

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 3 8

親 和 会 ニ ュ ー ス

〔 発 行 元 〕

伊 豆 高 原 親 和 会

☎ 0557 - 53 - 1122

ヤスデ駆除の「落ち葉一斉清掃」 1月28日に第3地区で実施

ヤンバルトサカヤスデの異常発生からすでに5年を経過しようとしていますが、なかなか沈静化しない中で、薬剤による駆除に加えて、生息環境をなくすことが時間がかかるようでも最も効果的な方法ということで、一昨年に引き続き、1月28日に、第15次、第17次、第18次、第19次、第20次地区で、U字溝を中心に落ち葉・枯葉の一斉清掃を行いました。併せて腐葉土も除去しました。今回は伊東市環境課と事前に良く打ち合わせ、周辺地域にも呼び掛けてもらい、また伊東市からゴミの収集袋として紙袋を250袋ほど提供してもらいました。親和会で用意した90ℓと45ℓの透明なゴミ袋も合わせると500袋以上のゴミ袋に回収することができました。今回は、新型コロナウイルス感染防止のためのまん延防止措置が出される中での一斉清掃でしたので、マスク着用と密を避けることを心がけ、また28日だけではなく30日まで個別に作業してGSの脇に出すこともOKとして実施しました。一斉清掃は、8か所のGSごとに行い、全部で150人ほどが参加しました。落ち葉の下にはまだヤスデが生存していて、今回の清掃で多数のヤスデを収集したしたことにもなりました。枯葉・腐葉土を集めたゴミ袋は月曜日に伊東市が特別収集し、焼却処分しました。



親和会ヘルシーだより



朝までぐっすりおやすみなさい

3月の行事 ～ 3日 ひな祭り 5日 啓蟄(けいちつ) 21日 春分の日

この時期は「春眠、曉を覚えず」中国の詩人、孟浩然(もうこうねん)が読んだ漢詩がぴったりの時期です。

そこで朝までぐっすり眠るためのリズムについて調べてみました。

①朝、起床したら朝日を浴びる、部屋を明るくして過ごしましょう。

②15～19時ころに、家事や散歩などを行って身体を動かす。ウォーキングは7000歩が理想的です。

③夕方、どうしても眠くなる場合は、15時より前に仮眠をとる。仮眠は30分以内に、15時以降に居眠りをしないことが寝つきをよくします。



④夜中、起きた時に時計を見ないように。目覚めた時間を脳が覚えてしまい、同じ時刻に目が覚めやすくなります。

⑤夜に、スマホ・パソコン・テレビを使いすぎると、ブルーライトを浴び、昼と勘違いしてメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が抑制され、眠れなかったり夜中に目が覚めたりしますので、これらはなるべく夜の使用を控えましょう。

⑥カフェイン、ニコチンの摂取を控えましょう。食事はゆっくりとかなで食べましょう。

⑦寝る前に、ゆっくりとお風呂に入ると気持ち良く睡眠が取れます。また、寝る前に今日あった良いことを3個、くちに出してみましょう。

例えば「庭の花が咲いた」とか些細なことを、これを「スリー・グッド・シングス」と言い、リラックス効果があります。

近年、認知症の研究が進み、脳内の「アミロイドβ」と言われるたんぱく質の蓄積と深い関係があると考えられている

一つが「睡眠」です。調査では7時間の睡眠に比べて、6時間以下又、8時間以上でも約1.3倍発症リスクがあると報告され

ています。脳にとって良い「7時間睡眠」を心がけましょう。 参考資料:季節の養生知恵袋・心の健康学・NHK健康チャンネル

手洗い、うがい、マスク着用を忘れずに！ コロナ対策をして頑張ろう！

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

ごみの出し方シリーズ(再掲)



(捨ててはいけないもの) 編

相変わらず、ゴミステーションには持ち込めないゴミの投棄が目立っています。「え！こんなものが」というようなものが捨てられています。

これらのゴミは伊東市では回収しないので、親和会で処理するまで残り、ゴミステーションの美観を損ねています。それだけではなく、親和会の費用でフジタに頼んで処理しています。

例えば

二酸化炭素のボンベ、浄化槽用のモーター、自転車、ロッカー、衣装ケース、消火器、物干しの金属ポール、葦簀、テレビ洗濯機、壁材(石膏ボード)、タイヤ、一輪車・・・などです

◆ 3月の班長会・地区連絡会開催のお知らせ ◆

【第1地区】 八幡野コミセン 2階和室

3月26日(土) 午前10時 ～

【第2地区】 八幡野コミセン 3階大会議室

3月12日(土) 午前10時 ～

【第3地区】 八幡野コミセン 2階和室

3月25日(金) 午前10時 ～

【第4地区】 親和会事務所

3月10日(木) 午前10時 ～

※新旧の班長さんの合同会議になりますので、今年度の班長さんと新年度の班長さんは出席をお願いします。

環境ボランティア会活動

2022年 3月25日(金)に予定
しておりました通常総会及び懇親会
は**中止**となりました。



4月の活動は次号の親和会ニュース
に記載しますのでご確認ください。

爪木崎の野水仙



親和会 少しだけ ティータイムサロン

今は異常気象、病魔、害虫と、たくさんの敵と闘う時となっ
ています。そんな寒い季節が続いていますが、少しずつ暖かくな
ると、樹々は枝を伸ばし、草花の蕾は花を咲かせます。
春は必ず来ることを信じていられるのは幸せですね・・・

どこかで春が

作詞 森田 宗治
作曲 草川 浩

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

●絵手紙の会

3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

●うたう会「夢の和」

※先月号より変更有り

コミセン床修理の為、4月23日(土)に変更
場所:八幡野コミセン3F会議室 午前10時 ～

●小物作りの会

3月14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

3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

●パソコンサークル ※今月は第2火曜日

3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

●親和会囲碁クラブ

3月 8日(火) 午前9時30分 ～
3月22日(火) 午前9時30分 ～

●英会話サロン

3月の2回は**お休み**です。

場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

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



3月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビ ン	10(木) 24(木) 31(木)
カ ン	3(木) 17(木) 24(木)
金 属	31(木)
古 紙	6(日) 8(火) 22(火)
われもの類 乾電池	10(木)
ペットボトル	1(火) 15(火) 29(火)

第102回 親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2022年 3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。
既に3月参加とご連絡いただいた方以外で
参加希望の方は3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。中止の時はSMで連絡します。
集合は食堂に8時50分です。

