

定 住 者 向 け
ミ ニ 会 報
No. 2 3 5

親 和 会 ニ ュ ー ス

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

伊東市地域防災訓練、12月5日(日)に実施します

今年の地域防災訓練のスローガンは **防災力 高めて広がる 地域の輪**

【訓練想定】 相模トラフを震源域とする第4次地震被害を想定(相模トラフ沿いの最大クラスの地震)

全体での集合訓練はありません。各地区で、集合訓練を実施します。

訓練の主な内容は、防災倉庫の備蓄品の確認、発電機等の稼働確認、災害時の行動確認となります。また各地区で独自に準備している訓練を行って下さい。第2地区と第4地区は消火器による消火訓練を予定しています。

OK旗は、災害発生の初動救助において、重要な役割を果たします。OK旗は事務所で無料配布していますので、お持ちでない方は事務所まで。

12月5日の訓練スケジュール

9時00分 相模湾を震源とする地震が発生

9時05分 サイレンが鳴ります

9時07分 緊急メールが配信されます

地震発生またはサイレンが鳴ったら家屋内でシェイクアウト訓練を行って下さい。その後すぐにOK旗を掲出して下さい。

班長さんはOK旗の掲出数を確認し、各地区毎に集約。

～親和会ヘルシーだより～ 今日から始める口腔ケア

今年もおし詰まりました。皆様は健康に気を付けてお過ごしでしょうか。

1980年から「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めて「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」をスローガンに8020運動が行われてきました。

当初、8020達成者はほんの5%程度でしたが、現在では50%を超えるほどになっています。この【8020運動】(歯の数の維持・管理)を更に発展させ【オーラルフレイル予防】(お口の機能の維持・増進)という新たな考え方を加えて、健康寿命をサポートしています。

「口は命の入り口、心の出口」と言われています。幼児のころからしっかり歯磨きをし(親が責任を持って歯磨きを手伝いましょう)、年齢に関係なくきれいな歯は一生の宝です。それには、口腔機能を向上させる日々のお手入れが重要です。

○毎食後の歯磨き

歯ブラシだけではなく歯間ブラシ・糸ようじも使いましょう。

○舌のお手入れ

舌の上についた舌苔は口臭の原因になります。舌も手入れしましょう。

○かかりつけ歯科医をもちましょう

半年に一度は定期的に、口腔チェックと専門な歯口掃除を受けましょう。

○食べ物は30回噛むことを目標に

姿勢よく、楽しく食事をしましょう。

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。



唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん)
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。



②顎下腺(がっかせん)
親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。



③舌下腺(ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

皆様、良いお年をお迎えください。



伊豆高原
親和会
電子掲示板

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

止まらない ヤスデの異常発生

11月12日(金)、第3地区の20次地区で駆除業者の(株)シー・アイ・シー社を招いて、実態を見てもらい、駆除について話を聞きました。伊東市環境課からも来て頂き、実態を見てもらいました。

ヤスデは10月下旬からこれまでにないくらいの異常発生を見せ、薬剤による駆除が追い付かない状況になっています。早期に発生を抑制するために、ヤスデの生息環境の除去(枯葉・枯草や腐葉土の除去)を全体で進めていく予定です。

現状を皆さんに知っていただくために第3地区の会員からの投稿を紹介します。

「ヤスデとの闘い」

第3地区にヤスデが異常発生してから5年が経つ。

ヤスデの駆除は3~4年かかると聞いていた。しかし、既に5年が経つが未だに発生が止まらない。今年、特に異常な発生が見られたのは、10月20日頃からだ。そこから毎日のヤスデの残骸清掃が始まった。玄関、壁、軒下など家の周り、そして次に最も発生の多い側溝、竹ぼうきで集めスコップで掬うという作業を毎日続ける。そのヤスデの残骸の量は、一日で米5kgの袋に半分ほどにまでなる。

親和会も我々個人も真剣にヤスデ対策に取り組んでいるのに、なぜ減らないのか、理由が知りたい。そして早くヤスデを見ない地域に戻したい。



環境ボランティア会活動

【日程】

2021年12月17日(金)

【活動】

区域外活動

(伊豆高原駅周辺のゴミ拾い)

【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。



親和会 少しだけ ティータイムサロン

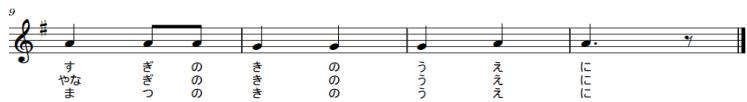
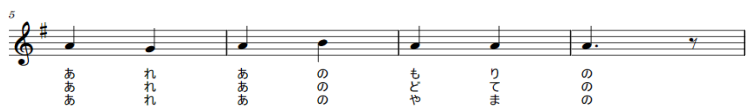
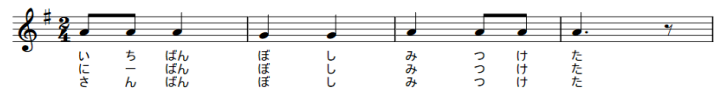
今年も、もう暮れようとしています。

時が過ぎるのは、早いですね・・・

来年こそは、皆さんの輝く一番星が、

この伊豆高原からも見られる様になりますように・・・

♪ 一番星みつけた ♪ あれあの森の杉の木の上に



歩こう会からのお知らせ

歩こう会は都合により休会致します。

今までご参加いただいた皆様、
ありがとうございました。

年末餅つき大会は今年も中止です

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

●絵手紙の会

12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」

中 止

場所:八幡野コミセン3F会議室

●小物作りの会

12月13日(月) 午前10時～

場所:親和会事務所 毎月第2 月曜日

●のんちゃんのにいき呼吸練功体操

12月10日(金) 午前10時～

場所:伊東市老人憩いの家 毎月第2 金曜日

●パソコンサークル

12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

●親和会囲碁クラブ

12月14日(火) 午前9時30分～

12月28日(火) お休みです。

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



●英会話サロン

12月 6日(月) 午前10時～

12月20日(月) お休みです。

場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

12月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビン	2(木) 9(木) 23(木)
カン	9(木) 16(木) 23(木)
金属	23(木)
古紙	5(日) 14(火) 28(火)
われもの類 乾電池	2(木)
ペットボトル	7(火) 21(火) 28(火)

第99回 親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2021年12月16日(木)

午前9時 第1組スタート

コース「稲取ゴルフクラブ」☎ 95-2311

昼食は付きますが、表彰式無しです。

11月18日の大会で申し込まれた方以外で

参加希望の方は12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8時30分です。

