

定住者向け
ミニ会報
No. 245

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 速報

9月1日、親和会自主防災会として、伊東市総合防災訓練に参加しました。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集合訓練を中止し、家庭内訓練にとどめました。家屋内で行うシェイクアウト訓練とOK旗の掲出訓練を実施しましたが、各地区でのOK旗の掲出率は次の通りです。

第1地区:44.6% 第2地区:71.0% 第3地区:42.3% 第4地区:39.5%

親和会全体のOK旗の掲出率は51.6%、対象世帯数935世帯に対して414世帯が掲出しました。

また、各地区連で防災倉庫の点検を実施しました。



～親和会ヘルシーだより～

なんとなく知ってるハチミツのお話し

神無月 暑かった夏も過ぎ、コスモスの花が風に揺れ、過ごしやすい季節になりました。今月はなんとなく体にいいと思っているけど、詳しくは知らない、はちみつの優れた働きを紹介させていただきます。

はちみつと人々とのかかわりは古く、中国最古の薬物書「神農本草經」には「気を益し、中を補い、痛みを止め、毒を解し、衆病を除き、百薬を和す」とあります。

先ずはちみつの種類

- マヌカハニー（ニュージーランド産）はちみつの王様といわれている
- ジャラハニー（オーストラリア産）ジャラの花から採れる貴重なはちみつ
- アカシア、れんげ、レモンの花の国産天然純粋はちみつ
- 「百花蜜」特定の花ではなく、複数の花から採ったはちみつ・・・などいろいろあります。



ここから、ハチミツの栄養と効果の紹介

- 主成分はブドウ糖と果糖。単糖類なので、消化吸収に手間がかからず、体のエネルギー源になり、疲労回復に有効。
- ビタミン、アミノ酸など150種類以上の体にうれしい栄養成分がバランスよく含まれており、パーフェクトフードといわれるほど。
- グルコン酸やオリゴ糖などが腸内環境を整える。
- ポリフェノールの抗酸化・抗炎症作用で体のサビを防ぎ、老化や病気の予防をする。
- はちみつは高糖度・低水分であるため、肌の乾燥対策に効果的です。

何よりうれしいのは、体に必要な常在菌や善玉菌を傷つけずに、不要な菌のみ退治してくれること。そのため、歯周病や口内炎の改善、潰瘍の予防、ピロリ菌や病原の増殖抑制に効果があります。



はちみつの成分組成



はちみつ 329kcal < 上白糖 391kcal

出典「八訂 食品成分表 2021」より

はちみつの保存の仕方

- 夏場でも直射日光を避け常温で保存が可能。冷蔵庫で保存すると結晶しやすいので、夏場でも冷蔵庫に入れる必要はありません。
- 賞味期限は未開封で2~3年になっています。痛んだり、腐ったりしませんが、風味は落ちてきます。
- ミツバチが採ってきたばかりの蜜は、水分が60%ほどでとても高いですが、数日掛けて、ミツバチが羽であおいで蜜の水分を、保存にちょうど良い20%位に飛ばします。細菌や微生物が入り込んで、それらの水分を吸い取って糖分が勝つので、細菌が繁殖できないのです。
- ただし、消化器官が未熟な1歳未満の乳幼児には、食べさせないでください。

参考資料：季節の養生知恵袋より

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！

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

10月の花言葉：ガーベラ

前進
希望



環境ボランティア会活動	<h3 style="text-align: center;">親和会 少しだけ ティータイムサロン</h3> <p style="text-align: center;">涼しい風が吹いてきましたね。天高く馬肥ゆる秋かな・・・</p> <p style="text-align: center;">今年はどんな秋を過ごされるでしょうか。読書の秋、芸術のあき、</p>  <p style="text-align: center;">スポーツのAKI この歌で少しだけ運動しながら?!ひと ときを過ごしてみられるのは、いかがでしょうか…</p> <p>幸せなら手をたたこう</p> <p style="text-align: right;">作詞・きむらりひと 作曲・不詳 編曲・有田 恒</p>  <p style="text-align: right;">ススキと矢筈山</p> <p>肩たたこ</p>  <p>足ならう</p>  <p>パンパン</p>  <p>ぱくぱく</p> 	
<p>【日 程】 2022年10月25日(火)</p>		
<p>【活 動】 ゴミステーション表示板磨き(第2地区)</p>		
<p>【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。</p>		
<p>ゴミの回収日を遵守しましょう</p> <p>最近、ゴミステーションに資源ごみ(古紙、段ボール)が放置されている状況が目立っています。資源ごみの回収は、現在、第2・第4火曜日に行っています。回収日より早めに出されると、ケージ内が狭くなり可燃ごみを入れにくくなります。又外に出された資源ごみは雨に濡れて散乱し、ゴミステーションの周辺が汚らしくなってしまいます。回収日を守りましょう!!</p>		

～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

<p>●絵手紙の会 10月12日（水）午後1時30分～ 場所:親和会事務所 每月第2 水曜日</p>	<p>●うたう会「夢の和」 10月22日（土）午前10時～ 場所:八幡野コミセン3F会議室 每月第4 土曜日</p>
<p>●小物作りの会 10月10日（月）午前10時～ 場所:親和会事務所 每月第2 月曜日</p>	<p>●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操 10月14日（金）午前10時～ 場所:伊東市老人憩いの家 每月第2 金曜日</p>
<p>●パソコンサークル 10月 4日（火）午後1時30分～ 場所:親和会事務所 每月第1 火曜日</p>	<p>●英会話サロン 10月 3日（月）午前10時～ 10月17日（月）午前10時～ 場所:親和会事務所 每月第1・第3 月曜日</p>

10月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	第109回 親和会ゴルフ爱好者会	<p>◆ 日時 2022年10月20日(木) 午前8時00分 第1組スタート</p> <p>◆ コース「稻取ゴルフクラブ」29-1133 当日はスループレーで昼食、表彰式無しです。 9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10月14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</p> <p>集合は7時30分です。</p>
	ビン	13(木) 20(木) 27(木)		
	カン	6(木) 13(木) 20(木)		
	金属	27(木)		
	古 紙	11(火) 25(火) <small>今年度から第1日曜日の 古紙の収集はありません。</small>		
	われもの類 乾電池	6(木)		
	ペットボトル	4(火) 18(火) 25(火)		

