

定 住 者 向 け  
ミ ニ 会 報  
No. 2 4 3

# 親 和 会 ニ ュ ー ス

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

## 9月1日 伊東市総合防災訓練

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一昨年、昨年と集合訓練を中止していましたが、今年は、**9月1日の伊東市総合防災訓練で集合訓練を実施**します。集合訓練場所は、従来通り事務所前広場となります。**訓練開始時間はこれまで通り10時半**としますが、新型コロナウイルスの感染拡大状況を考慮して、**訓練時間は従来よりも短く**する予定です。訓練内容については、親和会ニュース9月号にて最終決定内容をお知らせします。



## 道路部会より ― 今年度の道路補修 ―

今年度の道路の補修については、7月末までに各地区連絡会等を通じて補修要望を集約し、8月中に、各地区会長と道路部会で現地調査を行ったうえ、予算の範囲内で最終案をまとめ、9月の役員会に提起し、論議を経て決定します。レミファルトによる簡易舗装は、工法を工夫し、より長持ちできるように実施することで、打ち替えやオーバーレイによる補修を補えるように実施していきます。なお、レミファルトによる補修は会員の要望に応じて随時行っていきます。

## 親和会ヘルシーだより “ 知っておきたい薬の知識 ”

夏の真っ盛り、日の出の時間も5時頃になり、早起きが気持ちいいですね。とはいっても夜は花火大会も各地で行われます。楽しい夏を元気に過ごしましょう！

そこで、薬剤師さんに健康維持のため、知っているようで知らないお薬の飲み方を教えていただきました。

### ◎薬はいつ飲む (種類によってよく効くタイミングが違う)

食事前…食事を摂る直前 (5分前～) 食事中なら飲んでもよいが、食後はダメ！！

食 前…食事の30分前

食 間…食事と食事の間 (食後2時間くらいがメド)

食 後…食事の30分後

食直後…食事のすぐ後 (食後10分位まで)



### ◎薬は何で飲む？ (必ず守りましょう)

水 (水道水)	○	コーヒー	×
ぬるま湯	○	お酒 (ビール)	×
ミネラルウォーター	×	牛乳	×
お茶	×	水なしで飲む	×

### かかりつけ薬局があると

- ・複数病院のお薬の履歴の管理
- ・アレルギー歴、副作用歴の記録
- ・患者さん個人にあった服用方法の提案などしてくれるので安心です。


### ◎こんな時どうしたら？

❖ 飲み忘れたとき…気づいたのが早ければすぐに飲む、ただし次の服用時間に近かったら飲まない




とにかく2回分を一緒に1回で飲まないこと

飲み忘れたからといって2回分を一度に服用するのは絶対にダメ

薬の服用が  1日3回の場合・・・4時間あける

 1日2回の場合・・・5～6時間あける

 1日1回の場合・・・18時間以上あける

❖ 間違えて2回分飲んでしまったら



急激に体調が悪くなることは少ないですが、薬局、病院に連絡するのが○

睡眠薬は過度の眠気やふらつき、転倒につながりやすいので注意する



体調不良のある時は、すぐに病院に行って受診してください。



### ◎お薬手帳の上手な使い方・・・平成28年より、お薬手帳を出すとお会計が少し安くなりますよ



薬局や病院にかかった時は必ず出しましょう



⇒他の病院と薬がかぶっていないか、飲み合わせは大丈夫なのか等を確認できます



必ず一冊にまとめて管理すること (病院ごとに作らない)

体調変化などがあったら記入しておく

常に持ち歩く⇒簡単に薬の履歴を管理できる



ここで今月の花言葉、「ひまわりの ピアノの旋律 美しく」・・・ひまわり (敬慕、崇拜) です  
手洗い・うがい・マスク着用を忘れずに！もう少し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**

## 環境ボランティア会活動

## 【日程】

2022年 8月は休みです。



※9月は城ヶ崎海岸駅～桜並木ゴミ拾い

新型コロナウイルスBA5による  
感染が拡大しています。

室内では必ずマスクを着用し、十分な換気を行って下さい。今年の夏はひときわ暑い夏なので、十分な熱中症対策を！！

## 親和会 少しだけ ティータイムサロン

澄んだ空と美しい山並み、海に囲まれて過ごすことができる伊豆高原の暮しも、もう今年の折り返し地点に来てしまいました・・・

病や異常気象など、いつもの日常とは異なる日々が過ぎていってしまふと今の日々の暮しの形、姿をどこかに探してしまいたくなりますね



## 浜辺の歌



## ～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

## ●絵手紙の会

8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

## ●うたう会「夢の和」

8月はお休みです。 ※9月は24日(土) 10時予定  
場所：八幡野コミセン3F会議室 毎月第4 土曜日

## ●小物作りの会

8月はお休みです。  
場所：親和会事務所 毎月第2 月曜日

## ●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操

8月12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

8月 2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

8月 9日（火） 午前9時30分～  
8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

## ●英会話サロン

8月はお休みです。  
場所：親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日



8月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
	ビ ン	11(木) 18(木) 25(木)
	カ ン	4(木) 11(木) 18(木) 25(木)
	金 属	4(木)
	古 紙	9(火) 23(火) 今年度から第1日曜日の古紙の収集はありません。
	われもの類 乾電池	11(木)
	ペットボトル	2(火) 9(火) 16(火) 23(火)

## 第107回 親和会ゴルフ愛好会

◆日 時 2022年 8月18日（木）

午前8時00分 第1組スタート

◇コース 「天城高原ゴルフコース」 29-1133

当日はスループレーで昼食、表彰式は無しです。

7月の例会の受付時に参加を希望された方で  
参加出来なくなった方は8月12日(金)までに、  
幹事平松(0557-53-1615)又は

親和会事務所(0557-53-1122)まで

ご連絡下さい。

集合は7時30分です。

