

9月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 貸室説明会 介護者のつどい すすらん会	2 元気づくりSt. さくらの会	3 元気ハツラツ体操	4	5 貸室説明会 土曜ヨガ (入門編)
6	7 元気づくりSt. なかよし会	8	9	10 みどり子ども食堂	11 貸室説明会 三保ミニデイ	12 なないろ★ほっと タイム おとこの介護
13	14 ちゃちゃちゃ広場	15 健康ベリーダンス	16 いろいろいどる 健康講座 元気づくりSt. さくらの会	17	18 あおぞらカフェ	19 土曜ヨガ (初級編)
20 オレンジカフェ	21 敬老の日 元気づくりSt. なかよし会	22 国民の祝日	23 秋分の日 歌声ハーモニー	24	25	26 みどり子ども食堂
27 休館日	28 消費者被害 防止講座	29	30 歌でいきいき 健康教室	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
※講座の申込みは 10時からです。				1 貸室オンライン 予約開始 元気ハツラツ体操	2	3 土曜ヨガ (入門編)
4	5 元気づくりSt. なかよし会	6 介護者のつどい すすらん会	7 元気づくりSt. さくらの会	8 みどり子ども食堂	9 三保ミニデイ	10 エンディング ノート講座
11	12 スポーツの日 ちゃちゃちゃ広場	13 歌でいきいき 健康教室	14	15	16	17 土曜ヨガ (初級編)
18 オレンジカフェ	19 元気づくりSt. なかよし会	20 健康ベリーダンス	21 いろいろいどる 健康講座 元気づくりSt. さくらの会	22	23	24 みどり子ども食堂
25 休館日	26	27	28 歌声ハーモニー	29 歌でいきいき 健康教室	30	31

みんなで ハーモニー 8・9月合併号

発行日:令和8年8月1日 地域版 -215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 畑 正美

中山地域ケアプラザの貸館 オンライン予約

登録団体向け

利用開始は

10月1日(木) 9時から



- 窓口に来なくても手軽にパソコンやスマホで、施設の空き状況の確認、予約申込みができます
- 抽選の申込み・結果確認がシステムでできます
※結果通知を受け取るにはメールアドレスの登録が必要です。
- 操作が不安な方には施設窓口で受付・サポートをしますのでご安心ください (10/1~)

〈説明会〉

8/13 (木)
8/19 (水)
8/24 (月)
9/1 (火)
9/5 (土)
9/11 (金)

第4回なかやま笑劇場

~笑いのハーモニーでつながる輪~

参加費
300円

11月28日(土) 14:00~16:50(予定)
(13:30開場)

場所: ハーモニーみどり4階 定員: 80名

【落語】 上州亭 楽々 千里家 圓九
翹家 ペイ太郎 参游亭 游若
【三味線弾き唄い】 撰 浩由



事前申込み: 10月14日(水) 9:30より受付 中山地区センターへお電話(先着)
045-935-1982

お問い合わせ・主催: 中山地区センター・中山地域ケアプラザ 協力: 横浜楽らく語の会



《 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： **9月 12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



【今月のテーマ】

就園・就学について

※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、「いっぽサテライト」、中山地域ケアプラザの共催事業です。



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： **9月 14日（月） 10月 12日（月・祝）**

毎月第2月曜日に開催しています。

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：14組

申込開始日：**各回前月の第2月曜日 10:00より翌月分受付**



窓口および電話にて
9/1（火）10時～
申し込み受付開始

♪歌でいきいき健康教室♪

懐かしい歌をみんなで歌いながら楽しく健康づくりに取り組む講座です
歌に自信がなくても大丈夫！音楽の力で、心も身体もリフレッシュしませんか

令和8年 運動：**9/30（水）** 口腔：**10/13（火）** 社会参加：**10/29（木）**
14:00～15:40（受付 13:45～）

会場：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方 定員：各回30名

持ち物：水分・室内履き（先着申し込み順）



講師：
ひろせめぐみ氏
音楽療法士

各回にそれぞれ
お申し込みください。

注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

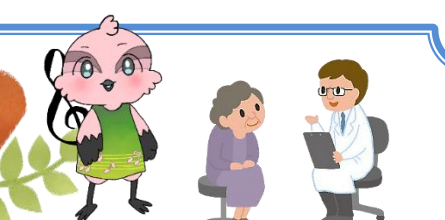
電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

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



今年は気候変動により自律神経に過剰な負荷がかかり、様々な不調をきたす方が多かったと思いますが、中には感染ではない胃腸症状（神経性胃炎や過敏性腸症候群）の方も多く見られました。これから夏本番になると、今度は感染による食中毒が多くなるので注意が必要です。食中毒の原因は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫など様々ですが、特に夏に多いのは細菌で、代表的なものには、腸管出血性大腸菌（O157）、カンピロバクター、リステリア、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌などがあり、これらは十分に加熱されていない肉類、生野菜、卵などから感染します。また、調理済みの食品でも常温放置すると細菌が増殖するため、保存温度の管理がとて重要です。予防としては、『食中毒予防の三原則』とされる「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切です。

- ①調理や食事の前には必ず手を洗い、まな板や包丁、取り箸は生肉・野菜・加熱済み食品で使い分け、細菌を食べ物につけない。
- ②調理後の食品はすぐに冷蔵庫に入れて10℃以下で保存、弁当など持ち歩く際には保冷剤を使い、長時間の常温放置は避けることで、食べ物に付着した細菌を増やさない。
- ③肉や魚は中心部までしっかり加熱（目安は75℃以上で1分以上）し、食べ物に付着した細菌をやっつける。

夏のアウトドアでは保存環境も不十分なことが多く、特に注意が必要です。衛生用品の持参や事前の下ごしらえ、速やかな調理・喫食を心がけましょう。

また、近年ノロウイルスに感染した調理従事者が原因で発生した集団食中毒の事例も相次いでいます。ウイルス性食中毒は冬に多い傾向がありますが、何の感染者でも調理に関われば季節を問わず感染リスクを生じます。体調不良の際は無理に調理場に立たず、企業側も従業員の健康管理を徹底する必要があります。

万が一、激しい下痢や嘔吐、発熱などの症状が現れた場合は、自己判断で市販薬に頼らず、速やかに医療機関を受診することが大切です。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

消費者被害防止講座

参加費
無料

【日時】 **9月 28日（月）** 13:00～15:30

【場所】中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

講 師：横浜市消費生活総合センター相談員

内 容：消費者被害防止講座 13:00～14:30
交流会 14:30～15:30

定 員：30名（事前申し込み 先着順）

私も狙われている?!



誰でも簡単に始められるエンディングノート講座

参加費
無料

【日時】 **10月 10日（土）** 10:00～11:00

【場所】中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

内 容：エンディングノート講座は生前に自分の意思を残し、人生の棚卸を行うことは「人生100年時代」を豊かに過ごすためのキーワードです。

講 師：株式会社メモワール 終活コーディネーター 粕谷 昌二郎氏

定 員：40名（9/1（火）10時～事前申し込み 先着順）



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