 土曜ヨガ (入門編)
6	7 ちゃちゃちゃ広場	8	9	10	11 三保ミニデイ やさしい 絵手紙講座	12 みどり子ども食堂 おとこの介護
13	14	15 健康バリーダンス	16 元気づくり St. さくらの会	17	18	19 土曜ヨガ (初級編)
20 オレンジカフェ	21 元気づくり St. なかよし会	22	23 歌声ハーモニー	24 みどり子ども食堂	25	26
27	28 休館日 元気づくり St. なかよし会	29	30 	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。

・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。

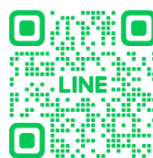
※ ご相談に来所される際は、あらかじめお電話でご連絡のうえお越しください。

< 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



≪ 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7年6月1日 地域版 -203号-
発行: (社)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 横浜市長区中山二丁目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



日時: 6月19日(木) 10:30~12:00
場所: 中山駅北第一公園
※雨天の場合、中山地域ケアプラザ

対象: 0歳～未就学児の親子
持ち物: 水分・タオル・帽子・汚れても良い服装
着替え・虫よけスプレー
共催: 緑区地域子育て支援拠点 いっぽ
中山地域ケアプラザ
詳しくはいっぽのHPをチェック →



ちゃちゃちゃ広場

開催日: 令和7年 7月7日(月) 9:45~12:00

毎月第1月曜日に開催しています。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
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: 6月2日(月) 10:00より翌月分受付



簡単な工作・読み聞かせ等を実施しています。
今回は七夕にちなんだ工作を予定中!!
(昨年はミニサイズの短冊と笹を作りました!)



過ごし方は自由です!!
お気軽に参加してください♪



やさしい絵手紙講座

6月13日(金) 7月11日(金)

場 所：中山地域ケアプラザ
2階 ボランティアルーム

対 象：どなたでも 参加費：各回100円

申込み：お電話か窓口まで 定 員：先着15人程度

講 師：銀の会 持ち物：お飲み物

内 容：初めての方向けの絵手紙講座になります。

受付中!

6月13日(金) 割りばしで野菜を描こう!

7月11日(金) クレヨンで花火を描こう!

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：7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：6月17日(火) 10:00より(先着順)

ちょこっとコラム

中山地域ケアプラザ協力医 谷田部先生の

毎年夏になると話題になるのが脱水と熱中症ですが、今年は3月に夏日を記録し、4月にはその頻度も多くなり最高気温の変動幅も10℃を超えるなど、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。その中には既に脱水や熱中症の方もいらして、例年より早期に救急搬送が増えました。急な気温の上昇に体がついていけずうまく汗をかけなかったり、水分摂取不足で脱水傾向に陥って汗がかけなくなることで、体に熱がこもってしまい熱中症になってしまったと考えられます。

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渇かないため、渇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。なんんだかだるい、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ることや、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こともあるため、一層多くの水分が奪われることが原因と考えられます。梅雨から夏は高温多湿な状態になり、発汗しても蒸発しにくく熱中症に至る危険性が高くなりますので、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。

土曜日のヨガ講座

《 入門編 》
7月5日(土)

《 初級編 》
7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：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

その他：動きやすい服装でお越しください。

男性参加者 募集中です!!

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：7月20日(日) 13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

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

参加費：100円

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