

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 ★ 中山地域ケアプラザの HP の QR コードはこちら→						1 土曜ヨガ (入門編)
2	3 文化の日 ちゃちゃちゃ広場 〔元気づくり St. なかよし会〕	4 ♪歌でいきいき健康教室♪ 〔介護者のつどい 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	8 パパの子育て 123 おとこの介護
9 オレンジカフェ	10	11	12	13	14 三保ミニデイ	15
16 ハーモニーみどり ふれあい祭り 〔元気づくり St. なかよし会〕	17	18 健康バリーダンス	19 〔元気づくり St. さくらの会〕	20 みどりっこまつり	21	22 みどり子ども食堂
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 休館日 	26 歌声ハーモニー 「わが家」の 終活ノートの 書き方講座	27	28	29 土曜ヨガ (初級編)
30 定期清掃						

※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







10月号

発行日:令和7年10月1日 地域版 -206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

2025





11月16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)

緑日コーナー

缶バッジもつくれる!

珈琲&紅茶販売



緑区キャラクターの「ミドリン」も遊びに来るよ♪

健康チェック
電動歩行器体験

防災食づくり
体験・講話

※ 予定が変更になる場合がございます。

Ending Note

「わが家」の終活ノートの書き方講座

参加費 無料

行政書士が住まいの終活・空家化の予防について解説します！

R7年 11月26日(水) 10:00～11:30



場所: 中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

講師: 神奈川県行政書士会 櫻井 正明 氏

持ち物: 筆記用具 お飲み物 上履き

定員: 25名 (事前申し込み)

申込: 11月1日(土)より 電話又は窓口にて

横浜市父親育児支援講座

パパの子育て123

11/8(土)
10:00~11:30
子育てはじめての一步
&
体を使った遊び

対象 子育て中のパパ・プレパパ 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）

参加費 無料

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、魅力的なボディーラインが期待できます。

日 時： 11 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：健康維持と知り合いづくりなどが目的です。
定期的に参加ができる女性が対象です。

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 7 年 11 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、事前申し込制としています。

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：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1日(土)

注意 《 初級編 》
11月29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：10月4日(土) 初級編：10月18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

感染症とは、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体が体内に侵入し、様々な症状を起こす状態のことで、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス感染症、食中毒などもその一つです。

人から人へうつるものもあれば、食べ物や水、動物から感染することもあります。その経路は様々で、咳やくしゃみでうつる「飛沫感染」、ウイルスがついた手で口や鼻に触れることで起こる「接触感染」、空気中の細かな粒子を吸い込む「空気感染」、食べ物や水を介する「経口感染」などがあります。感染防止にはこの感染経路を断つことが必要で、日常生活における基本的な予防法として、マスクの着用、手洗いやうがい、十分な換気、調理の衛生管理などが大切です。

今年は全国的に百日咳や伝染性紅斑（リンゴ病）の患者数が増えており、身近なところでの流行が報告されていますが、こうした感染症は決して特別なものではなく、日常の中で誰もがかかる可能性があることを意識しておくことが大切です。

感染症は年齢や体調によって重症化のしやすさが異なります。小さな子ども、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方や免疫力の低下している方など、いわゆる“ハイリスク群”では特に注意が必要です。ワクチン接種は重症化を防ぐ有効な手段であり、各種定期接種の他、季節性インフルエンザなどは毎年の接種が推奨されています。

感染や重症化を防ぐためには、抵抗力を高めることも欠かせません。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

体調に変化を感じたときには無理をせず、早めに医療機関に相談することが大切で、それは周囲への感染拡大防止にもつながります。秋から冬にかけては、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなる時期です。日頃から、一人ひとりが上述の基本的な予防を続けることで、自分や家族、そして地域全体を守り、安心して生活できるよう心がけましょう。

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、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
日 程：11月9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)

参加費：100円

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