



〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1 電話・FAX (053) 596-1866

- ◆ ご利用できる方: 市内に居住する60歳以上の方、市内に居住する中学校の生徒以下及びその保護者
- ◆ 開館時間: 午前9時00分～午後4時30分
- ◆ 休館日: 毎週月曜日(こどもの日、敬老の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日)
- ◆ 子育て世代を応援します。キッズコーナー、授乳室等も完備しております。



— 湖南の庭 —



今月の湖南の庭には、つゆ草が花を咲かせています。つゆ草は、万葉集にも登場する野草で、古くから日本人に愛されてきた花です。初夏から秋にかけて青色の花が咲く一日花で、早朝に咲いた花は、午後には萎んでしまいます。

湖南敷地の木々には、夏の風物詩でもあります「セミ」が鳴いています。セミは、幼虫として土の中で7年程の長い年月を過ごし、成虫になってからは殆どが1～2週間で一生を終えるとされています。気象庁の予報では、今年の夏も高温傾向にあり、猛暑が続くと発表していますので、熱中症対策を行い、海や山のレジャー、夏の味覚を楽しむなど、この夏を健康にお過ごしください。

◆ 熱中症の応急処置

—厚生労働省ホームページより—

- ・熱中症を疑う症状には、めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気・倦怠感・意識障害・けいれんなどがあります。
- ・上記に見られるような症状や、いつもと違う、何かおかしいと思ったら、熱中症を疑って、応急処置を行ってください。
- ・呼びかけに応じれば、涼しい場所へ避難し、服をゆるめて体を冷やしてください。
- ・呼びかけに応じないときは、救急車を呼び応急処置をしてください。反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。
- ・涼しい場所に避難し、服をゆるめ、氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。
- ・水分を自力で摂取できれば、経口補水液などを補給しましょう。

◆ 会員募集

湖南陶芸クラブ

- ・私たちは、毎月第1・3火曜日の午後1時～3時にふれあい交流センター湖南講座室で活動しています。(初めてのの方は、見学・体験もできます)
- ・陶芸は、自分で作り、窯で焼き、日常生活で使う楽しみがあります。窯出しの作品は、世界でたったひとつ! 焼きによる変化も楽しみです。
- ・私たちがこれまで制作した作品を、ご希望の方にお譲りいたします。ご希望の方は、陶芸クラブの活動日にお部屋(活動室)に陳列していますので是非ともご覧いただき、お気に入りの器などお持ち帰りください。
- ・私たちクラブは、現在会員8名です。みなさんも一緒に陶芸を楽しんでみませんか。



◆ おしらせ(フードドライブにご協力ください)

実施期間: 8月1日～8月31日(賞味期限2ヶ月以上で、かつ常温保存ができる未開封のもの)



◆ 教養講座(8月期募集)のご案内

* ふれあい交流センター利用証をお持ちでない方は、利用証の交付申請をお願いします。エプロン、三角巾、ハンドタオルのご用意を!

講座名	実施日時	募集人員	対象者	参加費 (材料費)	募集期間
災害食って何だろう	9月12日(金)10:00～12:00	7人	市内に在住する 60歳以上の方	600円	8月15日(金) ～9月5日(金)

※本講座は、8月30日(土)開催の「親子で参加 災害食って何だろう」に続く、60歳以上の方を対象とした講座です。

今般は、60歳以上を対象としていますが、子育て世代の方にもご参加いただける講座も発信してまいります。



ペン立て制作講座(間伐材を利用):7月8日(火)



参加してくれた花園こども園のみなさん



紙芝居による学習
「木について学び
木の香りを楽しむ」
思い思いの絵を描き、彩色して
オリジナルペン立ての完成



元気はつらつ教室

第1週「防災訓練」

住宅火災の危険性、防災マップを見ながら地震・津波浸水・液状化などの危険度や、自らの取るべき行動を学びました。

第2週「ゲーム うちわでパタパタ」



決められた時間内に紙コップをうちわで扇ぐ
タイムアップ! 紙コップはどちらの陣地に残ったかな?



すいかの紙ふうせんを、うちわで下に落ちないように
打ち返す。何回続くかな?



第3週「壁画 ひまわりのリース」



みんなで作った、夏を彩る「ひまわりのリース」

第4週 「手芸ガラスアート」



食塩に水彩絵の具で色づけをして
ガラスの中に撒き、花木を植えて!



『完成したガラスアートは、
お部屋のインテリアに!』



はさみで切込みを入れ、ぐるぐる巻いて、ひまわりの管状花をつくる。これを黄色の花弁につけ、ひまわりの完成