

9月 中山地域ケアプラザ カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ちゃちゃちゃ広場	2 〔介護者のつどい すずらん会〕	3 〔元気づくり St. さくらの会〕	4 元気ハツラツ体操	5	6 土曜ヨガ (入門編)
7	8 〔元気づくり St. なかよし会〕	9	10 相続・成年後見 ～セミナー＆ 無料相談会～	11 みどり子ども食堂	12 三保ミニデイ	13 なないろ★ほっと タイム おとこの介護
14	15 敬老の日	16 健康ベリ－ダンス	17 〔元気づくり St. さくらの会〕	18	19	20 土曜ヨガ (初級編)
21 オレンジカフェ	22 〔元気づくり St. なかよし会〕	23 秋分の日	24 歌声ハーモニー	25	26	27 みどり子ども食堂
28	29 休館日	30	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
※お部屋の予約、講座の申込みは 10時からです。			1 〔元気づくり St. さくらの会〕	2 元気ハツラツ体操	3	4
5	6 ちゃちゃちゃ広場	7 〔介護者のつどい すずらん会〕	8	9 みどり子ども食堂	10 三保ミニデイ	11 介護者教室 「消費者被害防止」
12	13 スポーツの日 〔元気づくり St. なかよし会〕	14	15	16	17	18 土曜ヨガ (初級編)
19 オレンジカフェ	20	21 健康ベリ－ダンス	22 歌声ハーモニー	23	24	25 みどり子ども食堂 なかやま笑劇場
26	27 休館日 〔元気づくり St. なかよし会〕	28	29	30	31	

みんなで ハーモニー

8・9月合併号

発行日:令和7年8月1日 地域版 -205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

横浜市父親育児支援講座

パパの子育て123

参加費
無料

11/8(土)

10:00~11:30

子育てはじめての一步
&
体を使った遊び

R8 1/24(土)

10:00~11:30

子どもにウケる！
絵本の読み聞かせ
&
「仕事×子育て」両立方法

対象 ▶ 子育て中のパパ・フレパパ 先着 10組

持ち物:タオル、飲み物、お気に入りの絵本
 場所:中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール
 申込:電話か窓口で受付中
 講師:山本博之氏(全日本育児普及協会認定講師)

第3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

10月25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
翹家 パイ太郎
狐々亭 さえの助

【講談】

下神田 克紫
紅吉

事前申込み:9月17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13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！ ～

with ぷちなかやまぐるりゆずりあい会

次回開催日： **9月1日（月） 10月6日（月）**

毎月第1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1月曜日 10:00より翌月分受付**





土曜日のヨガ講座



《 入門 編 》

9月6日(土) 10月(休会)

《 初級 編 》

9月20日(土) 10月18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。

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





夏は高温多湿な気候により、細菌の繁殖に最適な環境が整うため、食中毒が発生しやすい季節です。特に、気温が30℃を超える日が続くと、食品の保存や取り扱い上の少しの油断が重大な健康被害を招く恐れがあります。

まず、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。特に夏に多いのは細菌ですが、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も重要です。

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」、つまり、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**。これらを徹底することが大切です。

夏のアウトドアでは、野外での調理で保存環境も不十分なことが多いため、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^{きっしょく}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、感染者が調理に関われば季節を問わずリスクが生じます。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、発熱などの症状が出た場合は、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】 **10月11日（土）** 13:00～15:30

【場所】ハーモニーみどり 2階多目的ホール

講 師：消費生活応援隊 鶴岡 玲子 氏

内 容：消費者被害防止講座 13:00～14:30
交流会「にじいろ」 14:30～15:30

定 員：20名（事前申し込み 先着順）



私も狙われている?!

相続・成年後見 ～セミナー＆無料相談会～

参加費
無料

【日時】 **9月10日（水）** 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：櫻行政書士事務所 行政書士 櫻井 正明 氏

定 員：20名（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