



浜松市ふれあい交流センター 湖南だより 令和8年8月号



〒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の方及びその保護者
- ◆開館時間：午前9時00分～午後4時30分(使用料は、無料)
- ◆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。



浜松市社協HP

教養講座 開催報告

足指ストレッチ 6/20、7/18 (土)



福見有紀子先生の指導で、足指の間やふくらはぎ、腿の付け根をほぐしたり、三里のツボ(膝の外側下)を押したりしました。受講者たちは、健康維持に役立つ秘訣の一つを手に入れたようです。

貯筋ましましサーキット 7/3・17 (金)



軽快なリズムに乗って、腕を振ったりジャンプしたり止まることなく体を動かしています。「呼吸を止めずに意識して！」天野和美先生も受講者にタイミング良く声を掛けます。これを機に、毎日筋肉をコツコツ貯めれば、健康寿命も延ばせそうですね。

フラダンス初心者講座 7/3・17 (金)



受講者たちは、氏原明美先生の指導で、フラの基礎となるステップや手の動きを覚え、リズムに合わせてゆったりと気持ちよく踊っているうちに心も体も心地よくなってきたようです。

カーズマン先生と楽しく体育遊び 7/12 (日)



子どもたちは、カーズマン先生から逆上がりや跳び箱の上達法を学び、汗を一杯かきながら何度も挑戦していました。最後には、ドッジボールなどで体を動かし、夢中になって楽しんでいました。

親子でクールなおやつ作り 7/24 (金)



岩崎優子先生を講師に、夏色フルーツゼリーと氷じるこを作りました。子どもたち主体で、ママも時々手伝って作ったクールなおやつ、試食の味は格別においしかったようです。おうちでも作りたいたいなあ。

親子でリトミック 7/17・24・31 (金)



河早代子先生が弾く電子ピアノの「ドレミファソラシド」の音に合わせ、パパママが子どもを徐々に高く上げたり下げたり、親子でゾウさんなど動物の真似をして、時折り目を合わせながら歩いたりして、コミュニケーションを深めていました。

●看護教室を開催します。

日時：令和8年9月3日（木） 10時30分～11時30分

テーマ：ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

※ACPとは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有することです。

場所：大ホール（1階）

講師：公益社団法人 静岡県看護協会 西部地区支部



受講希望の方は、電話又は、直接事務所までご連絡ください。
定員:20名

●まちの保健室(健康相談)を開催します。申込み不要です。お気軽にご相談ください。

時間：11時30分～12時30分 看護教室終了後、開催します。

場所：講座室A（1階）



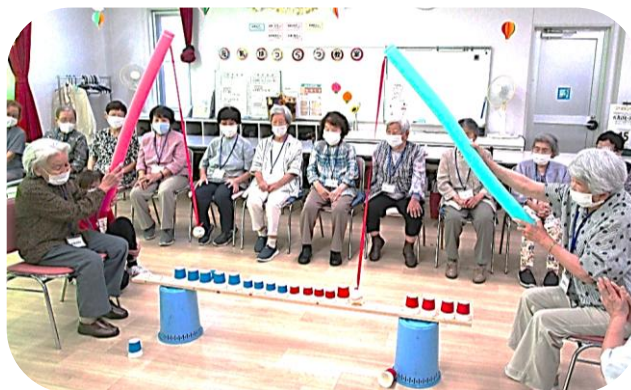
元気はつらつ教室（7月の活動報告）

手芸 麦わら帽子のブローチ



麻糸を丁寧に巻いて、好みのリボンなどで飾りを付け、可愛らしい麦わら帽子のブローチが完成。作りたてのブローチを胸に微笑む利用者さん。
簡単だからひ孫にも作ってあげようかな。

ゲーム スウィングボール



紐の先端にゴムボールを付け、これをスウィングさせて並べたカップを落とすゲームです。30秒間にチームの色のカップを多く落とした方が勝ちです。しかし、思うようカップに当てることができません。ボールは行ったり来たり。でも、あきらめることなく最後まで頑張っていました。見てる側もハラハラドキドキで、皆さん大いに楽しんでいました。

防災の講話

7月7日～11日の5日間、渡瀬館長を講師に防災講座を開催しました。災害の危険性を知り、これら災害から身を守るための対策や浜松市における過去の大規模な災害・危惧される南海トラフ地震に備え、とるべき行動について確認しました。利用者さんたちは、時折うなずきながら熱心に聞き入っていました。明日、起こるかもしれない大規模地震、一人ひとりが地震や津波について見直す良い機会となりました。



フードドライブにご協力ください！

期間：8/1(土)～8/31(月)まで



品質に問題がないのに消費できなかった食品を、地域や学校・職場で集めて、必要としている方々へお渡しします。

回収している食品：常温保存可能で未開封のもの・缶詰・瓶詰類、レトルト・インスタント食品、お菓子、乾麺、お米など
賞味期限が令和8年11月以降のもの

回収できない食品：賞味期限が記載されていないもの、開封済みのもの、みりん・お酒などアルコール分を含むもの
健康食品・介護用食品・サプリメント、栄養ドリンク・経口補水液、もち米・水・砂糖・塩など