浜松市ふれあい交流センター

湖南だより

令和８年11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）
◆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

はじめてのスクエアステップ 10/2・16・30



簡単なステップでもマス目の線を踏んでしまって困惑していた参加者たちですが、天野和美先生の指導のもと「右左・右左」と声を出してステップするうちに、表情もにこやかな顔に変わってきました。「歩く脳トレ」と言われ、転倒予防・認知機能の向上などの効果が期待されるエクササイズです。これを機に、継続することが大切ですよね。

陶芸体験講座 10/6・20



参加者たちは、初日に鶴田季子先生や同好会会員さんの指導で、直径10ｃｍ余りの粘土を手ろくろを回しながら真剣な表情で手を動かし、思い思いの植木鉢の形を作りました。二日目は、専用カンナで形を整えたり、表面に模様を描いたりして原型を作り上げました。あとの作業は、同好会に託し、窯出しを待つのみ。出来上がりが楽しみです。

参加者募集

親子でクリスマスケーキ作り



日　時　12月20日（日）
　　午前10時～正午

対　象　市内在住の小学生と親
　　または祖父母

定　員　5組（応募者多数は、抽選）

講　師　柳田 美智子　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　11月21日（土）～12月13日（日）



申込み方法
電話・FAX・Email・又は、湖南事務室まで



メンズクッキング講座
～おせち料理に挑戦！～



日　時　12月22日（火）
　　午前10時～正午

対　象　市内在住の60歳以上の方

定　員　5人（応募者多数は、抽選）

講　師　柳田 美智子　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　11月21日（土）～12月15日（火）

●消防訓練を実施しました。　～予期せぬ火災に備える～

いつ発生するか分からない火災に対し、どう動いて良いのか日頃から訓練を通して緊急時の対応力を身に付けておくことが大切です。
9月30日（水）2階多目的ホールのロッカー（バッグ内のモバイルバッテリー）からの出火を想定し消防訓練を行いました。
事務室内の火災受信機が発報。出火場所を確認し、119番通報・館内一斉放送・初期消火・避難誘導などの訓練を行いました。職員5名、火災発生時の混乱を最小限に抑えるため、危機感を持って訓練に取り組みました。


館内一斉放送により、避難を呼びかける職員

元気はつらつ教室（10月の活動報告）

わくわく色分けゲーム



チーム赤・青に分かれ、交互に箱の中からボールを取り出します。チームカラーのボールをカップに10個揃えた後、最後に黄色のボールを1個取り出しカップに置けば勝ちです。しかし、箱の中は他の色も入っています。箱の中に手を入れようとすると、「あーか！あーか！」「あーお！あーお！」と応援の声が上がります。箱からボールを取り出すたびに、歓声やため息が聞こえ、教室は大いに盛り上がっていました。

手芸　手ぬぐいの法被



手ぬぐいの上に厚紙を置いて、襟や袖の部分などを折ったり裏返したりして作りました。アイロン代わりに手指でしっかり折り目を作り、肩の部分のみ針と糸を使いました。さすが、昔取った杵柄です。機械のように、きれいにかがりました。味のある和柄やおしゃれな現代風の手ぬぐいもあり、かわいい法被が出来上がりました。出来栄えは大満足です。お隣同士で嬉しそうに褒め合っていました。

運動会



スポーツの秋です。教室では、物送りリレー・かけっこ・紅白玉落としなど白熱した競技が行われました。かけっこは、椅子に座り、5mほどの布を両足で走るようにして引く競技です。皆さんアドレナリンの出し過ぎを心配するほど元気いっぱいでした。応援合戦もにぎやかに行われ、教室は文字通り元気ハツラツな様子でした。

防犯・交通安全教室



西警察署生活安全課の職員から、最近の詐欺の手口や注意することなどのアドバイスをいただきました。



交通安全指導員から、道路を安全に横断するときのポイントなどを聞き、命を守る知識を習得しました。