



浜松市ふれあい交流センター 湖南だより 令和8年10月号



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

Email: csw-konan@helen.ocn.ne.jp

◆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)

●赤い羽根共同募金に、ご協力をお願いします。 期間：10月1日～



市社協HP

教養講座 開催報告

浜名湖の自然環境講座 8/29 (土)

受講者たちは、NPO法人浜名湖フォーラム佐々木雄一氏を講師に「海のゆりかご」と呼ばれているアマモについて学びました。魚やカニ・貝などの住みかとなるアマモの現状や大切な役割について、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。佐々木氏は、「アマモが浜名湖を守る」について説きました。



看護教室 9/3 (木)

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) をテーマとして、白梅ケアホーム高田なおみ看護師を講師に開催しました。もしもの時のために大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、信頼している人たちと話し合ったりする「人生会議」のお話があり、皆さん真剣な表情で聞き入っていました。



受講者募集

手打ちそば体験講座

～新蕎麦の香り・手打ちの喉越し～



日時：11月7日・14日(土)【全2回】

午前9時30分～11時30分

内容：①11/7 ……講師と一緒にそばを打つ、ゆで方説明、試食

②11/14 ……自分でそばを打つ

※①②ともにお持ち帰り

場所：講座室B・調理室

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：12人(先着順)

講師：雄踏そば打ち愛好会の皆さん

参加費：2,000円(材料費2回分) ※初回到集金

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル

・布巾・お持ち帰り用タッパー

(概ね、縦27cm・横20cm・高さ6cm)

申込期間：令和8年10月6日(火)～10月31日(土)



シニアの料理教室



日時：11月27日(金) 午前10時～正午

テーマ：普段の食事で無理なく対策！

「筋力アップを目指すやさしい調理」

場所：調理室

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：5人(応募者多数の場合は抽選)

講師：管理栄養士 岩崎 優子 先生

参加費：1,000円(材料費)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ハンドタオル

申込期間：令和8年10月24日(土)

～11月20日(金)

申込み方法

電話・FAX・Email・又は、湖南事務室まで



元気はつらつ教室（9月の活動報告）

ゲーム 洗濯バサミつかんでとめて



12足の靴下が、机の上にバラバラに置かれています。同じ柄の靴下を探し、洗濯バサミで留める1対1のゲームです。多く留めた方が勝ち。皆さん負けん気が強くスタート前から獲物を狙う動物のような目で靴下を見つめます。スタートと同時に二人の手が入り乱れ、洗濯バサミも飛んでしまうくらい無我夢中です。でも、終わった後は、顔を見合わせ恵比須顔。

二胡演奏ボランティア キンモクセイ セン（金木犀&善）



ボランティア金木犀&善の皆さんが、中国の伝統楽器二胡の生演奏をご披露してくださいました。利用者さんたちは、昔懐かしい曲の演奏に合わせ「みんなで歌えば怖くない」と、大きな声で気持ち良さそうに歌っていました。ゆったりとした哀愁を帯びた二胡の音色に、すっかり心が癒されたようです。

手芸 ネックレス



輪っか状のサテン布に、内側へ5個、外側へ6個のビーズを通し、高級感のあるネックレスが完成しました。上手にできるか心配しながら作ったネックレスですが、肌触りも良く出来は上々。完成を待ちきれず首に掛けてにっこり。

壁画 イチョウ並木

利用者さんたちが、色紙を切って作った千枚のイチョウの葉で並木が見事に黄金色に染まり、落ち葉も地面を覆っています。教室は秋の味わい深い雰囲気になりました。



浜名湖うなぎののぼりワークショップ 開催報告

主催：浜名湖養魚漁業協同組合

9/13（日）当館において、湖南高校の生徒とシニアの皆さんがいっしょに、うなぎ米や湖などをイメージした絵を描きました。染色作家 桂川先生の指導のもと、うなぎ・カニ・魚・稲穂・カエルなど思い思いの絵を遠州織物の布に口ウで描き、上から青や黄色などの染料を塗って完成させました。完成作品は、12月18日まで当館ロビー等に展示します。

