

定住者向け  
ミニ会報  
No. 246

# 親和会ニュース

[発行元]  
伊豆高原親和会  
☎ 0557-53-1122

## 秋の地区連絡会のご案内（確定版）

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 第1地区 11月11日(金) 午前10時～ | 八幡野コミセン2階会議室 |
| 第2地区 11月12日(土) 午後1時半～ | 八幡野コミセン2階会議室 |
| 第3地区 11月12日(土) 午後1時～  | 親和会事務所会議室    |
| 第4地区 11月12日(土) 午前10時～ | 八幡野コミセン2階会議室 |



第1地区は、会報いづこうげん70号(秋号)でご案内した開催日が変更になっていますのでご注意ください。

## 親和会ヘルシーだより

### 健康の基本はさっそく姿勢よく歩くこと

霜月 秋も深まり、場所によっては霜もあり、落ち葉も美しいこの頃です。

今回は、伊東市の保健委員（92名）の活動から健康保持の取り組みを紹介します。

保健委員は「一人ひとりの健康意識を高めよう」のスローガンのもとに、行政と市民のパイプ役として活動しています。

第五支部所属の八幡野地区には8名の保健委員がいます。そのうち5名は親和会から出ています。

9月に、金指理学療法士による研修があり、安定した体幹でまっすぐな姿勢がいかに大切かを学びました。

歩行とは「無意識の運動である」、普段の姿勢が歩行中の姿勢に対して大きな影響を及ぼします。

#### そこで・・・あなたの普段の姿勢はどのタイプ！

##### ①そっくり返り型



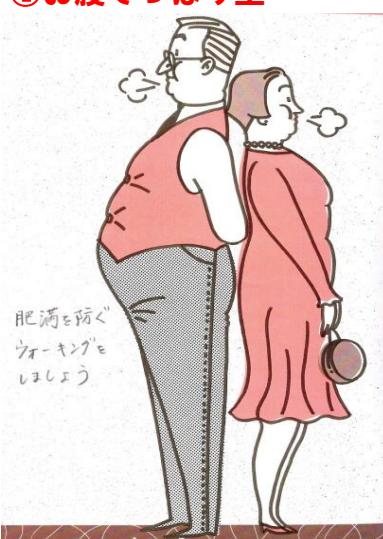
##### ②肩丸めしょんぼり型



##### ③左右アンバランス型



##### ④お腹でっぱり型



##### ⑤元気はつらつ型



#### 高齢者の歩き方の特徴

～こんな歩き方をしていませんか？

- ① 歩幅が小さくなる
- ② 膝が伸びず、すり足になる
- ③ 姿勢が悪く、丸背になる
- ④ うつむき加減に歩く
- ⑤ 歩隔(両足の間隔)が広い
- ⑥ 横揺れが大きい
- ⑦ かかとが上がり、推進力がない
- ⑧ まっすぐ歩けない
- ⑨ 急ぐと体が前倒し、腕振りが後方に大きくなる

来月号に正しい歩き方、おすすめの運動を紹介します。

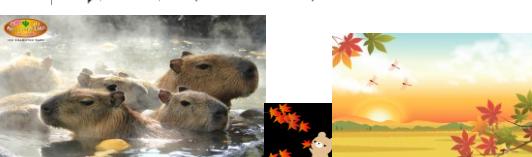
良い姿勢は一生の宝物です。乞うご期待！

9月25日に10次地区のN05の浸透池の前の道路と24次地区の城ヶ崎桜並木通りに出る十字路で車両同士の衝突事故が発生。衝突された車がカーブミラーのポールを曲げてしまいました。

(写真)。分譲地内の道路では時速30キロ以下で走行すること、また見通しの悪い交差点では最徐行か一時停止をお願いします。

11月の花言葉：ヤツデ  
健 康  
分 別  
親しみ



環境ボランティア会活動	<b>親和会 少しだけ ティータイムサロン</b> 秋が深まっています。山々の木々の色相もだんだんと濃くなり、紅や黄色の色どりが増してきています。そして色鮮やかな景色を私たちの目の前に広げてくれます。この季節になりますと伊豆の風景やお湯の温かさが身に染みてきますネ・・・ 	
<b>【日 程】</b> <b>2022年11月25日(金)</b> <b>【活 動】</b> <b>道路標識版・カーブミラー磨き</b> <b>(第3・4地区)</b>	<b>遠き山に日は落ちて</b> <small>作詞 堀内 敏三 作曲 ドボルツク</small>  	 <b>一、遠き山に日は落ちて</b> <b>星は空をちりばめぬ</b> <b>心静くやすらはば</b> <b>風はすしの夕べ</b> <b>いざや楽しまといせん</b>  <b>家路</b>  <small>作詞 堀内 敏三 作曲 ドボルツク</small> <b>一、やみにもえしかり火は</b> <b>ほのお今は静まりぬ</b> <b>眠れやすくいこえよと</b> <b>さそりごとく消え行けば</b> <b>やすき手に守られて</b> <b>いざや楽し夢を見ん</b> <b>夢を見ん</b>

## ～ 親 和 会 イ ベ ン ト 部 会 だ よ り ～

<b>●絵手紙の会</b> <b>11月 9日 (水) 午後1時30分 ~</b> <b>場所:親和会事務所 毎月第2 水曜日</b>	<b>●うたう会「夢の和」</b> <b>11月26日 (土) 午前10時 ~</b> <b>場所:八幡野コミセン3F会議室 每月第4 土曜日</b>
<b>●小物作りの会</b> <b>11月14日 (月) 午前10時 ~</b> <b>場所:親和会事務所 每月第2 月曜日</b>	<b>●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操</b> <b>11月11日 (金) 午前10時 ~</b> <b>場所:伊東市老人憩いの家 每月第2 金曜日</b>
<b>●パソコンサークル</b> <b>11月 1日 (火) 午後1時30分 ~</b> <b>場所:親和会事務所 每月第1 火曜日</b>	<b>●英会話サロン</b> <b>11月 7日 (月) 午前10時 ~</b> <b>11月21日 (月) 午前10時 ~</b> <b>場所:親和会事務所 每月第1・第3 月曜日</b>

11月のゴミ出し日	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	第110回 親和会ゴルフ爱好者会	<b>◆ 日時 2022年11月17日(木)</b> <b>午前8時30分 第1組スタート</b> <b>◆ コース「稻取ゴルフクラブ」☎ 95-2311</b> 当日は昼食は付きますが、表彰式無しです。 10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11月11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  <b>集合は8時00分です。</b>
	ビン	3(木) 17(木) 24(木)		
	カン	3(木) 10(木) 17(木)		
	金属	24(木)		
	古紙	8(火) 22(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	10(木)		
	ペットボトル	1(火) 15(火) 29(火)		