

定住者向け
ミニ会報
No. 249

親和会ニュース

[発行元]
伊豆高原親和会
☎ 0557-53-1122

親和会管理道路の伊東市への移管について

親和会が昭和40年に発足して以来、分譲地内の道路は概ね伊豆急の所有で、市誘導路ですが、管理は親和会が行っています。対象となる道路延長は約65kmになりますので、道路管理業務はかなりの負担になっています。バブル崩壊以降分譲地内の伊豆急の所有道路を伊東市に移管することを協議してきましたが、一向に進展しませんでしたが、ここ3年ほどの間に、伊豆高原の自治会連合会と伊東市との協議の中で、公共性の強い道路をまず移管していくことになり、親和会でも7か所の道路の移管を申し入れていました。2022年度実施ということで、次の2か所の道路移管を実施します。

①城ヶ崎海岸駅から県道に至る道路 ②第19次の分譲地から県道に出る道路

親和会ヘルシーだより

“日々の生活に漢方の知恵を”～台所の薬箱活用術

如月（きさらぎ）まだ寒い折、衣を重ね着する頃ですが、伊豆では梅や早咲きの桜の花がほころんで、春近しを感じますね ☺

「漢方」とは日々を元気に過ごすための知恵のこと。日頃のちょっとした不調を改善するための台所の身近な食材の活用術のご紹介。

<体の中と外からの冷え対策>

○薬味で体の中から温める

ネギや・しそ・わさび・生姜・にんにくなどの薬味には体を温める作用があります。冷え対策に有効です。

○大根の葉の入浴剤で血行促進

大根の葉を干した「干葉」は冷えや乾燥から皮膚を守り、血行を促すので昔から薬湯に使われてきました。大根の葉は細かく刻んで天日でしっかり乾燥させ、お茶パックに入れて湯船に浮かべます。

<胃の調子が悪い時の対処法>

○大根おろしで消化を促す

胃もたれやお腹の張りを解消する大根を食べましょう中国では昔から「夏に生姜、冬に大根を食べていれば医者いらず」といわれるほど大根は冬に重宝される食材です。

○胃もたれにはキャベツの千切り

キャベツには胃粘膜を整え、食物繊維が腸の働きを良くし、体全体の気力を高める作用もあります。千切りキャベツを湯通して塩昆布やシラスと和えたりして食べましょう。

○みかんの皮で胃の調子を整える

みかんの皮を乾燥させた「陳皮」は、七味唐辛子の材料や漢方薬にも使われている生薬です。胃に不快感がある場合はお粥に入れたりしても良い。入浴剤代わりに浴槽に入れても効果があります。

○食べない時間をキープする

胃の調子が悪い時には食べないことも養生です。普段から1日10時間は「食べない時間」をキープすることが大切です。

**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**

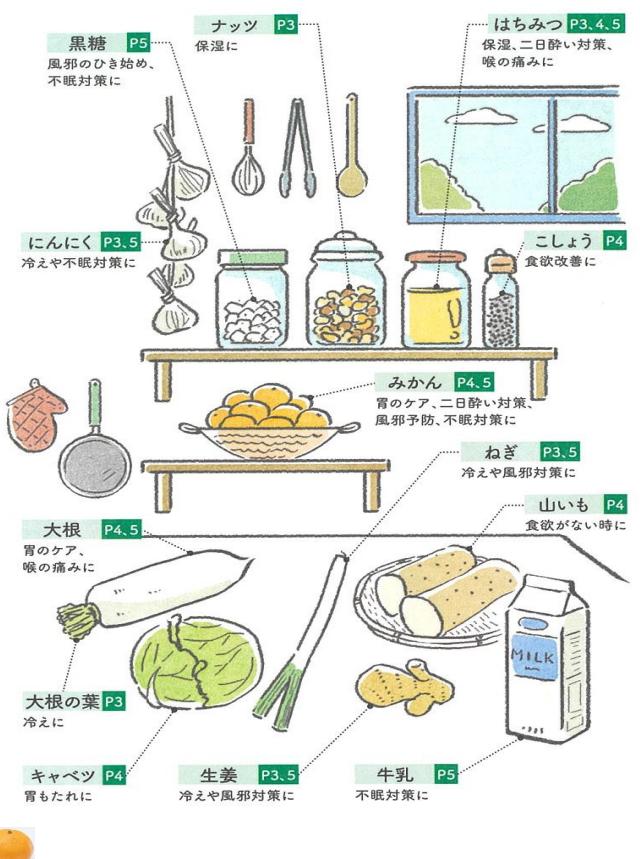
地区連絡会開催案内 第1地区 2月10日(金)午前10時より 八幡野コミセン2階会議室

患方巻の正しい食べ方～3つのポイント～

- 1つ目 切らずに食べること
- 2つ目 患方の方向に向いて食べること。

患方はその年の福をつかさどる「歳徳神」がいることされている方向です。
今年は「南南東」です。
- 3つ目 心の中で願い事をしながら、黙ってまるかじりすると良いとされます。
患方巻は【節分の日】に食べるものです。
今年は2月3日(金曜日)に食べましょう。

台所の薬箱 P3 P3.4.5 等の番号は無視



<寒さによる不眠への対策>

○黒糖ホットミルクで睡眠の質を高める

漢方では、深い睡眠をとるために、潤いと良い「血」が必要だと言います。寝る前のお勧めの飲み物は黒糖ホットミルクです。牛乳には体を潤す作用があり、黒糖には血を補い血行を促して体を温める作用があります。ホットミルクだけでもいいようです。

上記記事の参考資料
「季節の養生知恵袋」

2月の花言葉

クリスマスローズ
私を忘れないで・追憶



環境ボランティア会活動	親和会 少しだけ ティータイムサロン
<p>【日 程】 2023年 2月25日（土）</p> <p>【活 動】 桜並木～伊豆高原駅及び 桜のトンネル通りゴミ拾い</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>環境ボランティアの活動紹介</p> <p>環境ボランティアは毎月定例的に伊豆高原の美化活動を行っています。右の写真は12月の伊豆高原駅周辺の清掃活動です。落ち葉が積もった階段がきれいになりました。 親和会の皆様のご参加をお待ちしています。参加をご希望の方は事務所まで。</p>   	<p>今年の伊豆高原はどんな花が咲くのでしょうか どんな小鳥が鳴くのでしょうか・・・ 今まで見たことのない 新しい花が、珍しい小鳥が、 咲いてくれると、さえずってくれると、いいですね・・・</p> <p>春が来た</p> <p>作詞 高野 辰之 作曲 岡野 貞一</p> <p>C F C Em Am Dm G はるがきた はるがきた どこにきた C F C G7 C やまにきた さとにきた のにもきた</p> <p>春が来た 春が来た どこに来た 山に来た 里に来た 野にも来た</p> <p>花がさく 花がさく どこにさく 山にさく 里にさく 野にもさく</p> <p>鳥がなく 鳥がなく どこでなく</p> 

～ 親和会のサークル・サロンの開催案内 ～

イベント部会より

<p>●絵手紙の会 2月 8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」 2月25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 2月13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 2月10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 2月 7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 2月 6日（月） 午前10時～ 2月20日（月） 午前10時～ 場所：親和会事務所 每月第1・第3 月曜日</p>

<p>2月のゴミ出し日</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>可燃ごみ</td><td>毎週 月・水・金・日曜日</td></tr> <tr> <td>ビン</td><td>9(木) 16(木) 23(木)</td></tr> <tr> <td>カン</td><td>2(木) 16(木) 23(木)</td></tr> <tr> <td>金属</td><td>16(木)</td></tr> <tr> <td>古紙</td><td>14(火) 28(火)</td></tr> <tr> <td>われもの類 乾電池</td><td>9(木)</td></tr> <tr> <td>ペットボトル</td><td>7(火) 21(火) 28(火)</td></tr> </tbody> </table>	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	ビン	9(木) 16(木) 23(木)	カン	2(木) 16(木) 23(木)	金属	16(木)	古紙	14(火) 28(火)	われもの類 乾電池	9(木)	ペットボトル	7(火) 21(火) 28(火)	<p>第113回 親和会ゴルフ爱好者会</p>	<p>◆日時 2023年2月16日（木） 午前9時24分 第1組スタート コース 「ゴールド川奈C-C」 ☎ 45-1151 当日は昼食は付きますが、表彰式無しです。 1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2月10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>
可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日															
ビン	9(木) 16(木) 23(木)															
カン	2(木) 16(木) 23(木)															
金属	16(木)															
古紙	14(火) 28(火)															
われもの類 乾電池	9(木)															
ペットボトル	7(火) 21(火) 28(火)															
集合は8時50分です。																
																