

# 江上地区コミュニティセンターだより

令和7年 10月号

〒859-3242 佐世保市指方町 1759 ☎58-4638

江上地区の人の動き 9月1日現在（カッコ内は対前月）

	世帯数	人口	男性	女性
合 計	3,115 (−1)	6,998 (±0)	3,158 (−2)	3,840 (+2)
指 方 町	500 (+2)	1,124 (+2)	533 (+1)	591 (+1)
有 福 町	1,680 (−3)	3,702 (−4)	1,779 (−2)	1,923 (−2)
江 上 町	462 (+2)	1,438 (+5)	629 (−1)	809 (+6)
HTB 町	473 (−4)	734 (−3)	217 (±0)	520 (−3)

## 江上地区自治協議会からのお知らせ

9月の活動内容(報告)	10月の活動内容(予定)
1日(月) 高齢者学級グラウンドゴルフ大会	1日(水) 自治協役員会
1日(月) 自治協役員会	5日(日) 自治協女性部研修旅行
5日(金) 自治協理事会	6日(月) 自治協理事会
14日(日) 江上地区敬老会(11:00~14:00)	12日(日) 第一回地域支え合い推進会議
	27日(月) 自治協理事会(議題:公民館まつり)

### 【高齢者学級】9月1日(月) 『グラウンドゴルフ大会』 が開催されました。

○準備が整ったあとすぐに雨が降り出し、  
 天気を心配しながらの大会となりましたが、  
 最後まで皆さん楽しく頑張ってプレーして、  
 無事に表彰式を完了することができました。  
 三十名余りの参加をいただきました。



女性の部優勝  
 (右側)春陽台、長畑精幸さん

総合優勝・男性の部優勝  
 (左側)中有福、中里武彦さん

## ★9月 14 日(日)11:00 『江上地区敬老会(祝賀会)』 が開催されました

・金子容三衆議院議員、田中愛国県議会議員、西本眞也副市長ほかたくさんのご来賓出席のもと、盛大な敬老会が開催され、喜寿、米寿、卒寿の5名の方々に賀状と記念品が贈られました。

・式典のあとは、江上音頭の演奏や日本舞踊、演芸、カラオケで大いに盛り上がり、最後は全員で「長生きするぞー」を三唱しておひらきとなりました。



### 《主催講座のご案内》

#### 『コグニサイズで認知症予防』～脳の役割と効果的なトレーニング方法～

日 時： 令和7年10月17日(金)13:30～15:00

場 所： 江上地区コミュニティセンター 講堂

講 師： 社会医療法人財団 白十字会 兼石 匠 様

定 員： 定員50名(資料準備のため要申込)10月9日締め切り

参加費： 無料

準備物： 水筒



前回の認知症講座でも話題に出たコグニサイズ。これは、認知症予防運動プログラムのことで 認知(cognition)と運動(exercise)を組み合わせたもの。コグニサイズの成果は科学的に実証され、認知機能の向上に役立つということが報告されています。お話を聞いて、効果的なトレーニング方法を学びましょう。

地区のサロン活動にも活用できますよ。多数のご参加お待ちしております。

## 🌸 江上地区自治協議会女性部からのお知らせ！（R7.9.12現在）

10／5（日）の視察研修旅行は、多くの参加申込をいただき予定通りに実施いたします。当日は、楽しい視察研修になるようご協力よろしくお願いします。

★乗車時間及び場所をお知らせいたします。

ただし、予定時間より前後する場合があります。

ご了承ください。

時間	乗車地	乗車人数
8:20	下有福公民館前	1
8:23	汐美台グラウンド	6
8:25	小島寺下バス停	1
8:30	指方バス停（ローソン前）	36



※指方バス停で乗車される方は江上コミセン駐車場をご利用ください。

### 【あけぼの短歌会 針尾嶋支部 詠草】

あの世ではおかかの傍でいつまでも胸に抱かれて眠ってみたいき

豊村 昌敏

上海へ行けば何かと戸惑いて改めて知るわが国の良さ

吉田 由美子

認知機能検査と実技も無事に終え免許更新初心にかえる

末藤 ちづ子

間引きしし紫蘇の葉先をかゆに入れかすかに香る夏を味わう

堤 京子

あじさいを活けて眺むる雨の日を静かに過ごし気分を上ぐる

滝野 照子

誘導を信じ進むが行き止まりバックミラーに写るは崖だ

松山 光枝

年ふかくちぢみし体スラックスの裾上げをしてきはやかに初夏

松永 蒔江

墓参り終えての風のさわやかき猛暑の夏も彼岸までかな

野口 満子

名を呼べば応へる人のそばにゐて来年応募す金婚夫婦

市瀬 博文

抱きしめてあげれば良かった臨終の母の小さき消えゆく身体

久田 康子



令和7年度 成人講座④

「料理教室」のご案内

## 『秋御膳～おいしく減塩～』

日時：令和7年11月11日(火)9:30～12:30

場所：江上地区コミュニティセンター 調理室・和室

講師：食生活改善推進員の方

定員：20名(男女関係なくどなたでも)

材料費：500円

持参物：米1合、エプロン、三角巾、マスク、  
手ふきタオル、水筒、筆記用具

メニュー：4品(主食、主菜、副菜、汁物)

申し込みは、11月11日(火)  
まで、電話または窓口で受け付けます。

私達が普段食べている和食は、無形文化遺産 となり世界的にもヘルシー、健康的なイメージで注目されています。しかし、醤油や味噌などを使った料理が多く、塩分が多いのも特徴です。

そこで心と体の健康を目指すために、  
食に関する講話を聞いて調理と試食で楽しく学びます。  
男性、女性、一人暮らしの方どなたでも大歓迎です。  
楽しくクッキングしましょう！



## 講座開催のご報告

8月20日、佐世保市英語ステーション事業から  
外国人講師Ken Thomas 先生、ウィラー先生をお招き  
して「English Warriors」を開催しました。

子供たちは、先生のネイティブの発音を一生懸命  
聴いて、米国式のあいさつを学びました。  
最後は、「Warriors」恥ずかしがらずに勇敢に立ち向かう  
戦士のポーズで講座を終えました。

参加者7名 保護者4名 合計11名



## 移動図書館『はまゆう号』10月の予定

1日(水)10時30分～11時00分、中有福公民館

15日(水)13時50分～14時20分、江上コミセン

22日(水)13時10分～13時40分、ケアハウス東明

29日(水)10時30分～11時00分、中有福公民館 に 参ります！

※交通事情等により、予定どおり巡回できない事があります。

