



## 1月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
12/29～1/3はお休みです 						
				1 休館日 	2 休館日	3 休館日
4	5 ちゃちゃちゃ広場	6	7	8 元気ハツラツ体操 みどりこども食堂	9 三保ミニデイ	10 おとこの介護
11	12 成人の日 〔元気づくりST なかよし会〕	13 〔介護者のつどい すずらん会〕	14 〔元気づくりST さくらの会〕	15	16	17 土曜ヨガ (初級編) あみもの講座
18 オレンジカフェ	19 〔元気づくりST なかよし会〕	20 健康バリーダンス	21 よこはまシニア ボランティアボ イント登録研修 会	22	23	24 みどりこども食堂 パパの子育て123
25	26 休館日	27	28 歌声ハーモニー	29	30	31 土曜ヨガ (入門編)



## 2月 中山地域ケアプラザ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ちゃちゃちゃ広場 〔介護者のつどい すずらん会〕 〔元気づくりST なかよし会〕	3 	4 〔元気づくりST なかよし会〕	5 元気ハツラツ体操	6	7 土曜ヨガ (入門編) あみもの講座
8	9	10	11 建国記念の日	12 みどりこども食堂	13 三保ミニデイ	14 にじいろ
15 オレンジカフェ	16 〔元気づくりST なかよし会〕	17 健康バリーダンス	18 〔元気づくりST さくらの会〕	19	20	21 土曜ヨガ (初級編)
22	23 天皇誕生日	24 休館日	25 歌声ハーモニー	26	27	28 みどりこども食堂

★ ホームページもあります！ぜひ ご活用ください ★

中山地域ケアプラザ と検索してください♪



# みんなで ハーモニー



## 12月・1月合併号

発行日: 令和7年12月1日 地域版 -208号-

発行: (社)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

## 令和8年度 休館日の変更 についてのお知らせ

平素より中山地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。この度、令和8年4月から休館日を**最終日曜日**に変更することとなりました。

休館日には「窓口、電話対応・貸室や講座の予約」などの通常受付業務は全てお休みとなりますのでご注意ください。

ー以下、変更点についてー

**2026年3月まで**

休館日: 最終月曜日(祝日の場合は火曜日に変更)



**2026年4月から(2026年4月26日(日)から)**

休館日: **最終日曜日(固定)**

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# あみもの

# で マチトモ

R8年 **1**

第1回

**17日(土)**

10:00～12:00

R8年 **2**

第2回

**7日(土)**

10:00～12:00



<対象> 各回**10名**(先着)

※第2回は細編み・長編みできる方のみ

<場所> ハーモニーみどり 2階多目的ホール

<講師> 小坂真理江 氏

<申込> 電話か窓口にて受付中 <参加費> 各回**500円**







# よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

参加費  
無料

社会参加・地域貢献を通して元気に「生きがいづくり」を行いましょう！

日 時：令和8年 **1月21日(水)**  
10:30～12:00

よこはまシニア  
ボランティアポイントとは？



シニアボランティア登録をした 65 歳以上の横浜市民にポイントカードをお持ちいただき、横浜市に受入施設と指定された介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが付与されます。このポイントを貯めて一定以上のポイントを現金に換金、または寄付することができる仕組みです。この研修会終了後、ポイントカードの発行手続きを行います。

場 所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対 象：65歳以上の横浜市民の方（事前申込 先着 20名程）

持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具、上履き

内 容：よこはまシニアボランティアポイント事業の説明等

申込開始日：12月3日(水) 10:00より

## ちっちゃ広場 ～みんなで遊ぼう！友達作ろう！～

次回開催日：令和8年

**1月5日(月)・2月2日(月)**

毎月第1月曜日に開催しています。

感染対策の為、事前申し込みにしてあります。



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

## 横浜市父親育児支援講座 パパの子育て123

R8 **1/24(土)**  
10:00～11:30

・子どもにウケる！  
絵本の読み聞かせ  
・夫婦の関係性のお悩み  
・仕事×子育ての両立方法

対象 子育て中のパパ(ママもぜひ！) 先着 10組  
フレパパ(ママもぜひ！)

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）

## 土曜日のヨガ講座

《 入門編 》

**1月31日(土)**  
**2月 7日(土)**

《 初級編 》

**1月17日(土)**  
**2月21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

申込開始日：入門編：前月の第1(土)10時 初級編：前月の第3(土)10時

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



今年は昨年よりも厳しい猛暑が続き、その後急激な気温の低下や気圧の変動もあって、体調を崩す方も一層多くなりました。これから更に寒くなりますが、そんな時期に注意が必要なのがヒートショックです。昨年も取り上げましたが、その直後に俳優・歌手の方が入浴中にヒートショックと思われる事故死をされたとのニュースに触れ、原稿を書いた直後で同い年なこともあり、大きな衝撃を受けたことを強く覚えています。

ヒートショックとは、急激な温度変化が原因で血圧が変動し、心臓や血管に大きな負担がかかって身体にダメージを受けることです。特に冬場の入浴時に起こりやすく、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動し、熱い湯船に浸かることで、血管が急激に収縮、拡張して血圧が大きく上下動することで起こります。めまいやふらつき、意識消失などの症状が現れ、浴室で倒れたり、湯船で溺れたりする危険があり、重篤な場合には心筋梗塞や脳卒中などの大きな健康被害を引き起こし、命に係わることも少なくありません。

疑わしい症状が現れたら、ゆっくりしゃがんで横になるなど、体勢を低くして無理に動かず、安静にして体調の回復を待ちましょう。浴槽内の場合は、溺れないようお湯を抜くことも有効です。胸痛や吐き気、頭痛など、心筋梗塞や脳卒中を疑うような激しい症状を認めるようなら、助けを求め、すぐに救急要請をしてください。

ヒートショック防止には、脱衣所や浴室を事前に温め部屋との温度差を小さくし、38～40℃程度のお湯で長時間の入浴は避けることが有効です。浴槽からは急に立ち上がらないようにしましょう。飲酒直後の入浴は、血管拡張により更に危険です。入浴の前後の水分補給や手足へのかけ湯も、血圧の急な変化を防ぐためには有効です。ヒートショックは日常生活の場で起こりやすく、これらの対策でリスクを大幅に減らすことができますが、特に高齢者や持病のある方は注意が必要です。家族や介助者による見守りも重要です。

谷田部クリニック 院長 谷田部 博嗣

## おとこの介護

～男性介護者交流会～

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：1月10日(土) 調理、交流会を予定  
13:00～15:00

場 所：中山地域ケアプラザ 多目的ホール 他

参加費：100円

持ち物：室内履き、エプロン、三角巾、水分補給の飲み物

※ 奇数月 第2土曜 13:00～15:00 開催

## 介護者のつどい にじいろ

ご家庭で介護をしている方の交流会です。  
介護や制度についての情報提供も行っています。



次回**2月14日(土)**

【日時】偶数月 第2土曜日

13時から15時まで（12時45分受付開始）

【場所】横浜市中山地域ケアプラザ

2階 ボランティアルーム

【対象者】介護をしている方、介護に関心のある方

【参加費】無 料 ※申し込みは不要です。



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

