



7月 イベントカレンダー

- 13日(水) 山茶花大学 (テーマ: 日本遺産「政宗が育んだ“伊達”な文化」)
- 17日(日) 子どもコマ大戦 (大代地区公民館場所) 申し込み受付開始
- 23日(土) 大代東区町内会 夏祭り (11:00~14:00)
- 29日(金) 防災キャンプ (10:00~16:00 / デイキャンプ)



大代西町内会で Gゴルフ大会を開催

大代西町内会では、6月11日(土)にうしちゃん緑地公園陸上競技場でグランドゴルフ大会を開催しました。お天気に恵まれ、小学1年生から90歳代の方まで29名が参加して、初心者もベテランも和気あいあいとプレーできました。

閉会式では、1位から3位までの方々、ブービー賞、ホールインワン賞の方々が表彰された他、より多くの方の活躍を讃えるために飛び賞として、5位・10位・15位・20位の方々にも賞品が渡されました。

コロナ禍ですが、屋外で地域の方々と一緒に楽しむことができ、貴重な時間になりました。次回は8月6日(土)を予定しています。



幅広い年齢層の方々に参加されました



多くの賞を準備しました

睡眠の悩みを解消するには

みなさんには「なかなか眠れない」「夜中に目が覚めてしまう」「寝てもスッキリしない」といった睡眠に関わる悩み事はありませんか？厚生労働省の調査によると、こうした悩みは年齢を重ねるにつれて増えていく傾向にあるそうです。

6月14日(水)、明治安田生命相互会社の千葉順子氏を講師に招き、「人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」を開催しました。

眠れない原因はさまざまありますが、メリハリのない日常生活、ストレス、退職・死別・独居など環境の変化が例としてあげられます。こうした中、よりよい睡眠をとるには、生活リズムを整えること、睡眠環境を整えることが大切です。

たとえば、生活リズムを整える方法として起床後1時間以内に朝食を摂る、就寝2～3時間前までに夕食を摂る、夕食以降にカフェインを控えるといったことが有効です。また、寝る1～2時間前にお風呂に入って深部体温（内臓などの身体の内側の温度）をコントロールすることも生活リズムの調整につながるそうです。

睡眠環境に関しては、起きる時は日光や寒色系の照明、寝る時は暖色系の照明など使い分けることで良い睡眠につながります。また、寝ている時でも脳は情報処理をす

るので、耳栓などで周囲の音を遮断することも熟睡するコツです。

よい眠りができたかどうかを判断するポイントは、①自然に寝つけたか、②起きた時にスッキリ感があるか、③起きてから4時間の間に眠気を感じないか、の3点です。年齢を経るとともに睡眠は短く浅くなっていくので、過去の自分や他人と比べるよりは、今の自分が上記の3つのポイントを満たしているかが重要です。もしまだ十分な睡眠がとれていないと感じるようでしたら、ぜひ生活リズムや睡眠環境を見直してみましよう。

参加者からは「とりあえずできることから始めてみたい」「普段から生活リズムに気をつけていたので参考になった」といった感想がありました。よりよい睡眠によって健康な人がもっと増えたら、地域全体もますます健康になってきますね。



真剣に学ぶ参加者のみなさん

防犯のイロハを学びました

暑い季節になると窓を開けたままにすることが多くなります。そして、うっかりカギをかけずにでかけてしまったり、窓を開けたまま寝てしまったりと泥棒に入られてしまうリスクも増えます。宮城県内での侵入盗の認知件数は平成24年では2,330件でしたが、令和3年では992件となり、コロナ禍による巣ごもりを考慮しても減少傾向となっています。しかし、減っているからといって防犯対策を怠ってしまうと泥棒の恰好の餌食となります。

6月8日(水)、山茶花大学前期第2回として「防犯してますか？泥棒にはいられないため防犯イロハ」を開催しました。カギや防犯のプロフェッショナルであるカギの救急車勾当台店・六丁の目店の成田敦氏を講師に招き、泥棒の傾向や防犯対策についてお話しいただきました。

警視庁の調査によると、泥棒は5分が経過しても家屋へ侵入出来なければ、侵入を諦めるそうです。つまり、5分間持ちこたえる防犯対策が重要となります。また、泥棒は、見つからないか、簡単に侵入できるか、などという基準で選ぶそうなので、その条件をつくらないことが防犯対策に必要です。たとえば、見つからないかという点は、塀が高かったり、植物で覆われていたり周囲から犯行が見えにくくなっている家で

す。簡単に侵入できるかという点は、窓の留め具に対策が施されていない家などです。泥棒の侵入経路として多いのが窓だそうで、ガラスに防犯フィルムを張ったり、補助錠をつけたりすることが有効です。

講座終了後も講師に防犯対策を聞きにいたり、講師が持参したドア錠を体験したりと、参加者のみなさんは熱心に学んでいました。こうした防犯の学びが広がることで、さらに安心して暮らせる地域になっていくと良いですね。



実例を見ながら学びました

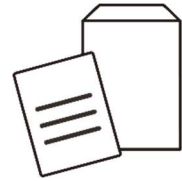


防犯対策が施された錠の現物

大代地区コミュニティからのお知らせ

大代地区コミュニティ総会報告

大代地区コミュニティ推進協議会 会長 熱海 五郎



平素より、当協議会の活動にご協力、ご参加いただき誠にありがとうございます。

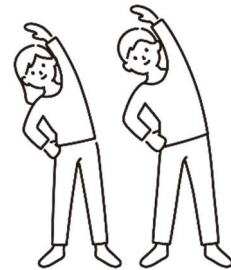
さて、昨年度に続き、令和4年度総会についても、コロナ禍ということもあり、代議員の皆様による書面評決とさせていただきます。結果、令和3年度事業報告・収支決算報告、令和4年度事業計画（案）・収支予算（案）について、いずれも承認、賛成で決定しました。

今年度も地域の皆様と共に事業を実施して参りますので、ご参加をお待ちしています。

地域からのお知らせ

はつらつ健康クラブからのお知らせ

大代地区公民館で健康作り教室やチアダンススクールを行っている、はつらつ健康クラブより、会員募集のご案内です。



はつらつ健康塾	多賀城スターズ(チアダンススクール)
日程 毎週水曜日 13:30 ~ 15:00	毎週水曜日 15:30 ~ 【キッズ】 16:15 ~ 【小学1~3年生】 17:15 ~ 【小学4~6年生】 18:30 ~ 【中学生】
内容 ヨガ・腰膝痛予防を通して健康寿命を延ばす	チアダンスのリズミカルな動きと柔軟性を身に付ける
対象 60歳以上の男女	4歳児から中学生
費用 月会費 3,000円 年会費 1,000円	月会費 2,000~4,000円 年会費 1,000円

次号投稿締切

7月15日(金)

発行：大代地区コミュニティ推進協議会 広報部
事務局：大代地区公民館

TEL：022-364-8442 FAX：022-364-8453