

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 4 2

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づこうげん秋号に掲載します)



各地区連絡会のお知らせ

コロナ対策のため、会議室の利用人数が制限されていますので、**開催場所と日時にご注意**ください。

第1地区連絡会&班長会

2022年 7月24日 (日) 午前 10 時 ~
八幡野コミュニティセンター 3 階 大会議室

第2地区連絡会&班長会

2022年 7月23日 (土) 午後 1 時 30 分 ~
八幡野コミュニティセンター 3 階 大会議室

第3地区連絡会&班長会

2022年 7月23日 (土) 午前 10 時 ~
八幡野コミュニティセンター 2 階 和室

第4地区連絡会&班長会

2022年 7月23日 (土) 午後 1 時 ~
八幡野コミュニティセンター 2 階 会議室

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”

夏の体質チェック、あなたはどちらのタイプ?

～ 冷え冷えタイプ ～

～ バテバテタイプ ～

- ☐ 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

- ☐ 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

ヒエヒエさん

各タイプのおすすめセルフケア

バテバテさん

- ◎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。

- ◎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

◎自律神経を整えるツボを刺激する

◎胃腸の働きを良くするツボを刺激する



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、優しく押ししたり温めたりします



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

今月の花言葉

ユリ < 純潔・威厳 >



環境ボランティア会活動

【日程】

2022年 7月25日(月)

【活動】

桜並木～伊豆高原駅及び

桜のトンネル通り草取り・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。

団員募集中 混声アンサンブルAmi

毎月第1, 第3, 第5金曜日 13:15～15:30

八幡野又は赤沢コミセンで活動しています

会費は3,000円/月 入会金は1,000円

連絡先 大石孝裕 ☎ 090-2311-6678



親和会 少しだけ ティータイムサロン

7月7日の七夕祭りの笹の葉には、

どんなお願いをかけましょうか

天の川を眺めながら、

かなえられる夢に

想いをめぐらせたいですネ…



あつて空の向こうへ
つながる人に行
たがまうた
なすまは
あ…

たなばたさま



～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

●絵手紙の会

7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

●小物作りの会

7月11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

7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

●英会話サロン

7月 4日(月) 午前10時～

7月18日(月) お休みです。

場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

●うたう会「夢の和」

7月23日(土) 午前10時～

場所:八幡野コミセン3F会議室 毎月第4 土曜日

●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操

7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

●親和会囲碁クラブ

7月12日(火) 午前9時30分～

7月26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



7月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
	ビ ン	7(木)14(木)21(木)28(木)
	カ ン	7(木)14(木)21(木)28(木)
	金 属	14(木)
	古 紙	12(火) 26(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	21(木)
	ペットボトル	5(火) 19(火) 26(火)

第106回 親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2022年 7月21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、表彰式無しです。

6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7月15日(金)までに、

幹事平松(0557-53-1615)又は

親和会(0557-53-1122)まで

ご連絡下さい。

集合は7時30分です。

