第32号 令和 4年 6月

愛　宕
自 治 協 だ よ り

佐世保市赤崎町596−26
愛宕地区自治協議会
TEL:28-7822 fax:28-7825

□福祉・青少年部主催

健康で長生きをしたい！　私は健康だから大丈夫！と思ってはいても自分や家族が病気になったり、介護が必要になった時に、どこに相談すればいいのか…　ご存じですか？
介護や介護予防などの相談を受け付け、必要な手続きや支援をしている、専門家に伺います！

健康寿命を延ばすこつと地域との関わり

日　時：令和4年6月20日（月）　午後1時30分～
場　所：愛宕地区コミュニティセンター
　　2階　多目的室　定員　30名
講　師：清水地域包括支援センター
　　所長　川原　玲子　さん
※ お申込みは、事前に愛宕地区コミュニティセンターにお電話ください。

健康寿命を延ばす「10の方法」とは？

1. 食事は1日3回、朝食を抜かない
2. 魚を積極的に食べる
3. 「ベジフル7」（野菜5皿＋果物2皿）
4. 抗酸化物質を取り入れる
5. お酒を飲むなら赤ワイン
6. 腹八分目でカロリー制限
7. 定期的、継続的に体を動かす
8. 情報をアウトプットする
9. ストレスは毎日解消する

介護保険で、

介護サービスを受けるには？
サービス利用までの流れは？
どのようなサービスを受けられるの？
など

皆さまのご質問にもお答えいただけます！

□生涯学習部主催

第2回　愛宕地区コミュニティセンター
定期利用団体展覧会開催

第二回
はがき絵クラス・
書写クラブN・Y
5月10日（月）～20日（金）

おひとりおひとり書き写された言葉は、えんぴつのもつ繊細さに加え、懐かしさと心地よさを感じます。

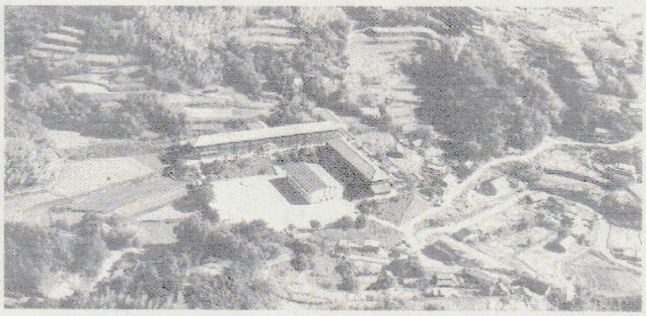
身近にあるお気に入りの画材で描き、ひと言添えられたはがき絵には、温かさをかんじます。さらに、英語の文字を美しくみせるための手法のカリグラフィーで書かれたはがき絵は、異国情緒豊かになっています。

次回の展覧会は、

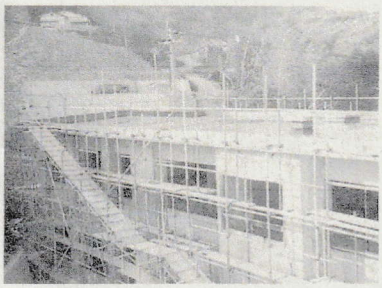
第三回　さくら絵手紙サークル
6月3日（金）～6月15日（水）

シリーズ　赤崎小学校の歴史
～昭和28年から昭和63年まで～

1953年(昭和28年)　創立55周年
1963年(昭和38年)　講堂落成式
1969年(昭和44年)　鉄筋校舎落成
1971年(昭和46年)　プール工事竣工
運動場拡張工事竣工
1978年(昭和53年)　特別校舎竣工
（音楽教室、理科室、家庭科室）
1984年(昭和59年)　米飯給食開始
1988年(昭和63年)　創立90周年



昭和38年ごろの赤崎小学校とその周辺



工事中の特別教室