

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 4 7

## 親 和 会 ニ ュ ー ス

[ 発 行 元 ]

伊豆高原親和会

☎ 0557-53-1122

## 伊東市地域防災訓練の実施

**12月4日(日)**午前9時に訓練スタート。OK旗の掲出とシェイクアウト訓練を実施します。防災倉庫の備品点検も同時に行います。各地区連毎に集合訓練を実施しますので、地区連絡会で確認した訓練を実施してください。第1・第2地区は午前10時から、第4地区は午前9時半から防災倉庫前で集合訓練を行います。

12月4日、第3地区の第15次、17次、18次、19次、20次地区でヤスデ駆除に向けた落ち葉簿一斉清掃を行います。

午前10時までに使用しているゴミステーション前に集合して下さい。

## 2022年度の道路補修工事が始まりました

11月初旬から、今年度の道路補修工事が始まっています。工事は第1地区から順次着手して、年内に極力工事完了となるように進めています。

道路に穴が開いているところはレミファルトによる簡易補修を随時行っていますので、路面に穴が開いているところがありましたら、事務所までご連絡ください。

レミファルトによる補修は、毎年100か所以上行っています。

## 親和会ヘルシーだより

## “あなたの姿勢はどのタイプ？”

親和会ニュース11月号の続き

師走 誰もが忙しいころになりました。こんな時期は、健康や姿勢の大切さを忘れてしまいがちです。

先月号に引き続き「あなたの姿勢はどのタイプ？」・・・ 姿勢を見つめなおしてみましょう

## ①そっくり返り型

このタイプの人、弓なりに突き出したお腹を少し引っ込め、上体をぴんと伸ばすだけで、正しい姿勢に変わります。



## ②肩丸めしよんぼり型

日本人に一番多く見かけるタイプ。顔を上げ、胸を張って背筋をぴんと伸ばすように心がけましょう。



## ③左右アンバランス型

正面か真後ろで見て、左右の肩の線・腰の線が水平でないのがこのタイプ。きちんと両足で重心を取り、肩や腰の位置に気を配るようにしましょう。



## 背筋を鍛え、肩こりにも有効な運動

1



1. 直立して両手を上げます。手のひらも伸ばして、指先ができるだけ高く上がるようにしてください。

2



2. 両手をゆっくり左右に開きます。手のひらは下に向け、肘をしっかり伸ばします。

3



3. 床と平行になったら、そのまま前面に持っていきます。

4



4. 両腕が平行になったら、ゆっくり上に持ち上げて<1>の状態に戻ります。ゆっくり3～10回繰り返してください。

## 腹筋、背筋を鍛え、腰痛を予防する運動

1. かかとをつけて直立します。両手を高く上げて体を思いっきり伸ばした状態で、手のひらを外に向けて手を組みます。

2. そのまま、状態を横に倒します。肩から下はまっすぐにして、ウエストから上だけが倒れるようにします。側面の筋肉が伸びるのを意識しながら20秒静止し、<1>に戻ります。反対側も同じように、左右交互に5～10回繰り返します。体が前後に動かないように注意してください。

3. 後ろにもゆっくり倒して静止します。これは無理のないように一呼吸静止できればよしとします。反動をつけないで行うことが大切です。

4. 最後は、前方に倒し、組んだ手のひらをできるだけ床に近づけます。

5. そのままで20秒静止してください。手のひらを床に近づけることより、足を曲げないで行うことが大切です。前後運動も5～10回を目安に繰り返してください。

1



2



3



4



5



## ④お腹でっぱり型

このタイプは、まず、肥満を解消し体系を整えることが大切です。食べ過ぎを避け、適度な運動を励行することで、カロリーの消費を促すことが第一です。



## ⑤元気はつらつ型

このまま今の姿勢を大切にしていけば、一生の宝物となるでしょう。現在の生活では、歩く機会がどんどん減っています。パソコンを長時間使うことで、座り続ける作業も増えています。ウォーキングや適度の運動をして、今の姿勢を崩さないように心がけましょう。

コロナの第8波の感染拡大が始まっています。

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りましょう！

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

## 12月の花言葉

ポインセチア

祝福



環境ボランティア会活動

【日程】

2022年12月17日(土)

【活動】

区域外活動

(伊豆高原駅周辺)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。



第1日曜日の古紙の回収はありません。

ダンボール、新聞、本・雑誌、紙箱・厚紙・紙袋等の雑ガミなどの古紙の回収は毎月第2・4火曜日に行っています。ゴミステーションが燃えるごみを収容できなくならないように出してください。

窓あき封筒、フィルム、コーティング紙、ポスター紙、アルバム、辞書、百科事典、紙の肥料袋は燃えるゴミです。

親和会 少しだけ ティータイムサロン

年の暮れが訪れようとしています。この1年もいろいろなことがありました。免疫力アップに東奔西走して見たり、伊豆高原の温故知新に触れ、感慨ひとしおの時がありました。心を痛めることもたくさんあり、そのたびに手を合わせました。それでもまだ、私たちの暮しの旅は続きます。

来年こそは明るい未来につながるように、この歌を口ずさみながら、年の瀬を迎えたいと思います・・・ **今年は 鉄道150周年**



線路はつづくよどこまでも

作詞 佐木 敏  
アメリカ民謡



線路はつづくよどこまでも  
野をこえ山こえ谷こえて  
はるかな町までぼくたちの  
たのしい旅の夢つないでる

線路はつづくよどこまでも  
列車のひびきをおいかけ  
リズムにあわせてぼくたちも  
たのしい旅の歌うたおうよ  
ランランラン...



～ 親和会のサークル・サロンの開催案内 ～

イベント部会より

●絵手紙の会

12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」

12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

12月12日(月) 午前10時～  
場所:親和会事務所 毎月第2 月曜日

●のんちゃんのにいき呼吸練功体操

12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

12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

●英会話サロン ※今月と2023年1月の予定

12月 5日(月) & 1月 2日(月) **お休みです。**  
12月19日(月) & 1月16日(月) 午前10時～  
場所:親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

12月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
	ビ ン	8(木) 15(木) 29(木)
	カ ン	1(木) 8(木) 22(木)
	金 属	22(木)
	古 紙	13(火) 27(火)
	われもの類 乾電池	1(木)
	ペットボトル	6(火) 20(火) 27(火)

第111回 親和会ゴルフ愛好会

◆ 日時 2022年12月15日(木)  
午前8時52分 第1組スタート  
◆ コース「稲取ゴルフクラブ」 ☎ 95-2311  
当日は昼食は付きますが、表彰式無しです。  
11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12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。  
集合時間は8時20分

