

定住者向け
ミニ会報
No. 251

親和会ニュース

[発行元]
伊豆高原親和会
☎ 0557-53-1122

2023年度親和会総会開催の案内

開催日時 2023年5月27日(土) 午後1時半～3時

開催場所 八幡野コミュニティセンター3階大会議室



総会は親和会の年間の活動を審議する場ですので、会員皆様のご参加をお願い致します。

やむを得ずご参加できない場合は、4月24日に総会開催通知を郵送しますので、同封されている委任状



はがきに署名又は記名捺印の上、5月20日(土)までに

親和会事務局あてご返送いただきますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルスへの対応が変わってきていますが、感染拡大の状況に応じて感染拡大防止対策を実施します。当面はソーシャルディスタンスが取れるように会場の設定を行う予定です。

4月から地区連絡会の体制が新しくなります

地区連絡会は、親和会規約12条に定められた親和会の機関の一つです。その役割は、会員の自治活動と自主防災活動を行うこととされています。また地区連絡会は、会長、副会長、班長という役員で構成され、自治活動や防災活動に関する親和会の協議・執行機関として、地区連絡会が取り組む事項は、規約には次のように明記されています。



- ①街路灯・防犯・安全に関すること
- ②ゴミステーションの使用ルール、美化活動に関すること
- ③地区内の意見・要望の取りまとめ、会員相互の連絡調整に関すること
- ④地震など災害発生時の連絡調整、情報伝達を含め、知識の普及・防災訓練・資材及び機材の管理補充に努め、被害の防止・軽減を図る
- ⑤その他、地区内の本会の目的達成に必要なこと



地区連絡会の活動を円滑に遂行するために、地区内をいくつかに分けて班を置き、各班に班長さんを選出します。班の広さに応じて複数の班長さんを選んでいるところもあります。

班長さんの任期は原則1期2年ですが再任できます。地区連絡会によっては別の運営をしているところもあります。

班長さんの主な仕事は、会員の要望を聞く、ゴミステーションの清掃リーダー、防災訓練への参加とOK旗の確認、総会や地区連絡会・班長会への参加、となっています。

班長さんの紹介など、各地区連で会員の皆さんにお知らせしたいというような要望があれば地区連毎に親和会ニュースに掲載していきます。又各地区の出来事も可能な限り掲載していきたいと思いますので、ご要望がありましたら親和会事務局までご連絡ください。

3月の花言葉

チューリップ
思いやり
博愛



高齢者を狙った犯罪が増えてきています。犯罪や事故に当たるとか分からないけれど、特殊詐欺や悪質商法など警察に相談したいことがあるときには、警察相談専用電話「#9110」番へ。全国どこからでも、電話をかけた地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。



親和会ヘルシーだより

足裏マッサージで快眠しよう

「春眠暁を覚えず」中国の詩人孟浩然（もうこうねん）の有名な詩です。

たっぷり眠っているのに疲れが取れないなど、体の不調に悩んでいませんか？人は「眠らなければならない」と思えば思うほど、逆に目が覚めてしまうものです。



基本的には誰でも眠り始めの3時間に一番深い睡眠をとっています。

浅くなる原因は過剰なストレス、加齢、起きている時間が短いなどです。

例えば午後に長時間の昼寝をしてしまうと、夜、眠気が来ないため眠りが浅くなってしまいます。

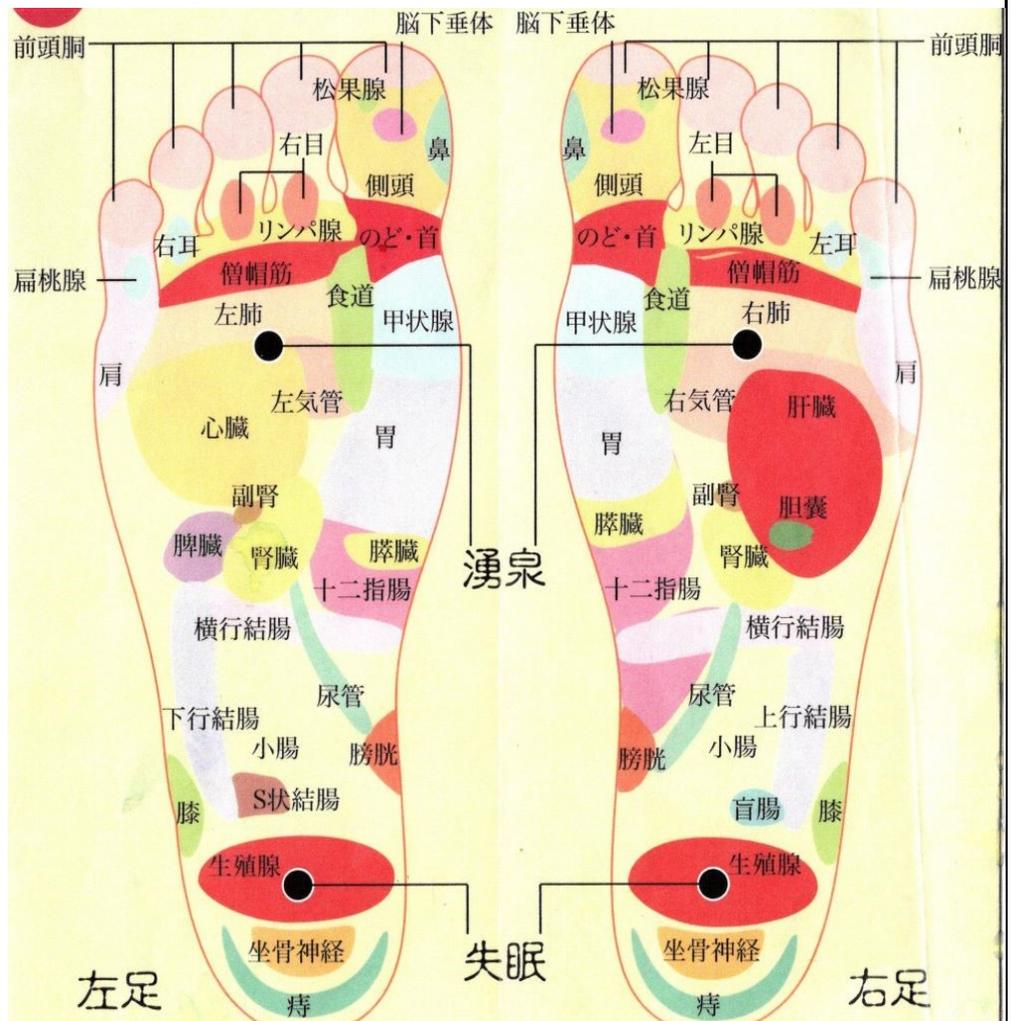
「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」といった悩みは睡眠不足からではなく、寝過ぎから起こっているトラブルなのです！

「日本人は働き過ぎて睡眠時間が短いからもっと眠らなければならない」と言われていますが、各国の平均寿命と睡眠時間の関係を調べると、睡眠時間が短い国ほど平均寿命が長い傾向にあることがわかっています。睡眠時間が短いと深い睡眠の時間が増えて睡眠の質が上がるため、結果的に健康で長生きできると考えられるのです。

ぐっすり眠ろう！攻めの睡眠習慣

参考資料：季節の養生知恵袋

- 睡眠時間以外は床にいない
- 一日7000歩程度の体を動かす行動（身体的活動）や読書や脳トレ（精神的活動）などを行う
- 趣味を持ち続ける
- うたた寝や午後の長い昼寝をしない
- ストレスをためない
- 昼は太陽の光を浴び、夜間はなるべく明るい光を見ないようにしましょう
- 終身の2時間前に運動したり、夕食に温かい食事をしたり、寝る1時間前に入浴したりする



そして

足裏（右図）の赤い部分をマッサージすると快眠につながります

温かい水分を取りながら、お風呂上り後に行うと効果が高まります

快眠のための足のつぼ

湧泉（ゆうせん）

足裏の中心より前の方、第2、第3の指の骨の間で少し窪んだところを3秒押して3秒離し、ゆっくりと繰り返します。過労による心身の疲れを取り除き、足を温かくして深く眠れるようにしてくれるツボです。

失眠（しつみん）

足裏のかかと中央のすこしへこんだところを、握りこぶしで軽くリズムカルに50～100回程叩きます。高ぶった神経を落ち着かせて眠気を誘うためのツボです。

伊豆高原近辺のおすすめ <お散歩コース>

私たちの分譲地に隣接する池地区。4000年前の大室山の噴火による溶岩流によって、鳴沢川がせき止められ大きな池が誕生しました。

明治以降、排水トンネル工事、区画整理が行われ、現在の素晴らしい田園風景が作られました。

この天城山一帯は日本有数の多雨地帯でもあり、流水域は遠笠山から大室山までの広い地域に

及んでいて、豊富な水資源に恵まれています。また、2700年前には

池地区を取り囲むように矢筈山、孔ノ山、台ノ山の三つの

溶岩ドームが出現し、景観を一段と魅力的にしています。

巨大なビオトープ <池>



この田園の中にはあぜ道や小川があり、トンボや蝶などの昆虫類など様々な生物の別天地となっていて、巨大な自然のビオトープでもあります。

生物多様性を保全するため、この生態系を維持し、貴重な地域をシンボルとして何としてでも守っていかねばなりません。そのような見地から見ていると、なんと素晴らしい生態系が維持されているのかと思わずにはいられません。ぜひ皆さまも、足を踏み入れ大自然に触れてみて下さい！



親和会 少しだけ ティータイムサロン Premium



人が辿る人生の山路には、たくさんの願いや希みがあり、叶えられたものもあれば、惜しくも夢破れる日々もあり、路の途中で思わず途方に暮れてしまう時もありますね・・・

それでも一度ゆっくりお休みした後、ふたたび大空へ希望の願いを飛ばすことができるのならそれは又素敵なことですネ・・・



365日の紙飛行機

作詞 秋元 作曲 高野 編曲 3た AK

ト生は紙飛行機
願い乗せて飛んで行くよ
風の中を羽の限り
さあ、心のままに

365日

あさのそらをみあげて しょう
といういちにちが えがおでいら れる
め じんせい ちほ かみひこう き あいのせ
め じんせい ちほ かみひこう き あいのせ
て とんでゆくよ かぜのなをを ちか
げんきがないそんなとき ーは あ
れ したんばろう ずーと みる
かとははせろう ひとは おもう

あさのそらをみあげて しょう
といういちにちが えがおでいら れる
め じんせい ちほ かみひこう き あいのせ
め じんせい ちほ かみひこう き あいのせ
て とんでゆくよ かぜのなをを ちか
げんきがないそんなとき ーは あ
れ したんばろう ずーと みる
かとははせろう ひとは おもう

だの かー それ が いちばん たい せつ なんだ さ
になるー それ が きぼう すい しんりょく だ あ
あ ころのままに さん びやくろくじゅうごに
あ たのしくやろう さん びやくろくじゅうごに
ち ほ ち
じんせい ち
とんでゆーけ! とんでみーよう! とんでゆーけ!
とんでみーよう! とんでゆーけ! とんでみーよう!



びっくりにほん



NHK朝ドラ「朝が来た」 左はモデルとなった岡岡浅子氏、右は主演の波瑠さん

環境ボランティア会活動

【日程】2023年 4月25日(火)

【活動】

区域外活動

ティーペア周辺のゴミ拾い

【集合】

親和会事務所 9時40分



※雨天の場合は中止となります。

水道・温泉に関する問い合わせ

温泉や水道に関するお問い合わせは、夜間や土日・祝日の問い合わせ先も含めて、下記の通り伊豆急ハウジングに連絡していただくようお願いします。

◎通常連絡先

株式会社伊豆急ハウジング分譲地管理課

TEL 0557-53-4111 (8:30~17:30)

音声ガイダンスの1番(土・日・祝日は

テレホンセンターにつながります)

◎夜間緊急連絡先

株式会社伊豆急ハウジング

テレホンセンター

TEL 0557-55-3835

なお、南大室台地区の水道に関しては伊東市水道課にお尋ねください。

4月19日(水)から始まる新サークル「サロン・デ・スペイン語」の紹介

講師はメキシコから昨夏伊豆高原に移住された久保田ルルデスさん。

堅苦しい語学教室ではなく、メキシコの世界遺産や観光、メキシコ料理など

身近な話題を語り合っスペイン語を学ぶという趣向。

毎月第3水曜日の午前10時から、親和会事務所会議室で

開催します。みんなでワイワイガヤガヤ楽しいサークルにしたいですね。



～ 親和会サークル・サロンの開催案内 ～

イベント部会だより

●絵手紙の会

4月12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」

4月22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

4月10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

4月14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

4月4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

4月3日(月) 午前10時～

4月17日(月) 午前10時～

場所:親和会事務所 毎月第1・第3月曜日

4月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビン	13(木) 20(木) 27(木)
カン	6(木) 13(木) 20(木)
金属	6(木)
古紙	11(火) 25(火)
われもの類	13(木)
乾電池	
ペットボトル	4(火) 18(火) 25(火)

第115回親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2023年 4月20日(木)

午前 9時59分 第1組スタート

◆コース『伊東カントリークラブ』 ☎36-5865

当日は昼食は付きませんが、表彰式無しです。

3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4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。 集合は 9時30分です。

