

3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 土曜ヨガ(入門)
中山地域ケアプラザ 🔍 と検索してください♪						
2	3 ちゃちゃちゃ広場 	4 介護者のついで すずらん会	5 元気づくり St. さくらの会	6 元気ハツラツ体操 みどり子ども食堂	7 三保ミニデイ	8 なないろ★ほっと タイム おとこの介護
9	10 元気づくり St. なかよし会	11	12	13	14	15 土曜ヨガ(初級)
16 オレンジカフェ	17	18 健康バリーダンス	19 元気づくり St. さくらの会	20 春分の日 「エンディングノート を活用して相続と成年 後見を考えてみよう」	21	22 みどり子ども食堂
23 30	24 元気づくり St. なかよし会 31 休館日	25	26 歌声ハーモニー	27	28	29

※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 2月号

発行日: 令和7年2月1日 地域版 -199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

エンディングノートを活用して 相続と成年後見を考えてみよう

親や配偶者のもしもの時に慌てないように、今のうちに専門家から必要な知識を学びましょう。
講座終了後、**無料個別相談会 (4組限定)** を予定しています。

【日時】 令和7年3月20日(木) 13:00～16:05
【場所】 ハーモニーみどり 2階多目的ホール

内容: セミナー 13:00～14:20 (質疑応答、アンケート記述含)
個別相談会 ①14:30～15:15 (2組)
②15:20～16:05 (2組)

※相談会は行政書士2名で対応いたします。
講師: 本間薫行政書士事務所 行政書士 本間 薫 氏
申込: 令和7年1月25日(土)からお電話・窓口にて
対象者: エンディングノート・相続・成年後見に興味関心のある方
定員: 20名 (事前申し込み 先着順)
参加費: 無料
持ち物: 室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物

《 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: 令和7年3月8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: 発達が気になる子とその保護者
参加費: 無料 申込はこちら→

または、お電話にてお問い合わせ下さい。
※ なないろ★ほっとタイムは、「いっぽ」、「はなまる」、中山地域ケアプラザの共催事業です。

【今月のテーマ】
先輩ママを交えて
みんなの心配事や
お困りごとについて
お話ししましょう!

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 **3月3日** (月)

毎月第1月曜日に開催しています。感染対策の為、事前申し込み制としています。

※ 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



元気ハツラツ体操

開催日：令和7年 **3月6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** (行事保険料含む)

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：2月6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： **3月18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)

ドライバー募集!

勤務日：特に木・金 急募 他曜日は要相談 (祝日出勤あり)

勤務時間：午前 8:30~10:30

午後 15:30~17:30

(出来れば 午前・午後 できる方)

時 給：1,162円~ (土・祝日 1,191円~)

※勤務日数に応じて昇給あり

※6か月に1度一時金あり

資 格：普通自動車免許

(日常的に運転されている方)

そ の 他：交通費実費支給・有給休暇制度

年1回健康診断有

詳細につきましては、お気軽にお問合せください。

【お問い合わせ】
横浜市中山地域ケアプラザ 窓口 または
電話935-5694 担当 田中・植田

スタッフ募集!!

勤務日：[週2日~4日(木・土曜日含む)]
16:00 ~ 18:00

※但し夜間貸室利用ある日は16:00~21:00

時 給：[昼 9:00~18:00] 1,162~1,174円

[夜 18:00以降] 1,172~1,184円

※処遇改善手当含む

※その他に年2回の一時金の支給があります

資格要件：不問(簡単なワード・エクセルできる方)

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・その他雑務

※個人情報の取り扱いがございました。

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。

【お問い合わせ】
横浜市中山地域ケアプラザ 窓口 または
電話935-5694 担当 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



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、花粉症が話題になります。例年、関東では2月上旬からスギ花粉が飛び始め、3~4月までに本格的に飛散しますが、前年の夏が暑く冬が寒いほど花粉は多くなると言われていて、今年は平年の1.6倍に上ると予想されています。

花粉症の内服治療は、症状の出る前から開始することが推奨されていて、鼻粘膜の過敏性が抑えられ、症状を軽減できると言われていています。風の強い日には飛散する花粉量も多くなり、1月から症状が出始めてしまうこともありますので、早期の治療開始をお勧めします。一昨年や昨年のように気温の上昇が早ければ、飛散量も急激に増大し、服薬をしても治まらなくなることが多くなると考えられます。実際、一昨年は、3月になって症状が悪化してしまい、薬の変更や追加を要するケースがかなり多くみられました。

花粉飛散量が多いと、鼻や眼だけでなく、喉や皮膚にも症状が出たり、喘息発作につながってしまうこともあります。想定外の状況に対応が遅れると、様子を見ているうちにどんどん悪化してしまいますので、いつもの治療で治まらないときは、いつまでも様子を見ているのではなく、拗れないうちに医療機関を受診し、よく相談してください。

また、なかなか受診できなかったので市販薬を買って追加したという方もいらっしゃいますが、同効薬の過剰摂取になってしまうことや、他の薬との相互作用などの問題が生じることもありますので、自己判断で追加することはせず、医師の指示に従ってください。

他にも、舌下免疫療法やレーザー治療などの治療法もありますので、対応可能な医療機関でご相談ください。ただし、後者は前年秋頃までに施術する必要がありますので、今シーズンはもう間に合いません。

症状の悪化を防ぐためには、花粉への接触を極力抑えることも重要です。マスクやゴーグルの着用、手洗い、洗顔、うがいの励行、衣服や洗濯物に付着した花粉を払い落とすなど、生活上の対策も大切です。

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

参加費：100円

日 程： **3月16日** (日) 13:00 ~ 15:30 (時間内出入り自由)

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

おとこの介護

~男性介護者交流会~

1人で悩まず、まずは話してみませんか?

介護をしている男性は年々増えています。男性の場合、予定していなかったご両親や奥さんの介護に加え、慣れない家事でお困りになる方も多いようです。

2か月に1回のペースで男性介護者のつどいを開催しています。介護や家事について、同じ立場の方同士一緒に話をしてみませんか?

開催日：**3月8日** (土) 奇数月 第2土曜開催 13:00 ~ 15:00

場 所：中山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

参加費：無 料 (調理の日は100円)



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

