

# 愛宕地区コミュニティセンターだより

令和7年12月号(11月21日発行)

はやいもので、今年も師走がやってきますね。

気温もだんだんと冷え込んで、あつという間に冬が訪れてきました。皆さん、体調管理に気を付けてお過ごしください。

愛宕地区コミュニティセンター

佐世保市赤崎町596-26

28-7822 Fax 28-7825

## 健康講座(ヨガ教室)を開催しました。

11月7日にヨガ講師の中村理恵先生をお招きし、ヨガ体験を行いました。ヨガは体だけでなく心も癒すことや、発祥の説明など、詳しく説明していただき、実際の体験では普段使うことのない筋肉を使ったり呼吸法を学んで、心身ともに癒されるすばらしい時間をすごしました。

体験されたみなさんは少し筋肉痛になられたかもしれません、学んだヨガを自宅で継続して頑張っていきましょう。



## 赤崎小ふれあい祭りでにぎわいました。

11月9日(日)に赤崎小学校で、ふれあい祭りが行われました。子供たちや地域の人たちがたくさん訪れて、ゲーム・レクリエーション・バザー・抽選会などたくさんの催しで盛り上りいました。

コミュニティセンターを定期使用されている団体(アロハフラ・フラダンス)と(せき心館・空手教室)の皆さんとの協力で演技披露もありました。

フラダンスの軽やかな踊りと、元気いっぱいのかっこいい空手の型に驚きました。

出演者のみなさま、たいへんありがとうございました。



出店はつとん・フランクフルト・ハンバーガーや、放課後こども教室でがんばってつくったサツマイモで焼き芋も作いました。

愛宕地区自治協議会主催で全員参加の抽選会も実施され、たくさんの景品が出され、大好評でした。

## 赤崎小学校2年生が愛宕地区コミュニティセンターを訪問しました。

赤崎小学校の2年生(15名)が生活科の学習の一環として、愛宕地区コミュニティセンターを訪問しました。センターの仕事の内容や利用者について元気よく質問しました。当日センターで活動をされている卓球のサークルも見学し、体験させてもらいました。2年生のお友達もサークルのみなさんも楽しく過ごしました。



## シニアのためのスマホ教室を開催しました。

10月23日と30日の二日間にわたり、ソフトバンクのスマホアドバイザーの2名を講師としてお招きし、便利なスマホのアプリの使い方を学びました。

一日目はスマホでラインで、写真の送り方・音声での簡単な入力を学び、グループラインの作り方も覚えました。



二日目は、スマホを使った  
キャッシュレス決済をPayP  
ayを仮想で使って体験しまし  
た

実際に使ってみましょう。  
ポイントが溜まっていく楽し  
みもあるようですよ。



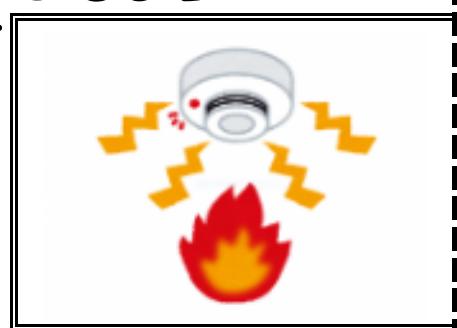
## 消防局からのおねがい

# 住宅用火災警報器の点検をしましょう

火災による煙や熱に反応し、音や音声により警報を発して火災を知らせてくれる機器です。

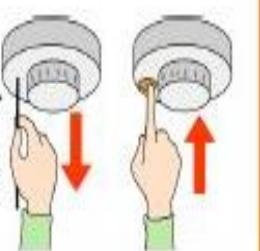
## 設置場所について

- ・寝室及び階段上（寝室が2階以上にある場合）
  - ・台所（義務はありませんが、設置を推奨しています。）



## ■ 点検方法

ひもを引っ張ったり、ボタンを長押しすると、音声などで正常に動作するかどうかを知らせてくれます。



- ・住宅用火災警報器は特殊な電池で動いており寿命は約10年です。
  - ・電池切れなどで、火災を察知しなくなることがあります。
  - ・定期的に点検をし、音が鳴らない場合は機器本体ごと交換しましょう
  - ・電気店やホームセンター等でご購入いただけますので、お問い合わせをおねがいします。

