

しみず コミセン Shimizu CC だより 8号

令和8年7月17日発行
清水地区コミュニティセンター
(Tel0956-76-7333)



夏真っ盛り☀️

この季節ならではの海や川、山など自然に親しむことをしたいですね！でも、紫外線や熱中症対策にも十分気を付けてお過ごしください♡

* 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➡



主催講座のお知らせです！

ShimizuCC アカデミー⑩ 『知っとしてノート』って知った？！

9/15(火)10:00～11:30 第1講座室にて *定員30名

『知っとしてノート』とは、『介護予防手帳』と『エンディングノート』が一緒になった、佐世保市のオリジナルノート(ファイル)です。『介護予防手帳』は、出来るだけ介護を必要とせず自立した生活を送ることが出来るように、元気なうちから予防することを目標に作成。また、『エンディングノート』は、ご自身のこれまで生きてきた証や、これからの希望を書き留めておくためのノートで、それらを残すことで、家族等への負担を軽減することができ、よりよく自分らしい生き方・自分らしい最期を迎えるための準備ノートとして活用するもの。

あなたの想いを、このノートに込めて、大切な人に、「私のことを」、「知っとして」という気持ちを届けてみませんか？説明を聞いて、自分の好きな所から、自分の書きたいページからはじめてみましょう！



ShimizuCC アカデミー⑪ 『秋の気配に耳を澄ませて～チェロで紡ぐコンサート～』

10/8(木)14:00～15:00 講堂にて *定員50名



佐世保市在住のチェリスト井上貴恵さんによるチェロのソロコンサートです。チェロという楽器、そしてその生音を聴いたことがある方はどれくらいいらっしゃるでしょうか？当コミセンでも、プラネタリウムでのコンサートを2度開催していただきましたが、まだその音色に触れたことがない方がいらっしゃるのでは…？オーケストラの中にももちろんチェロの存在はあります。でも、ソロのコンサートそれも目の前で演奏はなかなかありません。

チェロは、人の声に一番近い弦楽器ともいわれ、とても心に響き、表情豊かに演奏される様子は更に魅力が倍増♡♡♡必見のステージです！秋の気配がする頃、チェロの音色に包まれにどうぞお越しください。

どちらの講座もお申し込みは、
Tel76-7333 まで

清水 CC アカデミーの報告です！

6/5(金)『電気の上手な使い方』

九電ネクストより講師の方々を迎え、手軽にできるとうふまんじゅうを作り、その美味しさに舌鼓を打ちながら、これから迎える猛暑に備えるべく電気の上手な使い方をわかりやすいイラストと共に教えていただきました。エアコンや冷蔵庫は、夏を乗り切るための重要なツールとなっている今、快適に使いながら節電できるお話で、皆さんどなたも「役立つ情報だった」と、喜ばれていました。



6/19(金)『薬膳スパイスカレー教室』

シェアカフェ ORKA の松下真紀世さんを講師に迎え、『薬膳スパイスカレー』を教えていただきました。題名からすると難しく考えがちですが、身近に売ってあるモノの中から見極める方法を知ると、思ったより簡単に手に入れることができるんです！カレーに限らず、普段使う塩、砂糖、味噌、醤油、出汁…についても、安くて便利で美味しいものは沢山ありますが、身体の事を考えると、やはり選ぶ目を養うことの大切さを知る事が出来ました。



ご参加の皆様、先生方、ありがとうございました。



詳しくは、ホームページ・Instagramをご覧ください。

清水地区自治協議会 * 日田市バスハイク * 2026.6.17



梅雨空ながらも雨は降らず、涼しさを感じるお天気でした。

令和8年6月17日(水) *
清水地区自治協議会バスハイク *
145名参加 *

【行程】 *
→ サッポロビール 日田工場 *
→ 昼食 → 日田市豆田町散策 *



サッポロビール工場見学！ *
美味しい体験もできました(´▽`) *



日田豆田町に書き、 *
散策をしました！ *



古い町並みと温かい人々に癒されました♡



楽しいバスハイクでした。おつかれさまでした。 *
Thank You * ♡ * ♡ * ♡

消防署からの お知らせ

救急の日とは、毎年9月9日を含む1週間を「救急医療週間」と定め、救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めていく期間としています。

救急の日 イベント

- 9/6(日) 10:00~12:00 佐世保五番街(佐世保市新港町2-1)
- 9/12(土) 10:00~12:00 東消防署(佐世保市広田1丁目15-20)
- 9/5(土) 6(日) 10:00~12:00 西消防署(佐世保市川下町621番地)

・内容については応急手当体験や防火衣体験、車両展示などを予定。

お盆の火の用心と、夏の車両火災にご注意を！

- ・ろうそくや線香など火気使用中は、燃えやすいものを置かないように目を離さず、消し忘れに注意！
- ・モバイル/バッテリーやスプレー缶、ライターなどは、高温になる車内に放置すると発火・爆発の恐れがあるので、車内に置きっぱなしにしないよう注意！



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？



★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
8/4(火) 10:00~12:00 工作美術室にて



三代交流生き生き広場は、
8月は、お休みです♡

☆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。

* 8月の巡回は、7日・21日(金) 16:15~16:40

