

定住者向け  
ミニ会報  
No. 244

# 親和会ニュース

〔発行元〕  
伊豆高原親和会  
☎ 0557-53-1122

**緊急告知!!**

## 9月1日の伊東市総合防災訓練実施にあたって

**集合訓練は中止!!**

家庭内訓練を実施します

① 午前9時に、家屋内でシェイクアウト訓練を実施する



② OK旗を訓練開始とともに外から見える場所に掲出（OK旗は事務所で無料配布しています）

班長さんは、OK旗の掲出数を確認して下さい（報告は各地区連ごとに行います）

## ～親和会ヘルシーだより～

手洗い・うがい・マスク着用を忘れずに!

“たまご「完全栄養食品」を食べて健康寿命を延ばしましょう”

コロナ対策をして頑張ろう!

9月は長月といわれ、夏よりは少し夜が長くなります。9月10日十五夜満月、まんまるお月さまを見ていると、大好きな「たまご」が浮かんできました。今月は何もなくともたまごさえあれば、日々大活躍してくれる愛すべき「たまご」について調べました。（参考資料：なるほど!全農）

### 賞味期限

日本は2020年に年間一人当たり340個のたまごを消費、世界第2の消費国です。（ちなみに1位はメキシコの380個）海外ではたまごは加熱して食べるものですが、日本では当たり前ように生食文化が定着しています。生食を前提として厳しい衛生管理のもとに生産され、賞味期限の表示制度も浸透しているので、安心して生卵を楽しむことができます。



賞味期限は、夏期（7～9月）は産卵後16日以内

春秋期（4～6月、10～11月）は産卵後25日以内

冬期（12～3月）は産卵後57日以内 とされています。

### 保存の仕方

なるべく早く食べてね

通常たまごの尖った方（鋭端）を下にしてパックされていますが、これは丸い方（鈍端）よりも尖った方が強度があるためです。また、丸い方には空気の部屋（気室）があり、それを下にすると空気がた

まご内を移動して品質劣化が早まります。尖った方を下にして冷蔵庫で10℃以下で保存しましょう。冷蔵庫のドアポケットは開閉による衝撃や温度変化があり、お勧めできません。

毎日たまごを2個食べましょう



卵2個食べて筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりと摂取



かつてはコレステロールを気にしてたまごを控える方もいましたが、その後の研究でたまごの摂取量とコレステロール値や心筋梗塞のリスクとの因果関係がないことが確認されています。生活習慣病、認知症の予防改善に効果があるといわれるレシチン、コリン、カロテノイドなどの機能性成分も多く含まれています。その他、免疫力を高める「シアル酸」、骨の形成をサポートする「ビタミンD」、頭皮の健康に役立つ「ビオチン」、肌荒れ防止や血行を良くする「ビタミンE」、体にうれしい栄養素がいっぱいです。新鮮・安全・美味しいたまごを毎日食べて「フレイル予防」健康寿命を延ばしましょう。

### たまご料理の例



あさりと青ねぎの出し巻き

材料（2人分）

卵 2個 あさり水煮（缶詰） 1/2缶

青ねぎスライス 1/4パック

みりん 小さじ1、料理酒 小さじ1⇒A

あさり水煮（缶詰）の汁 50cc + 水 50cc

油 少々 お好みで大葉と大根おろしを少々

<作り方>

①卵をボールに割ほぐし、Aの調味料とあさり水煮（缶詰）の汁と水を加え、よく混ぜ合わせる

②卵焼き用のフライパンを熱し、油を注ぐ。余分な油はキッチンペーパー等で拭き取る。フライパンに卵液を入れたときに、ジュッと音がする位になったら卵液を流し込む。卵液は約3回に分けて入れる。中央にあさりの身と青ねぎスライスを入れ、成形しながら卵を巻く。

③包丁で食べ易い大きさに切り、器に盛りつける。  
※卵液に具材を混ぜ合わせて焼いても良い。あさ

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

## 訪問診療（在宅医療）（その2）

対島地区で訪問診療を行っている医療機関の数は、6月に市議会での一般質問の中で4つあることが明らかにされました。ちなみに伊東市全体では9つの医療機関で実施しています。今回の「訪問診療（在宅医療）ーその2」では、対島地区で訪問診療を行っている4医療機関の一つである伊豆高原クリニックの理事長であり、また親和会の会員でもある福岡施先生に訪問診療の実際についてお話をお伺いしました。

### 福岡明久先生のプロフィール



愛知県生まれ。岐阜大学卒業後、岐阜大学医学部付属病院、長浜赤十字病院、静岡がんセンターなどを経て、2006年に伊豆高原クリニックを開業。  
専門は尿路感染症、尿路悪性腫瘍。

### Q1：訪問診療ができること、できないこと

訪問診療は、治療の選択肢の一つです。通院や入院など、状況に応じて、望ましい治療方法を選択します。

#### ＜訪問診療ができること＞

血液検査、尿検査、心電図、エコー、点滴、けがの措置、在宅酸素、床ずれ措置、尿カテーテル交換・管理、胃ろう、疼痛緩和、など



#### ＜訪問診療ができないこと＞

手術、レントゲン検査など（総合医療はまかなえない）

### Q2：訪問診療のよいところ悪いところ



#### 訪問診療のよいところ

- \* 住み慣れた自宅で過ごすことができる
- \* 好きなこと、やりたいことができる
- \* 家族、友人と会いたいときに会える
- \* 通院の負担や医療費負担が軽減できる

#### 訪問診療の悪いところ

- \* 入院と比べて家族の介護負担は大きい
- \* 本人だけでなく家族も含めての合意が必要
- \* レントゲンや専門的治療は難しい
- \* 緊急時の対応は入院の場合より劣る

### Q3：訪問診療を受けるかどうかの検討のポイント（訪問診療の対象になるケースとは）

\* 通院が困難かどうか（以下のポイントで検討）

通院する体力に不安がある、通院のための送迎が難しい

病院まで遠いが車を持たないまたは交通の便が悪い、急坂や階段があつて家から出るのが困難



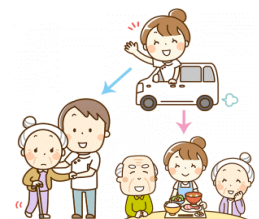
\* 退院しても自宅療養に不安があるか

\* がんの末期や難病で自宅療養中（日常的な健康管理や肺炎・床ずれ予防のため）

\* 在宅酸素やカテーテル等を使用しているためにケアが必要な場合

\* 在宅医療の場合の家族の介護負担は大丈夫か

\* 在宅医療を検討するだけではなく、入院についても検討する



### Q4：訪問診療を受けようと思ったら誰に聞けばいいのですか

\* 通院していない場合、年齢が60歳以上の人は**対島地域包括支援センター**に相談するのが良い

地域の包括支援センターは、日常の困り事の相談窓口になっています。もちろん、訪問診療についての相談にも乗ってくれます。（高齢者のためのよろず相談所です）

\* 介護サービスを受けている人は、ケアマネージャーか訪問介護者に相談する

\* 病院にかかっている人は、その病院に相談する

伊東市委託 **対島地域包括支援センター**のご案内

伊東市八幡野1028-4（伊豆高原十字の園内）

☎ 55-2872

FAX 55-0557

緊急連絡先 090-6044-4864





## 伊豆高原でお散歩



## 橋立のつり橋周辺を歩いてみる



橋立のつり橋

伊豆高原には散歩のスポットがたくさん。荒々しい自然を感じることでできる橋立のつり橋周辺は、八幡野の海や伊豆大島を横目にしながらの絶好の散歩コースです。

つり橋から八幡野の海岸を望む



海に注ぐ対馬川



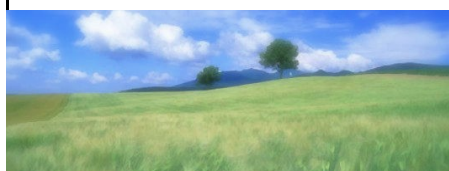
大淀、小淀

## 今月の花言葉：りんどう

勝利、的確



## 親和会 少しだけ ティータイムサロン Premium



立秋が過ぎました。今年の夏も暑い、暑い日々が続きましたね。もう身も心もクタクタです……。彼岸を迎えるころには頬のほてりをさましてくれる初秋の風に、しばらく、あたっていたいこの頃です……。

## 千の風になって

作詞 新井 満  
作曲 新井 満



伊豆の風に揺れるススキ



※千の風に 千の風になって  
あの大らかな空を 吹きわたっています

私のお墓の前で 泣かないでください  
そこに私はいません  
眠ってなんかいません

※繰り返し×2  
あの大らかな空を 吹きわたっています

私のお墓の前で 泣かないでください  
そこに私はいません  
死んでなんかいません

朝は鳥になって あなたを目覚めさせる  
夜は星になって あなたを見守る

秋には光になって 畑にふりそそぐ  
冬はダイヤのように  
きらめく雪になる



## 環境ボランティア会活動

## ◆コーラス 会員募集◆

【日程】 2022年 9月25日(日)

【活動】

城ヶ崎海岸駅～桜並木終点

までゴミ拾い及び草刈り

【集合】

親和会事務所 9時40分

城ヶ崎海岸駅前 10時00分

※雨天の場合は中止となります。



団体名

混声アンサンブルAmi(アミ)

活動日時

第1, 第3, 第5金曜日 13:15～15:30

活動場所

八幡野又は赤沢コミュニティセンター

会費

3,000円/月 入会金1,000円

会員数

女性13名 男性5名

内容

懐かしい抒情歌や愛唱歌と一緒に楽しく歌いませんか。

来年5月に初めての発表会を予定しています。

コーラス初心者の方も大歓迎です。ぜひ見学においで下さい。



## 再確認！ ペットボトルの出し方

連絡先

大石孝裕 090-2311-6678 西貝恵子 090-6176-1849

ペットボトルのキャップは燃えるごみとして  
出します。ラベルも燃えるごみとして出しま  
す。ペットボトル本体は、中身を捨て、水で  
洗って「収集ネット」に入れます。

## 2022年度道路補修の進め方

9月役員会にて今年度実施案を決定し、10月以降漸次補修工事を行いま  
す。年内完工を目指して進めますが、工事の込み具合では来年1月にずれ  
込むこともあります。なお、小さな補修は随時事務所で補修します。

## ～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

## ●絵手紙の会

9月14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」

9月24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

## ●小物作りの会

9月12日(月) 午前10時～

場所:親和会事務所 毎月第2 月曜日

## ●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操

9月 9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

9月 6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

親和会員の参加者減員の為、8月末をもって

親和会囲碁クラブは廃止となりました。



## ●英会話サロン

9月 5日(月) 午前10時～

9月19日(月) お休みとなります。

場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

## 9月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビン	8(木) 22(木) 29(木)
カン	8(木) 15(木) 22(木)
金属	1(木) 29(木)
古紙	13(火) 27(火)
われもの類	8(木)
乾電池	
ペットボトル	6(火) 20(火) 27(火)

## 第108回親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2022年 9月15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。

8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9月9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7時30分です。

