

11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 ★					1	2 土曜ヨガ (入門編)
中山地域ケアプラザ  と検索してください♪					8 三保ミニテイ	9 おとこの介護
3 文化の日	4 振替休日 ちゃちゃちゃ広場 【元気づくりSt. なかよし会】	5 【介護者のついで すずらん会】	6 【元気づくりSt. さくらの会】	7 元気ハツラツ体操	10 オレンジカフェ	11 休館日
10	11	12	13	14 みどり子ども食堂 【元気づくりSt. なかよし会】	15	16
17 ハーモニーみどり ふれあい祭り	18	19 健康ベリーダンス	20 【元気づくりSt. さくらの会】	21 みどりっこまつり	22	23 土曜ヨガ (初級編)
24 オレンジカフェ	25 休館日	26	27 歌声ハーモニー	28	29	30 みどり子ども食堂

※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 10月号

発行日:令和6年10月1日 地域版 -196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

ハーモニーみどりふれあいまつり 2024

11月17日(日) 10:00～14:00

会場: **ハーモニーみどり全館**(中山地域ケアプラザブースは1～2階)



中山地域ケアプラザ
に遊びに来てね♪



緑区キャラクターの
「ミドリん」も
遊びに来るよ♪

※ 予定が変更になる場合がございます。 ※ 「広報よこはま」にも掲載予定です。

健康チェックのコーナー

毎年人気のコーナーです！
今年も体の健康をチェックしてみましょう♪

展示コーナー

中山地域ケアプラザで実施している事業のパネル展示やデイサービスの作品展示を予定しています♪

体験コーナー

今年も缶バッジの作成コーナーを予定しています！
けあめろバッジを作ってみよう♪

珈琲&紅茶コーナー

地域のボランティアさんが淹れた美味しい珈琲と紅茶を販売します♪

紙コップスピナー

科学工作



日時: R6年 10月19日(土) 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: 小学校1～6年生(幼児も可)
 (2年生以下は保護者同伴必須)
 申込: 9月1日(日)から受付中
 先着16組

主催: 横浜市中山地域ケアプラザ 共催: ソニー・太陽株式会社
 お申込み・お問い合わせ: 045-935-5694 【担当: 石原】

元気ハツラツ体操



開催日：令和6年11月7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：10月3日(木) 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、魅力的なボディラインが期待できます。

日時：11月19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：第3火曜 10:00より翌月分受付 (先着順)

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6年11月4日(月)

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込制としています。
 ※ 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



土曜日のヨガ講座

《 入門編 》
11月2日(土)

注意 《 初級編 》
11月23日(土)

時間：16:00～17:00 (各日共通) 23日のみ 15時30分開始
 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：10月5日(土) 初級編：10月19日(土)

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



昨今「フレイル」という言葉を耳にすることが増えてきましたが、ご存じでしょうか？
 コロナ禍における外出制限や活動量の低下が、フレイルを進行させる一因となりました。今夏は猛暑日が続く熱中症の危険性も高く、外出を控えた方もかなり多かったと思いますが、フレイルに陥る危険性が高まってしまったかもしれません。
 厚生労働省によるフレイルの定義は、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」とされています。つまり、加齢に伴って心身の機能が低下し、日常生活に支障をきたしやすくなる状態を指し、健康と要介護状態の中間に位置する段階ということですが、適切な対策を取れば悪化を防ぐことができます。
 フレイルは「身体的フレイル」「社会的フレイル」「精神・心理的フレイル」の3つの要素からなります。身体的フレイルは、筋力や体力の低下によって、疲れやすくなったり、転びやすくなったりし、食欲が落ちて体重が減少することもあります。社会的フレイルは、家族や友人との交流が減り、孤立してしまう状態のことですが、孤立は精神面や身体面にも悪影響を及ぼし、悪循環に陥ることが少なくありません。精神・心理的フレイルでは、意欲の低下や抑うつ状態が見られ、身体的な活動の低下につながりますが、軽度認知機能障害(MCI)も含まれ、孤立や活動の減少は認知症の発症リスクを高めることが知られています。
 フレイルは、要介護状態のみならず、転倒・骨折・認知症・生命予後・医療費の増加など多岐にわたり悪影響を及ぼします。進行を防ぐためには、体を動かし、心を活発に保つ努力が重要です。そのためには、日常的な運動や自宅でもできる筋力トレーニングを行うこと、家族や友人と交流することが大切です。また、読書やパズル、趣味を楽しむことなど、脳を刺激する活動が有効です。

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♪

参加費：100円

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 日程：11月24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

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

