

定 住 者 向 け
ミニ会報
No. 2 3 3

親和会ニュース

[発行 元]
伊豆高原親和会
☎ 0557 - 53 - 1122

10月初旬にヤスデの薬剤駆除を実施 第3地区と第4地区の該当地域で 9月24～30日にU字溝の清掃と道路境界の雑草と枯葉の一斉清掃を！

3月のU字溝一斉清掃と4月の薬剤散布によって、今年前半のヤスデの異常発生を抑えることができましたが、最近ヤスデは年に2回の繁殖をしているようで、8月に入ってから、幼虫の異常発生が広く見られるようになってきました。これまで発生が見られた第3地区の第15次、第17次、第18次、第19次、第20次に加え、第4地区の第21次においても異常発生しています。

家屋の周囲は事務所で用意した薬剤を撒いて侵入を防ぎますが、従来と同様、今回も蔓延防止のためにU字溝のふちに薬剤を散布します。効果的なU字溝への薬剤散布のためには、U字溝周辺の雑草の除去などの清掃が必要不可欠ですので、**9月24～30日の間で清掃をお願いします**。併せてヤスデの生育環境を破壊するためにU字溝に溜まった枯葉や腐葉土の除去作業を実施します。取り除いた雑草や枯葉は、事務所で用意した**白いビニール袋(90ℓ)に入れて袋の口を結び、道路の端においてください**。1日に1回、事務所からトラックで回収に回ります。回収した枯葉や雑草は、市の清掃センターで焼却処分する予定です。なお、土を多く含んでいる場合は、市の最終処分場で廃棄処分にします。(通常のゴミ袋でも可)

今回の薬剤散布においては、4月に実施した浸透池への殺虫薬剤散布によるヤスデの処理も併せて行います。これには乳剤を使用し、道路から浸透池の中に放水する形で散布します。つきましては、対象となる浸透地に近い会員の方には、電源と水道のご提供をお願い申し上げます。

 該当地域にはチラシを配布してご案内します

～親和会ヘルシーだより～

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

「良い姿勢は健康の原点」

姿勢は私たちの健康や美しさ、はつらつさを支える要素として、重要な役割を果たしています。

健康の基本は颯爽と姿勢よく歩くこと。

肩こり・腰痛・目の痛み・胃の痛み・倦怠感のような日常生活になじみの深い症状は姿勢の悪さが深く関係しています。

そこで、良い姿勢で歩くことは、全身の筋肉の70%を使うバランスの取れた全身運動でもあり、全身の毛細血管へ血液が十分に流れ、酸素摂取能力も向上します。

ところが最近では、通勤や家庭で歩く機会が少なくなっています。歩く時間が少なくなると足腰の筋肉がおとろえ、姿勢も前かがみになりがちです。

姿勢よく歩くことは、健康と美の最良薬です。日頃から姿勢良く颯爽と歩く習慣を身につけましょう。



まずは基本から Tの字で歩こう

お腹に力を入れて立ち、腕を水平に伸ばすと背筋が伸びます。その姿勢を保ちながら10分ほど歩くことで基礎代謝がアップします。

Tの字に慣れてきたらステップアップ
バンザイで歩こう

腕をまっすぐ上に上げながら歩くことで身体への負荷が大きくなり、運動効率も上がります。



モデル歩きで
ほっこりお腹を解消！
本物のファッションモデルのようにキ
ングを歩くと、腰回りや股関節に
こもった疲れが解消！
お腹まわりがスッキリ！
お腹まわりがスッキリ！

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
<p>【日 程】 2021年10月25日(月)</p> <p>【活 動】</p> <p>ゴミステーション表示板磨き</p> <p>(第1・第3・第4地区)</p> <p>【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。</p>	<p>暑かった伊豆高原の夏も過ぎてゆき、ふと気がつけば高原の日暮れ時は、めっきり涼しくなります。ヒンヤリした夕暮れに耳を澄ましていると、樹々の木立の静寂から、</p> <p>たくさんの虫たちの声が聞こえてきます。</p> <p>「虫のこえ」 歌は明治の終わりに創られました。</p> <p>♪ あれ松虫が鳴いている チンチロチンチロ チンチロリン</p> <p>♪ あれ鈴虫も鳴き出した リンリンリンリン リーンリン</p> <p>♪ 秋の夜長を鳴き通す ああおもしろい虫のこえ</p> <p>“泣いているのはだれでしょうね”</p>

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

<p>●絵手紙の会</p> <p>10月13日(水) 午後1時30分～</p> <p>場所:親和会事務所 毎月第2 水曜日</p>	<p>●うたう会「夢の和」</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid red; padding: 2px;">中 止</p> <p>場所:八幡野コミセン3F会議室</p>
<p>●小物作りの会</p> <p>10月11日(月) 午前10時～</p> <p>場所:親和会事務所 毎月第2 月曜日</p>	<p>●グラウンド・ゴルフ会</p> <p>10月12日(火) 午前10時～</p> <p>10月26日(火) 午前10時～</p>
<p>●パソコンサークル</p> <p>10月 5日(火) 午後1時00分～</p> <p>場所:親和会事務所 毎月第1 火曜日</p>	<p>場所:東大室G・Gコース 毎月第2・第4 火曜日</p> <p>●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操</p> <p>10月 8日(金) 午前10時～(予定)</p>
<p>●英会話サロン</p> <p>10月 4日(月) 午前10時～</p> <p>10月18日(月) 午前10時～</p> <p>場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日</p>	<p>場所:伊東市老人憩いの家 毎月第2 金曜日</p> <p>●親和会囲碁クラブ</p> <p>10月12日(火) 午前9時30分～</p> <p>10月26日(火) 午前9時30分～</p>
<p>●歩こう会</p> <p>10月はお休みです</p> <p>11月以降の予定は未定です。</p>	<p>1室4名、2室借りて最大8名まで</p> <p>当日は先着順となります。 毎月第2・第4火曜日</p> <p>※伊東市老人憩いの家が使用できれば実施</p> <p>場所:伊東市老人憩いの家 ☎ 51-5438</p>

10月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	第97回 親和会ゴルフ愛好会	<p>◆日時 2021年10月21日(木)</p> <p style="text-align: center;">午前9時 第1組スタート</p> <p>コース「稲取ゴルフクラブ」☎ 95-2311</p> <p>昼食は付きますが、表彰式無しです。</p> <p>9月16日の大会で申し込まれた方以外で参加希望の方は10月15日(金)までに、</p> <p>幹事平松(53-1615)又は親和会(53-1122)までご連絡下さい。</p> <p>当日の集合時間は午前8時30分です。</p>
	ビ ン	7(木) 14(木) 28(木)		
	カ ン	7(木) 14(木) 21(木)		
	金 属	28(木)		
	古 紙	3(日) 12(火) 26(火)		
	われもの類 乾電池	21(木)		
	ペットボトル	5(火) 19(火) 26(火)		