

定 住 者 向 け
ミ ニ 会 報
No. 2 3 2

親 和 会 ニ ュ ー ス

[発 行 元]
伊 豆 高 原 親 和 会
☎ 0557 - 53 - 1122

9月1日 伊東市総合防災訓練

訓練開始にあたり、9時過ぎに防災無線が流れます
(サイレンは鳴りません)

集合訓練を中止し、家庭内訓練と資機材点検を実施

- 9月1日午前9時に地震が発生する想定で、家屋内で、頭を抱えてしゃがみ込む「シェイクアウト」を約1分間行ってください。(右図参照)
- シェイクアウト訓練後、**OK旗(安否確認旗)**を家の外の道路から見える場所に掲出してください。
- 班長さんは**OK旗**の掲示を確認し、掲出数を各地区会長宛報告してください。



各地区の班長さん、副会長さん、会長さんは、役割分担して防災機器・備品の点検を行ってください。

OK旗は親和会事務所に用意してあります。お持ちでない方は事務所まで取りに来てください。**無料**で配布しています。
なお、定住されている方で、事務所に定住届をお出しになっておられない方は、定住届のご提出をお願いいたします。

OK旗は、一定の広さの地域で地震等の災害があった時に、救助が必要な被災者をできるだけ早く助けるために、被害がなく救助が必要ではないことを救助隊に知らせることを目的として掲示しています。

保健委員だより 親和会の皆様、お元気ですか

2020年度の平均寿命が厚生労働省から発表されましたので、それについてお知らせします。

「平均寿命とは、その年のゼロ歳児が何歳まで生きられるかを統計的に予測した平均余命のことです」

女性は87.7歳、男性は81.6歳で、ともに過去最高を更新し、また世界各国の平均寿命と比較すると、女性は第1位、男性は第2位です。

一方、健康寿命とは、「日常的、継続的な医療介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のことです」が、2021年度版の世界保健統計によると、男女平均の健康寿命が最も長い国は日本で74.1歳です。ちなみに第2位はシンガポール、第3位は韓国です。男女別でも日本が第1位で、女性が75.5歳、男性が72.6歳です。

平均寿命と健康寿命の差は、不健康な期間「9～10年」となっているので、この期間は当然短ければ短くなるほどよく、

いかに短くするかは、個人的にも社会的にも大きな課題です。

人生100年時代に向けて、生き生きと健康に生きていくには、いろいろと努力が必要です。

そこで健康に良い運動を紹介します。



毎日の運動習慣で、

ビューティフル&ヘルシータウン伊豆高原

を目指しましょう。

太ももの運動

ゆるやかスクワット

椅子の背に手を添えて支えにしながら、足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、つま先をやや外側に向けます。しゃがんだ時に少し上体を前傾させます。そのときひざがつま先より前に出ないように注意しましょう。

太ももの運動 ゆるやかスクワット

目標：5～10回
×3セット

いすの背に手をそえて支えにしながら、足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、つま先をやや外側に向けます。しゃがんだときに少し上体を前傾させます。そのときひざがつま先より前に出ないように注意しましょう。



昨年9月から開設した電子掲示板のQRコードとURLは右記の通りです。



伊豆高原親和会
電子掲示板

<https://izukogen-shinwakai.org/>

環境ボランティア会活動	親和会 少しだけ ティータイムサロン
【日 程】 2021年 9月25日(土) 【活 動】 城ヶ崎海岸駅～桜並木終点 までゴミ拾い及び草取り 【集 合】 親和会事務所 10時00分 ※雨天の場合は中止となります。	私たちが暮らす、この伊豆高原は青い海と美しい浜に囲まれ 潮の香りが、ふっと、緑の山肌を吹き抜けていきます。 そんな風景に想いをめぐらしながら、夏の終わりのひととき 独り口ずさんでみるのはいかがでしょう・・・ 「うみ」昭和16年ころに創られた歌です。 ♪ 海は広いな 大きいな つきがのぼるし 日が沈む ♪ 海にお船を浮かばせて 行ってみたいな よその国



～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

20日に緊急事態宣言が静岡県に出された関係で中止になったサークルがあります。

●絵手紙の会 9月 8日(水) 午後1時30分 ～ 場所:親和会事務所 毎月第2 水曜日	●うたう会「夢の和」 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 場所:八幡野コミセン3F会議室
●小物作りの会 9月13日(月) 午前10時 ～ 場所:親和会事務所 毎月第2 月曜日	●グラウンド・ゴルフ会 9月14日(火) 午前10時 ～ 9月28日(火) 午前10時 ～ 場所:東大室G・Gコース 毎月第2・第4 火曜日
●パソコンサークル 9月 7日(火) 午後1時00分 ～ 場所:親和会事務所 毎月第1 火曜日	●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操 9月10日 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 午前10時 ～ 場所:伊東市老人憩いの家 毎月第2 金曜日
●英会話サロン 9月 6日 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 午前10時 ～ 9月20日 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 午前10時 ～ 場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日	●親和会囲碁クラブ 9月14日 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 午前9時30分 ～ 9月28日 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">中 止</div> 午前9時30分 ～ 1室4名、2室借りて最大8名まで 当日は先着順となります。 毎月第2・第4火曜日 ※伊東市老人憩いの家が使用できないので中止 場所:伊東市老人憩いの家 ☎ 51-5438
●歩こう会 9月はお休みです 10月以降の予定は未定です。	

9月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	第96回 親和会ゴルフ愛好会	◆日時 2021年 9月16日(木) 午前8時 第1組スタート コース「天城高原ゴルフコース」29-1133 スループレーで昼食無し、表彰式無しです。 8月19日の大会で申し込まれた方以外で 参加希望の方は9月10日(金)までに、 幹事平松(53-1615)又は親和会(53-1122) までご連絡下さい。 当日の集合時間は午前7時30分です。
	ビ ン	2(木) 16(木) 23(木)		
	カ ン	9(木) 23(木) 30(木)		
	金 属	30(木)		
	古 紙	5(日) 14(火) 28(火)		
	われもの類 乾電池	16(木)		
	ペットボトル	7(火) 21(火) 28(火)		

