



令和7年5月20日発行
清水地区コミュニティセンター
(Tel.0956-76-7333)



* コミセンだよりを
カラーでご覧いただける
「ほすこみ」は、こちら→



6月開催のShimizuCCアカデミーは…!

ShimizuCC アカデミー③

『コグニサイズで認知症予防』 ～認知症に関するお話～予防からお薬まで～

日時 6/25(水)10:00～11:00(受付開始 5/15(木)～)

場所 清水地区コミセン 講堂

講師 清水地域包括支援センター

社会福祉法人 佐世保白寿会理事長 富永 雅也 氏

参加費 無料

寝たきりにならないために知っておきたいことや認知症についての話を聞いた後に実際に体を動かして予防法を教えてください。自然に身を任せるのか、衰えに抗うのか…今後の人生について一緒に考えていきましょう!

★認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」英語の cognition (認知・コグニション) と exercise (運動・エクササイズ) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) といいます。コグニサイズの効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。



ShimizuCC アカデミー④

3C3J 共催講座

(山澄地区・清水地区・北地区のコミュニティセンターと自治協議会での合同開催です!)

『ふくしま語り部のお話会』

日時 7/8(火) 10:00～11:30 清水地区コミセン 講堂

14:00～15:30 山澄地区コミセン 講堂

講師 語り部:東日本大震災・原子力災害伝承館

岩本 美智子 氏

会場は、どちらかをお選びください。

参加費 無料

福島県生涯学習課では、東日本大震災・原子力災害の記憶と教訓を後世へ伝えていくため、語り部の派遣事業を行い、生の声による伝承をされています。

講師の岩本さんは、震災当時、介護老人福祉施設に勤務していたことから、多くの高齢者と避難をし、それがいかに大変なものであったか、そして原子力事故で生活が一変した人々の暮らし、多くの課題を乗り越えながら懸命に前を向いて生きる人々の姿を自身の体験をもとにお伝えしていただきます。

いつどこで起こるかかわからない災害を自分の事として捉える機会です。どうぞお越しください。



奇跡の一本松



消防署からのお知らせ

1 電気器具からの火災に注意しましょう！

近年、火災件数は減少傾向であるにも関わらず、電気器具類における火災件数は増加傾向にあります。電気器具の誤った使用や使用環境によって火災となる場合があるため、次の点に注意し火災を防ぎましょう。

★火災予防のポイント★

- ・コンセントはほこりがたまらないようきれいに保ち、たこ足配線をしない。
- ・コードを家具などの重量物で踏まない。コードを束ねない。
- ・器具を使わないときは電源を切り、コンセントを抜く。



2 救急医療電話相談（＃7119）について

急な病気やけがをして、どうしたらいいか判断に迷ったときに相談員（看護師）からアドバイスを受けられる電話相談窓口です。同センターでは、相談員が電話で話を伺い、病気やけがの症状を把握した上で、病院を受診した方がいいか、救急車を呼んだ方がいいかなどを案内します。急な病気やけがをして迷ったら、局番なしの短縮ダイヤル「＃7119」または「095-801-1217」にお問い合わせください。

- ・これまでの救急医療機関案内「23-8199（ニヤサンハイキュウキュウ）」は令和6年7月末で終了。
- ・小児救急については、引き続き、県子ども医療電話相談（＃8000）または095-822-3308まで。（平日・土曜日 午後6時～翌朝8時まで、日曜日・祝日 午前8時～翌朝8時まで開設）



清水地区自治協議会より



- ①『手作り味噌体験』のご案内 ♡女性部主催
日時：6/13（金）13：30～15：30
場所：清水地区コミセン調理室 定員20名
材料費：3,300円（5kgの味噌ができます）
準備物：エプロン三角巾・味噌を入れる容器
＊応募〆切6/5（木）
＊申込は、自治協55-6156（橋口）まで

★図書コーナーより新刊案内！★

- 薬屋のひとりごと 14・15
- 11文字の殺人
- 回廊邸殺人事件
- 白馬山荘殺人事件
- 美しき凶器
- 境界線
- 復讐の泥沼
- 幸せな家族
- 目には目を
- カフカ
- 大ピンチずかん3

貸し出しできます！
ご利用ください♡



今月のおすすめ！

★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

6/3（火）10:00～11:30

工作美術室にて

＊次回は、7/1（火）



★三世代交流 生き生き広場★

～リズムに合わせスローエアロビクス！～

講師 楠本 博美 先生

6/11（水）13:30～15:00 講堂にて
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いたしましょう！

＊次回は、7/9（水）

☆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。☆飲料水をご持参ください。



☆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、13日・27日（金）16:10～16:40



…各種お問い合わせは、コミセンまで、どうぞお気軽にお尋ねください！Tel 76-7333