

定住者向け
ミニ会報
No. 234

親和会ニュース

[発行元]
伊豆高原親和会
☎ 0557-53-1122

秋の地区連絡会、第2地区と第3地区に変更があります

会報いづこうげん秋号(第68号)でご案内しました秋の地区連絡会開催について、緊急事態宣言解除により八幡野コミュニティセンターハウスの使用が可能になりましたが、予約できた会議室に制約があることから、開催要領に一部変更がありますので改めてご案内いたします。

なお、各連絡会の会場の割り振りに当たっては、夏の地区連絡会の参加人数を考慮して決定しています。

秋の地区連絡会開催要領(変更内容を赤字で表しています)

- | | | |
|------|------------------|---------------------|
| 第1地区 | 11月6日(土)午前10時より | 八幡野コミュニティセンター2階和室 |
| 第2地区 | 11月6日(土)午前10時より | 八幡野コミュニティセンター3階大会議室 |
| 第3地区 | 11月13日(土)午後1時より | 親和会事務所会議室 |
| 第4地区 | 11月13日(土)午前10時より | 八幡野コミュニティセンター2階和室 |



～親和会ヘルシーだより～

皆さんお元気ですか。

「健診結果を活かして健康寿命を延ばそう」

健診で、こんなに健康に気を使っている私なのになぜ?という結果が出た方もいらっしゃるかもしれません。血圧が高い、血糖値が高いなど一つでも異常が見られたら改善して、病気の芽を早いうちに積むことが大切です。

「ここで健康維持のポイント」

＜食生活・食事の質を見直そう＞

- ・野菜料理から食べる(キノコ・海藻類を含む)ことにより食事の血糖上昇を穏やかにします。
- ・1日3食を取り、よくかみ、ゆっくり食べよう
- ・遅い時間の飲食は控えめに
- ・汁物は、1日一杯、野菜をたっぷり入れると減塩につながる
- ・水分は、一日1.5l~2.0l(甘い飲み物・スポーツ飲料・カフェイン入りの飲み物・酒類を除く)

＜睡眠不足は、血圧・血糖異常・免疫機能の低下を招きます＞

“寝だめ”効果はありません。

アルコール類に頼る睡眠は眠りが浅くなるため避けましょう。

＜体重管理—毎日体重を測りましょう＞

体重の増加は血圧・血糖脂質を悪化させます。

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

* BMI値が25以上は肥満と言います

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

(伊東市のパンフレット等から抜粋)

＜ストレスをため込まない工夫＞

笑ったり、ゆったり入浴、スポーツ・音楽等の趣味を楽しむ、悩みは一人で抱え込まないように。

＜身体活動を活発に＞

エネルギー消費量や筋肉量を増やすことで、血糖や脂質・血圧を改善することにつながります。

あと10分多く、体を動かしましょう。

- ・買い物は車をやめて徒歩で。
- ・エレベーターやエスカレーターに乗らず、階段を利用すれば筋トレになります。

今年も伊豆高原駅周辺での自動運転モビリティ実証実験を実施

11月16日から24までの10日間、昨年に引き続き、伊豆高原駅やまもと口と桜並木口を始点・終点とする自動運転車の走行実験が行われる予定です。



自動運転車が走る道路には、テディベア前と城ヶ崎資料館前の2か所に停留所が設けられ、予約にもとづいて運行するオンデマンド方式で運行されます。

東急は、静岡県が実施する自動走行実証事業「しづおか自動運転ShowCASEプロジェクト」の2021年度事業受託者に決定したことで、伊豆高原と下田で実証実験を行います。

2020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11月25日(木)	日本がまだ昭和だった頃、伊豆 高原の木立の中にうさぎが走って いくのが見えたりしていました。
【活 動】 道路標識版・カーブミラー磨き (第1・第2地区)	平成、令和になり、又、十五夜の月明かりに、 うさぎの姿が見える様になると、いいのですが・・・。
【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。	 ♪ うさぎ うさぎ ♪ なに見てはねる ♪ 十五夜お月さま ♪ 見てはねる

～ 親和会イベント部会だより～

<p>●絵手紙の会 11月10日（水）午後1時30分～ 場所：親和会事務所 毎月第2 水曜日</p>	<p>●うたう会「夢の和」 中止</p>
<p>●小物作りの会 11月 8日（月）午前10時～ 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 閉会のお知らせ</p>
<p>●パソコンサークル 11月 2日（火）午後1時00分～ 場所：親和会事務所 每月第1 火曜日</p>	<p>参加者の減少により10月を最後に閉会となりました。</p>
<p>●英会話サロン 11月 1日（月）午前10時～ 11月15日（月）午前10時～ 場所：親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日</p>	<p>●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操 11月12日（金）午前10時～ 場所：伊東市老人憩いの家 每月第2 金曜日</p>
<p>●歩こう会 お休みです 今後の予定は未定です。</p>	<p>●親和会囲碁クラブ 11月 9日（火）午前9時30分～ 11月23日（火）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 場所：伊東市老人憩いの家 ☎ 51-5438</p>

11月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	◆日時 2021年11月18日(木) 午前9時 第1組スタート コース「稻取ゴルフクラブ」 ☎ 95-2311 昼食は付きますが、表彰式無しです。 10月21日の大会で申し込まれた方以外で 参加希望の方は11月12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8時30分です。
	ビン	4(木) 18(木) 25(木)	
	カン	4(木) 11(木) 25(木)	
	金属	18(木)	
	古紙	7(日) 9(火) 23(火)	
	われもの類 乾電池	11(木)	
	ペットボトル	2(火) 16(火) 30(火)	