定住者向け ミニ会報 No.237

親和会ニュース

［発行元］ 伊豆高原親和会 ☎0557－53－1122

1月28日（金）午前10時より　第3地区のヤスデ発生地区にて

ヤスデ駆除のための一斉清掃実施のお知らせ

ヤスデの生育環境を除去するために、第3地区のヤスデが発生している15次、17次、18次、19次、20次地区で、U字溝とその周辺の落ち葉や枯葉の清掃を1月28日（金）午前10時より一斉に清掃します。10時までに、皆さんが使っている各々のゴミステーション（NO.37～NO.44のゴミステーション）の前に集まってください。今回は伊東市から支給された紙製のゴミ袋を使用します。なお腐葉土等の土は45ℓの透明な袋（親和会から配布）に入れてください。土や落ち葉等を収集した袋はゴミステーションの脇においてください。月曜日に伊東市が回収します。（日曜と月曜朝に行う通常の収集とは別になりますので、必ず脇においてください。別途回収するごみ袋であると表示します）

清掃日当日は、作業できる服装で、U字溝清掃のための道具（シャベルや小さなスコップ等）をご用意ください。

～親和会ヘルシーだより～ 寒の季節を楽しもう！

手洗い･うがい･マスク着用を忘れずに！
ビューティフル＆ヘルシータウン伊豆高原を！

地球が太陽を一回りする動きを24等分した季節の移ろいを二十四節季といいます。まだまだ寒い日が続きますが、二十四節季によると２月はもう春です。２月１日から甘夏狩りも始まります。２月３日は節分、大室山の山焼きは２月13日です。

節分のあれこれ　～春の楽しいことを見つけましょう～

❄節分と言いますと、まず豆まきですね。豆は開始までは神棚などにお供えしておきます。神棚がなければ高い場所にお供えしましょう。豆は火が通ったものを用意します。「福豆」は年齢に一つ多くということですが、無理して食べ過ぎないように。食べきれない場合は、梅干しと塩昆布と豆３粒を入れ「福茶」にして飲むといいですよ。

❄節分イワシを焼くと煙で鬼が近寄らないとか、ヒイラギは鬼の目を刺すとか、言われます。鬼の嫌がるもので厄払いをします。

❄恵方巻を食べる3つのポイント

1つ目　切らずに食べること

2つ目　恵方の方向に向いて食べること。恵方はその年の福をつかさどる「歳徳神」がいるとされている方向、今年は「北北西」です。

3つ目　心の中で願い事をしながら、黙ってまるかじりすると良いとされます。

ここで一句 （せつぶんややぬちかがやくよわのつき）

節分や家ぬちかがやく夜半の月　水原秋櫻子

運動不足・不活発度チェック（順天堂大学名誉教授　武井正子氏作成）

① 一日一度は外出し10分以上続けて歩く	（はい、時々、いいえ）
② 家では、座っていることの方が多い	（いいえ、時々、はい）
③ 一日に1回、体操をしている	（はい、時々、いいえ）
④ 階段よりエスカレーターを使う	（いいえ、時々、はい）
⑤ ズボンやスカートは勿論、靴下も立ってはく	（はい、時々、いいえ）
⑥ 歩くのは遅い方である	（いいえ、年齢相応、はい）
⑦ 普段から姿勢を心がけている	（はい、時々、いいえ）
⑧ つまづきやすい	（いいえ、時々、はい）
⑨ 新しいことに興味・関心がある	（はい、どちらとも言えない、いいえ）
⑩ ごろっと横になることがある	（いいえ、時々、はい）

上記の回答を、左から3点、2点、1点として合計点で評価します

30～26点	A とても活動的で結構です　❀花まるです
25～21点	B かなり活動的な生活です　〇よく頑張っています
20～16点	C これ以上気を抜かないようにしましょう
15～11点	D 運動不足です。体力が徐々に低下していきますよ
10点以下	E かなり運動不足です。頑張って！できることから始めましょう

ご存知ですか？ゴミの出し方～ビンの例外編

リサイクルのために、ビンの分別は、ガラスの色が基本になっていますが、材質による例外があります。

下の写真を参考に！

ビン分別の例外

外国製のビン

化粧品のビン

耐熱ガラスのビン

外国製のビンは、「その他の色」

化粧品のビンと耐熱ガラスのビンは、「われもの類」へ

環境ボランティア会活動

【日　程】

2022年　2月25日 (金)

【活　動】

桜並木～伊豆高原駅及び
桜のトンネル通りゴミ拾い

【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

新しい年がまた始まりました。寒い日が続くとあたたかいものが恋しくなりますネ。熱い飲み物や食事、暖い灯のそばにいることは一番の幸せです。パチパチ燃える火のぬくもりは格別だと思います。

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

●絵手紙の会

2月　9日 （水）　午後1時30分 ～

場所:親和会事務所　毎月第2　水曜日

●小物作りの会

2月14日 （月）　午前10時 ～

場所:親和会事務所　毎月第2　月曜日

●パソコンサークル　※今月は第2火曜日

2月　8日 （火）　午後1時30分 ～

場所:親和会事務所　毎月第1　火曜日

●英会話サロン

2月　7日 （月）　午前10時 ～

2月21日 （月）　午前10時 ～

場所:親和会事務所　毎月第1･第3　月曜日

●うたう会「夢の和」　※再開を予定しております。

4月16日 （土）　午前10時 ～

場所:八幡野コミセン3F会議室　毎月第3　土曜日

●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操

2月11日 （金）　午前10時 ～

場所:伊東市老人憩いの家　　毎月第2　金曜日

●親和会囲碁クラブ

2月　8日 （火）　午前9時30分 ～

2月22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

2月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週　月・水・金・日曜日
ビ　ン	3(木)　10(木)　24(木)
カ　ン	3(木)　17(木)　24(木)
金　属	24(木)
古　紙	6(日)　8(火)　22(火)
われもの類 乾電池	17(木)
ペットボトル	1(火)　15(火)　22(火)

第101回 親和会ゴルフ愛好会

◆日時　2022年2月17日（木）

午前9時24分　第1組スタート

コース　「ゴールド川奈C･C」 ☎ 45－1151

昼食は付きますが、表彰式無しです。

1月20日の大会で申し込まれた方以外で参加希望の方は2月11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。

食堂に午前8時50分までに集合して下さい。