

定住者向け
ミニ会報
No. 242

親和会ニュース

[発行元]
伊豆高原親和会
☎ 0557-53-1122

2022年度 親和会総会報告

22年度親和会総会は、5月28日午後1時半より、八幡野コミュニティセンター3階大会議室で開催されました。出席した会員は68名、委任状は1,038名で会員総数の3分の1以上となり、総会は有効に成立しました。2021年度の事業費報告を承認した後2022年度事業計画と予算が賛成多数で可決されました。
(総会の詳細は会報いすこうげん秋号に掲載します)



親和会ヘルシーだより

夏を元気に過ごしましょう (参考資料:季節の養生知恵)

7月1日富士山開き、7月7日七夕、7月18日は海の日です。

今年も特定検診（6月1日～9月30日）が始まっています。国保加入者の40歳から74歳の人、後期高齢者の人を対象に受診券が送付されています。その受診券を持って、案内にある医療機関で早めに受診しましょう。

いよいよ夏本番！ “冷えや胃腸バテにご用心”

～ 冷え冷えタイプ～

- 朝から足がむくむ
- 頭痛や脚がむくむ
- 肌がくすんでいる
- 1日5時間以上、冷房でキンキンに冷えた部屋で過ごす
- 温度差が5℃以上ある冷房の利いた室内と屋外を頻繁に出入りする



ヒエヒエさん

各タイプのおすすめセルフケア

- ◎自律神経を整えて血行を良くする。
- ◎夏はシャワーですませがち、週2回は湯船につかりましょう。
- ◎寝る前にストレッチやヨガをすると心地良く眠れます。



◎自律神経を整えるツボを刺激する



反対側の親指の腹で5秒ほど押さえます



満腹時をさけて、優しく押したり温めたりします

夏の体質チェック、あなたはどちらのタイプ？

～ バテバテタイプ～

- 朝からやる気が起きない
- 食後1～2時間経つとだるくなる
- 口内炎など口周りが荒れたり、肌荒れがある
- 食欲がなく、さっぱりした食事が多い
- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる



バテバテさん

- ◎胃腸を温めてエネルギーを取り込む
- ◎そうめんや冷奴など冷たい物を食べる時は薬味で胃腸を温める
- ◎みそ汁やサラダに卵や肉・ツナをプラスしてタンパク質をとる
- ◎胃腸の働きを良くするツボを刺激する



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



今月の花言葉

ユリ < 純潔・威厳 >



