

定住者向け

ミニ会報

No. 239

親和会ニュース

〔発行元〕

伊豆高原親和会

☎ 0557-53-1122

春の風物詩 大室山の山焼き



大室山の山焼きは、伊豆の春を告げる約七百年の歴史をもつ伝統行事です。

戦前は屋根を葺いたり、牛馬の餌、堆肥、炭俵の材料として良質のカヤを育てるための山焼きでしたが、戦後の茅の需要の減少によって山焼き、野焼きが衰退する中、観光行事として復活させたもので、大室山独特の景観の保持と害虫駆除等の役割も担っています。

山焼きは、毎年2月第2日曜日に予定されていますが、今年は天候不順で順延され、3月13日(日)に実施されました。

～親和会ヘルシーだより～

みかんのお話し



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！

花が少なかった冬の頃に、まるでオレンジ色の花を咲かせた様なみかんの樹がありました。温州ミカンは9月～年明け頃から始まり、夏みかんは4月～5月下旬が食べ頃です。みかんの歴史をたどってみましょう。

およそ1200年前に古事記と日本書紀には「天皇の命を受けた使者が、不老長寿の果物として中国から持ち帰った」のが現在のみかんの木の原形、そして400年前突然変異によって日本独自の種なしみかんが誕生しました。現在のみかんの種類は「農林水産省の調査」によると83種類ですが、新品種が続々登場中です。デコポン・せとか・清見・伊予かん・・・このように身近にあるみかんですが、みかんを食べた後の皮はどうしていますか？みかんの皮には、もったいない様々な使い方があります。

🍊 **漢方薬として**・・・みかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」という漢方薬として使われます。みかんの皮を干した状態のもので、風邪予防・血流改善・整腸作用・リラックス効果があります。

🍊 **陳皮茶や料理の香りづけ**・・・急須に陳皮を入れ、お湯を注いだら陳皮茶の出来上がり、うっすらオレンジ色に染まったきれいなお茶です。ハチミツを加えて飲むとまろやかな味になります。

🍊 **お風呂に入れる**・・・ネットに入れてお風呂に入れると血行促進・リラックス作用・冷え性にも効きます。

🍊 **油汚れを落とすのに効果的**・・・みかんの皮に含まれている「リモネン」は油分の汚れを落とします。

🍊 **肥料になります**・・・みかんの皮を細かく刻んで、カラカラに干して使用、害虫除けにもなります。

🍊 **夏みかんの皮ピールを作しましょう**(作り方&材料)

夏みかんの皮の表面をごく薄くむき、白ワタの部分を6～8等分し、お湯で5分煮て水に浸す(3回)、平鍋に砂糖と水大さじ3を弱火にかけシロップになったら絞った皮を入れ、焦がさないように弱火でカラッと煮あげる。パットにまぶし用砂糖を入れ、皮が厚いうちに絡めて網の上で手早く冷ます。材料は夏みかん3個、グラニュー糖350g

2022年度親和会総会開催のご案内

開催日時 2022年5月28日(土)午後1時30分～

開催場所 八幡野コミュニティセンター

3階大会議室

コロナウイルスの感染拡大状況が、昨年以上の場合は日程調整が必要になることも考えられますが、現時点では5月28日に開催する予定です。

総会は親和会の年間の活動を審議する場ですので、会員皆様のご参加をお願いいたします。

やむを得ずご参加できない場合は、4月末に総会開催通知を郵送しますので、同封されている「委任状」はがきに署名又は記名捺印のうえ、5月21日(土)までに返送いただきますようお願い申し上げます。なお、総会はソーシャルディスタンスを取って開催する予定です。

シリーズ：高齢化の中で“いつまでも住み続けられる伊豆高原”のための医療サポート



ご存じですか・・・

訪問医療



親和会の定住人口は、推計で2千人程度ですが、今後も増えていくことが予測されています。しかも高齢化が進み、一人住まいも増えています。親和会の会員は伊豆高原で暮らし続けたいと思って移住された方が多いと思いますが、住み続けるために必要不可欠な医療・介護体制が十分に整備されているとは言えません。



しかし、地域の医療関係者の方々のご努力で在宅のまま医療サービスを受けられる仕組みが提供されています。今回は「いつまでも住み続けられる伊豆高原」を実現していくための医療サポート「訪問診療」についてご紹介していきます。

お話は、親和会会員でもある伊豆高原クリニック福岡先生に聞きました）

訪問診療とは

「最後まで住み慣れた家で過ごしたい」そんな思いや希望に添って、安心して在宅医療でできるよう、**医師が定期的に家を訪問し、計画的に治療・看護・健康管理を行う**ことで、月2回ほど訪問します。病気の治療だけではなく、転倒や寝たきりの予防、肺炎・床ずれ予防、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避することも重要な役割です。いわば『**生活を支える医療**』が訪問診療といえます。

訪問診療の対象となる方

- ・通院が困難な方 ・退院後の自宅療養が不安な方
- ・癌末期や難病で自宅療養中の方

・在宅酸素やカテーテル等使用し、ケアが必要な方 など

訪問診療のメリット

- ・住み慣れた自宅で過ごすことができる
- ・自分の家で好きなこと、やりたいことができる

・家族や友人と会いたいときに会える ・病院に行かなくてよい

一方で、入院と比べて家族の介護負担が大きい、レントゲンや専門的治療は難しく、緊急時の対応は入院のほうが良い、とのデメリットも。

往診との違い

在宅で医療サービスを受ける方法に、訪問診療のほかに「往診」があります。「往診」とは、通院でき

ない患者に対して、患者の要請に応じてその都度訪問して医療を行うことです。訪問診療の「定期的に行う医療サービス」とは異なります。



緊急時の対応

24時間連絡の取れる体制はもちろん、必要時の往診にも対応、他病院との連携によって入院も可能となっています。



在宅医療でできること

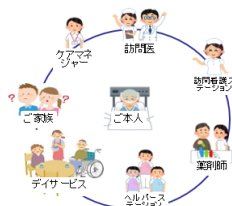
血液検査・尿検査、心電図、エコー、点滴、創傷処置、床ずれ処置、在宅酸素、尿カテーテル交換・管理、胃ろう、疼痛緩和、麻酔処方・管理 等

訪問診療(在宅医療)を継続するために…多職種連携

介護疲れを訪問介護やショートステイ、**レスパイト入院(*1)**でカバー、身体面のケアも訪問看護や訪問リハビリテーションなど、専門分野で支援し協働することで、訪問診療(在宅医療)も継続できます。

訪問診療は健康保険適用です。要介護状態である場合、療養上の健康管理や指導は「居宅療養管理指導」として介護保険のサービスとなります。かかりつけ医からケアマネージャーへ、ケアプラン作成のため情報提供することになっています。健康保険と介護保険を使います。

訪問診療を希望する場合は、訪問診療を実施している病院に電話をして、家族やケアマネージャーと一緒に面談の上、訪問診療の契約をします。



利用料金

1 か月に 2 回の訪問診療で院外処方箋を交付する場合 1 割負担で約7000円。その他の検査料や点滴・胃ろう管理・文書料などは別料金です。薬局・訪問看護も別料金です。

(* 1)レスパイトとは、「一時休止」「休息」「息抜き」という意味です。なんらかの事情で一時的に在宅介護が困難になった場合に、病院に患者さんを一時的に移し、医療保険を利用する入院を介護家族支援短期入院(**レスパイト入院**)と言います。

西行法師の「花の下にて春死なむ」を実感しませんか

休会中の親和会歩こう会が「春のお散歩 桜のベンチへ」を企画しました。

コースは、桜花爛漫の古道(東浦路・ふと道)を辿って、オオシマザクラの咲く親和会の緑地を目指します。花の下でゆっくりすごした後、城ヶ崎海岸桜並木通りを城ヶ崎海岸駅へ向かいます。

多くの方々のご参加をお待ちしております。



ベンチのある緑地

城ヶ崎桜並木通りの桜



期 日 4月1日(金) 雨天順延(翌日)(親和会事務所へ連絡下さい)

時 間 10:00~14:00 ころ

コース スタート:親和会事務所(10:00)→古道→富戸港(11:00)→

25次地区緑地(昼食11:30~12:30)→門脇つり橋

ゴール:城ヶ崎海岸駅(14:00 ころ)

※参加は途中どこでも合流できます。

持ち物 お弁当、飲み物等

親和会 少しでも ティータイムサロン Premium

11年前の3月11日 日本の東北地域は大変な日を迎えることになりました。


もう今では 街並みの風景も 暮らす人々も未来へ続く姿になりつつあり

ホッと胸を撫でおろす日々です。この伊豆半島も災害とは切り離せない地域で、



今までに多くの天変地異と対応してきました。

只、どんな災害が訪れようとも 他の地域にはない素晴らしい自然は、
その儘これからも、この豊かな風景に癒されながら私たちは過ごして

いきたいですね ここに暮らす人々の温かさにも・・・

花は咲く

1

♩ = 84 **Intro.** G Am7(b5) G G7 CM7 G/B Am7 Am7/D G Gsus4

A G Am7(b5) G G7 CM7 G/B Am7 Am7/D G Gsus4

まっ
し ろ な ー ゆ き み ち に は る か ー ぜ ー か ー お る わ た
ら ー の ー む こ う ー の あ き の ー け ー は ー い に わ た

G Am7(b5) G C#m7(b5) CM7 G/B Am7 Am7/D G Gsus4

し ー は ー な つ か し い あ の ま ち を お も い だ す か な
し ー は ー な つ か し い あ の ひ を お も い だ す き ず

B G GM7 Gsus4 D7/G Am7/G D7/G G

え っ て い け ん む つ あ っ た め っ か わ り た れ ず じ ぶ ん も い た い ま
い っ て い け ん む つ あ っ た め っ か わ り た れ ず じ ぶ ん も い た い ま

G Am7(b5) Em7 G/F CM7 G/B Am7 Am7/D G Gsus4 (F管持ち替え)

は た だ ー な つ か し い あ の ひ と を お も い だ す
は た だ ー い と ー し い あ の ひ と を お も い だ す

C D Dsus4 D Dadd9 D Dsus4 D Dadd9

だ れ か の う た が き こ え る だ れ か を は げ ま し て る
だ れ か の お も い が み え る だ れ か と む す ば れ て る

D Dsus4 D Dadd9 D Dsus4 2x (D G#m7(b5) Em7/A7 Dadd9)

だ れ か の え が お が み え る か な し め の む こ う が わ に (1.2) は

2

F F#sus4 F Fadd9 F F#sus4 2x F Bm7(b5) Gm7/C C7 F#add9

だ れ か の え が お が み え る か な し み の む こ う が わ に (1.) は
だ れ か の み ら い が み え る か な し み の む こ う が わ に

[D] F Gm7 F/A B^b F/A B^b Gm7 Gm7/C C7

な は は な は は な は さ く い つ か う ま れ る き み に は

F Gm7 F/A B^b F/A B^b 1. Gm7 Gm7/C

な は は な は は な は さ く わ た し は な に そ の こ し た だ

[E] F Gm7 F/A B^b F/C Gm7 C7

う

F F#sus4 F F#sus4 2. Gm7 Gm7/C F Gm7/C

よ ぞ こ し た だ ろ う は

[F] F Gm7 F/A B^b F/A B^b Gm7 Gm7/C C7

な は は な は は な は さ く い つ か う ま れ る き み に は
な は は な は は な は さ く い つ か う ま れ る き み に は

F Gm7 F/A B^b F/A B^b 1. Gm7 Gm7/C F Gm7/C 2. Gm7 Gm7/C

な は は な は は な は さ く わ た し は な に そ の こ し た だ ろ う は み の た め

[Ending] F Gm7 F/A B^b F/A B^b Gm7 Gm7/C F

rit

環境ボランティア会活動

【日程】

2022年 4月25日(月)

【活動】

区域外活動

ディーベア周辺のゴミ拾い

【集合】

親和会事務所 9時40分

※雨天中止(各自の判断)



ゴミの出し方シリーズ<GSに出せないもの>

最近、ゴミステーションには出せないものが捨てられるケースが増えています(右の写真参照)。これは親和会で処理費用を負担してフジタに引き取ってもらっています。



【家電4品目は解体しても市では引取りません】

家電4品目とは、**テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン**です。処分する場合は、①買ったお店や買い替えのお店に依頼する ②運搬業者に依頼する ③自分で指定取引所に持ち込む、の三つの方法があります。(伊東市「ごみの分別ガイドブック」参照)

また、**小型家電**は**小型家電回収ボックス**に入れるか(**コミセンにあります**)、自分で御石ケ沢清掃工場に持ち込んでください。ただし**デスクトップパソコン**は家電4品目同様、市では回収しません。

竹や木は切断して伊東市指定ごみ袋に入れてGSに出してください。

城ヶ崎桜並木通りの植樹帯について

植樹帯は、桜の整備も含めて(株)伊豆急コミュニティが管理しています。駐停車等の一時的な利用は可能ですが、常時占有することはできませんのでご注意ください。

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

●絵手紙の会

4月13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」

4月23日(土) 午前10時～
場所:八幡野コミセン3F会議室 **床修理のため日程変更**

●小物作りの会

4月11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

4月 8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

4月 5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

4月12日(火) 午前9時30分～
4月26日(火) 午前9時30分～

●英会話サロン

4月 4日(月) 午前10時～
4月18日(月) 午前10時～
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



4月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビン	14(木) 21(木) 28(木)
カン	7(木) 14(木) 21(木)
金属	28(木)
古紙	12(火) 26(火)
われもの類	7(木)
乾電池	
ペットボトル	5(火) 19(火) 26(火)

第103回親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2022年 4月21日(木)

午前9時59分 第1組スタート

◆コース 「伊東C・C」 ☎ 36-5865

昼食は付きますが、表彰式無しです。3月の例会の受付時に参加を希望された方で参加できなくなった方は4月15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。集合は9時30分です。

