

しみず コミセン Shimizu CC だより



令和8年5月20日発行
清水地区コミュニケーション
(TEL0956-76-7333)

* コミセンだよりを
カラーでご覧いただける
「ぼすこみ」は、こちら➡



晴れた日は、夏のような日差しや気温にびっくり！
体調管理には、十分気を付けて過ごしましょう♡



ShimizuCC アカデミー⑤ 『セタコンサート in 星きらり』

7/3 (金) 午後の部 14:00~15:00 夜の部 18:30~19:30

観覧料
高校生以上 320円
小中学生 150円

(定員) 67名 少年科学館プラネタリウムにて
(講師) ソプラノ歌手・原さとみさん ピアニスト・佐々木優依さん
♡清水地区コミセンの2階にあるプラネタリウムとの共催コンサートも今年で3年目となりました。今回は、ソプラノ歌手の原さとみさんによる星空に響くディーバの歌声をお届けします。また、たくさんの皆様にお聞きいただけるよう、午後の部と夜の部、2回公演としましたので学校や仕事が終わってから、ご家族揃っての参加も可能となります。どうぞ皆様で、お出かけください。

募集中 ShimizuCC アカデミー④ 『ORKA 薬膳スパイスカレー教室』

6/19 (金) 9:30~12:00 1F 調理実習室にて (材料費) 1,300円

(講師) シェアカフェ ORKA 松下真紀世さん (準備物) エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具
♡オルカ秘伝の薬膳スパイスカレーです。トコトン吟味された素材を使用！身体の事を考えた食材や調味料の選び方、薬膳のお話もしていただきます。



お申込みやお尋ねは、TEL 76-7333 まで

清水 CC アカデミーの報告です！

ShimizuCC アカデミー① 5/12 (火) 『ネロリ酵素シロップ教室』

講師に樋口あやさん(自家製の麴、甘酒のお店「麴香」店主)をお招きして、開催しました。
♡この日の朝、先生が摘んで来られた橙の花フレッシュネロリと若葉、夏ミカンなどの柑橘類を1センチ角に刻み、白麴、てんさい糖と交互に重ねて、仕込みました。爽やかで高貴な夏の香りに包まれながら、皆さんの心が満たされていく素晴らしい時間となりました。愛情込めて混ぜていくと3日から1週間で出来上がります。酵素の力で腸活にもとても良いシロップ、大事に育ててくださいね♡
参加された皆様、そしてあや先生、どうもありがとうございました。



ごあいさつ



清水地区自治協議会々長 朝日 計充

〃 事務局長 宮田 忠通 (月水木 10:00~12:00 勤務)

〃 事務局員 中村 朝和 (火水金 10:00~16:00 勤務)

新会長 朝日 計充

5月8日の清水地区自治協議会総会で、会長に承認を承りました朝日です。

廣川会長・山根会長そして古賀会長いずれも素晴らしい経歴をお持ちの方々の後、諸先輩方がいらっしゃるのに果たして自分に会長職が務まるのか不安を感じながら過ごしている状況です。これからは、事務局長の経験を活かし皆様のご意見ご指導の下、清水地区一体となって、事業を邁進していく覚悟です。若輩者の会長ですが皆様のご協力よろしくお願い致します。



消防署からのお知らせ



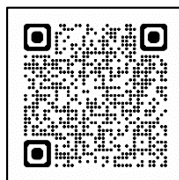
1 誤って119番通報をした場合の対応について➡間違いであった旨の説明をしてから電話を切ってください。アップルウォッチやスマートフォンの自動通報機能により転倒や衝突事故を検知し自動通報が行われた際、電話応答をされない事案が多くなっています。通報理由の確認が取れず電話が切れた場合は、確認のために消防局から折り返しの連絡を行いますので、必ず応答をお願いします。



2 熱中症にご注意を！➡適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることをいいます。体温上昇、めまい、運動機能の低下、ひどいときには痙攣や意識障害などの様々な症状を引き起こし、最悪の場合、死に至る可能性のある病態です。

- ・外出時には帽子を着用し、日陰等涼しい場所でこまめに休憩を。
- ・屋内では、扇風機やエアコンで温度調整を。
- ・通気性があり、速乾性の衣服を着用する。
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。
- ・めまい、頭痛、気分不良等があれば、日陰や涼しい場所に避難。



↑佐世保市消防局 YouTube チャンネル

熱中症患者は、高齢者や基礎疾患をお持ちの方が多く、感覚機能や暑さに対する調整機能が低下しているため特に注意が必要。小さなお子様も体温調整機能が十分に発達していないので、大人が気を配り早めに気づいてあげましょう。

暑さに負けない体力作り！ 楽しく気軽に始めてみませんか？

★三世代交流 生き生き広場★〜リズムに合わせてスローエアロビクス！〜
6/10(水) 13:30~15:00 講堂にて♡講師 楠本 博美 先生
*赤ちゃんからご年配の方までいろいろな世代での交流を！



★生き生きすこやかサロン 『100歳まで元気に明るく』

合唱・脳トレ・コグニサイズ・100歳体操など
6/2(火) 10:00~12:00 工作美術室にて



- ☆気分転換に！初めての方大歓迎！
お気軽にどうぞ！
- ☆参加費 無料、予約不要
- ☆運動できる服装で
- ☆水筒をご持参ください。



☆市立図書館の移動図書館「はまゆう号」をご利用ください。
*6月の巡回は、12日・26日(金) 16:15~16:40



…各種お問い合わせは、どうぞお気軽にお尋ねください！TEL76-7333