



## ■■■ 3月 イベントカレンダー ■■■

- 7日 火 スクエアステップ講座（大代地区公民館 社会教育事業）
- 24日 金 メタバースツアー（大代地区公民館 社会教育事業）
- 26日 日 子ども交通安全教室（地域事業・コロナ禍により記念品の贈呈のみ）
- 毎日 日 動画編集講座（社会教育事業 1日から31日まで動画配信）



### ケアブレンドカフェ ういず大代公民館

2月18日(土)、大代地区公民館を会場にケアブレンドカフェを開催しました。このカフェは、さまざまな職種、年代の人たちが集まり、取り組みの発表や遊びを通じた交流を行うというものです。運営はNPO法人ケアブレンドカフェにご協力いただきました。

当日は多賀城スターズによるチアダンス、多賀城中学校による吹奏楽、薬剤師による花粉症についてのお話などステージ発表が行われ、交流の時間では小中学生のゲーム大会などで盛り上がりました。地域の方が遊びに来た他、高校生・大学生のボランティアも約30名参加し、多様な人たちが交流できるイベントとなりました。



親子、学生、社会人、近隣の人など  
たくさんの人に来ていただきました。

### 山茶花大学テーマは「健康」

2月8日(水)、今年度最後となる山茶花大学を開催しました。テーマは「食・健康についてのウソ・ホント 健康ってなあに？健康にまつわるはなし」です。東北生活文化大学家政学部の伊藤常久教授にお越しいただき、健康づくりについてお話しいただきました。

まずは受講者のみなさんに「健康」について考えてもらいました。健康とはどんな状態か？という問いに対して、ストレスのない状態、一人でなんでもできる状態などがあがりました。こうしたそれぞれが思い描く健康を実現していくために、正しい知識を得るとというのが今回の趣旨です。

「～を食べると良い」「～は～が原因」といったように健康についてはさまざまな情報が飛び交いますが、しっかりした研究に基づいた根拠のある情報かどうかを確認することが大事です。また、たとえば以前は「卵はコレステロール値があがって身体に悪い」といわれていましたが、最近の研究ではタンパク質の摂取や脳の活性化が期待でき、食べた方が良いとされているようで、今まで悪いと思われていたことが現在では良いとされていることもあります。いずれにしてもこうした情報はその根拠や情報源を確認することが大事です。

続いて脳の健康についてもお話しただ

きました。加齢とともに記憶力が落ちるといわれていますが、記憶力に重要なのは意欲と集中力であり、この二つを維持することで記憶力の維持にもつながります。また、快感に関するホルモンが脳の活性化につながります。特に感謝するときホルモンの分泌されるそうです。良い言葉・良い口癖も脳にとって良い影響を与えます。

受講者からは「明日への活力をいただきました。」「感謝の気持ちで過ごしたいと思います。」「改めて健康について考える機会になりました。」といった感想があり、喜んでいただきました。

今年度の山茶花大学は今回で最後となりますが、また5月から予定しておりますので、その際はぜひご参加ください。詳細が決まりましたら広報多賀城やチラシでご案内いたします。



講座への参加も健康づくりにつながります

### 資産運用や将来設計について学ぶ

老後2,000万円問題、新NISA制度など資産に関する話題が注目されています。また、円安ドル高、物価上昇、増税等で将来に不安を持つ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

1月28日(土)に若い世代を対象に資産運用や将来設計について学ぶ「今から学べば安心 未来のためのお金講座」を開催しました。講師はソニー生命保険株式会社のライフプランナー/ファイナンシャルプランナー大和田惇貴さんです。

現在は物価上昇が続いています。銀行預金の場合、預金額は減りませんが、物価上昇によって相対的にお金の価値が下がっていきます。そうした時に、将来の資産を守るために預金以外の資産運用も大切です。

今回の講座では、運用についての3つのポイントを教えていただきました。1つ目は「資産分散」です。運用対象は株式や債券などさまざまありますが、大切なのは一つだけで運用するのではなく複数で運用することだそうです。株式であれば1社だけでなく複数社に分散、あるいは日本だけでなく世界に分散していくことでリスクを抑えることができます。2つ目は「長期運用」です。運用していく中で出た配当や利子をさらに運用に回すことでその分の運用益が増します。また、短期的な暴落があったとして

も長期的に価値があがるのであればリスクを軽減できます。3つ目は「時間分散」です。一度にすべての資金を運用に回すのではなく、一定の金額ずつ購入することで、下がったタイミングで購入する、高値の時に買いすぎないというメリットがあります。資産運用はリスクに目がいきがちですが、正しい知識と方法を用いることでリスクを軽減することもできます。

年齢、収入、住宅購入、子育ての状況等、個々によってどの時期にどのくらいのお金が必要か、どの程度資産運用に充てられるかは異なります。まずは将来設計を考えることが大切です。こうした相談は保険会社等にいるファイナンシャルプランナーが応じています。ぜひ一緒に将来について考えてみてください。この講座が将来について考えるきっかけになればと思います。



参加者からは「ライフプランの重要性を感じた」という声がありました。



## 地域からのお知らせ

令和4年度

### 子ども交通安全教室について

例年、大代地区公民館で実施している「子ども交通安全教室」ですが、生活安全部内で協議した結果、コロナ禍であることを鑑み、今年度も公民館では行わず、新入学児童の皆様に記念品を贈呈いたします。

贈呈の仕方については現在調整中です。お渡し方法を検討の上、3月の終わりころを目安にお届けしたいと思っております。

今年も開催できず残念ではありますが、来年は開催できるよう準備して参ります。

生活安全部



以前は大代地区公民館体育室や会議室で実施していました。

### 広報部からのお知らせ

いつも、広報「ふれあい」をご覧ください、誠にありがとうございます。おかげさまで、今年も今回とあと1号の発行を残すのみとなりました。

さて、広報「ふれあい」では、地域の皆様からの記事を募集しております。

地域イベントに参加した時の感想や、今思っていること、感じたことなど、原稿を公民館にお持ちいただければ編集し、掲載させていただきます(ただし、内容によっては掲載できない場合もあります)。

中身につきましては毎月行われている会議の中で調整しています。また、サークル活動の募集も歓迎しています。公民館で活動

してる方、自宅、集会場で活動している方も可能な限り掲載させていただきますが、営利活動については掲載できませんのでご了承ください。

以前は地域のイベントへの参加、歴史に関する記事や、川柳、俳句など投稿いただいていましたが、年々いただく記事が減ってきています。また、地域のイベント等、広報部で取材させていただくことも検討したいと思います。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

広報部

次号投稿締切

3月16日(木)

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