



9月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ちやちや広場	3 元気づくりSt. なかよし会	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 (入門編)
8	9	10	11 成年後見講座	12 みどりこども食堂	13 三保ミニデイ	14 なないろ★ほっと タイム おとこの介護
15 オレンジカフェ	16 敬老の日	17 ベリーダンス	18 元気づくりSt. さくらの会	19 元気づくりSt. なかよし会	20	21 ヨガ (初級編)
22 秋分の日	23 振替休日	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	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。				



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 元気づくりSt. さくらの会	3 元気ハツラツ体操 介護者教室	4	5 ヨガ (入門編)
6	7 ちやちや広場 元気づくりSt. なかよし会	8	9	10 みどりこども食堂	11 三保ミニデイ	12 おひとりさま講座
13	14 スポーツの日	15 ベリーダンス	16 元気づくりSt. さくらの会	17	18	19 ヨガ (初級編)
20	21 元気づくりSt. なかよし会	22	23 歌声ハーモニー	24	25	26 みどりこども食堂
27 オレンジカフェ	28 休館日 元気づくりSt. なかよし会	29	30 ライフデザイン 講座	31	※お部屋の予約、講座の申込みは 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6年8月1日 地域版 -195号-
 発行:社会福祉法人 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

地域活動交流、地域包括支援センター 共催事業

おひとり様向け講座

事前申込制
お申込は
お電話か窓口まで。

令和6年 **10月12日(土)** 申し込みは**9月1日(日)**から
10:00 ~ 11:30 (9:30より受付)

内容: エンディングノートや相続に関することなど
 場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象: 65歳以上の方 先着40名
 持ち物: 上履き 筆記用具 お飲みものなど
 参加費: 無料
 講師: 株式会社メモワール 粕谷 昌二郎 氏



配偶者がいなくなり、お子さんも
 遠方、そんな独り身の方が増えて
 います。
 終活といっても何から始めたら...
 そんな方向けの準備講座です

主催: 中山地域ケアプラザ

お問い合わせ・お申込み先: 935-5694



令和6年 **10月6日(日)** 申し込みは**9月1日(日)**から

時間: 10:00~11:30
 場所: 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象: 未就学児の親子 < 先着14組 >
 講師: 創英大学教授 鈴木明子 氏
 参加費: 無料

内容: 楽器を使ったふれあい遊びを予定しています。



認知症について 正しく理解しましょう

申込みは
9月1日(日)10時から



「お申込み・お問い合わせ先」

中山地域ケアプラザ

令和6年 **10月3日(木)**

講座 : 13:30~15:00 対象 : 緑区在住で認知症が
交流会 : 15:00~16:00 ある方の介護をしている方
場所 : 中山地域ケアプラザ2階 参加費 : 無料
多目的ホール 定員 : 20名
講師 : 小菊 実 医師 持ち物 : 室内履き、筆記用具
お飲み物など

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



毎年この時期になると話題になるのが脱水と熱中症です。今年は気候変動の影響で体調を崩すことも多く、4月には暑い日も多くなり、5~6月にかけて不調を訴える方が多くいました。その中には脱水傾向の方も多く、救急車の出動も増えました。脱水により汗がかけなかったり、急な暑さに体が対応できずうまく汗をかけなかったりで、体に熱がこもって熱中症になってしまった方も多かったようです。

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十分なことも多いのです。脱水は徐々に進むとなかなか喉も渴かないため、のどが渴いたと感じるまで水分を摂らないのでは危険を伴います。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、より一層の水分摂取を心掛けましょう。なんだかだるい、脚がつりやすくなったというのも、初期症状のことがよくあるので要注意です。

また、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。摂取には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。日中建物が温められたことで夜間も室温が下がらず、睡眠中の発汗量が多くなります。エアコンを使わずに扇風機のみを使用していると、感覚的には涼しくても、風で汗が蒸発しやすくなるため、一層多くの水分を奪われます。

今年は梅雨入りが遅く、真夏のような暑さと併せてかなり高温多湿な状態にあり、熱中症に至る条件が例年よりも揃ってしまったため、状況は一層厳しいと言えます。水分摂取と適切な空調使用により体調管理に努め、体調不良が続く場合は早めに医療機関を受診することをお勧めします。 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6年 **9月11日(水)**

7月25日(木)から

申込み受付を開始します。

セミナー 13:00 ~ 14:20(質疑応答・アンケート含む)

相談会 ① 14:30 ~ 15:15 ※相談会は行政書士2名で対応します

② 15:20 ~ 16:05 (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: 山口行政書士事務所 行政書士 山口 貴之 氏

参加費: 無料 定員: 20名(申し込み先着)

持ち物: 室内履き、筆記具、飲み物など

協力: 山口行政事務所

NPO 法人税理士による公益活動サポートセンター

- 個別相談は申し込み先着4組です。
- 1組45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」
中山地域ケアプラザ

「なないろ★ほっとタイム」

「いっぽ」、「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6年 **9月14日(土)**

※ 8月は「いっぽ」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。

ちゃちゃちゃ広場

次回の開催日は

令和6年 **9月2日(月)**

毎月第1月曜日に開催しています。引き続き、事前申込制としております。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: 14組

申込開始日: 第1月曜日 10:00より翌月分受付



元気ハツラツ体操

開催日: 令和6年 **9月5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**

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: 8月1日(木) 10:00より

スタッフ募集!!

職種: サブコーディネーター

勤務日: [火・木・金・土曜日] 16:00~18:00
月に3,4回程度 16:00~21:00までの日があります

時給: [昼] 1,117円
[夜18:00以降] 1,127円

資格要件: 不問 ※但し、簡単なワード・エクセルで
きる方、長期できる方歓迎

勤務内容: 地域活動交流事業の補助

(高齢者・子育て・障害者支援事業)

窓口・電話対応・その他事務作業等

その他: 交通費支給・有給休暇(6か月勤務後)
健康診断他補助あり。

※詳細につきましては、お問合せください。

【問い合わせ: 中山地域ケアプラザ 田中・石原】

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