

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 5 2

親 和 会 ニ ュ ー ス

〔 発 行 元 〕

伊 豆 高 原 親 和 会

☎ 0557 - 53 - 1122

伊豆高原親和会総会のご案内

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

親和会総会のご案内です。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。

ダンボールを出される方へのお願い

現在、回収日は月に2回です。

回収日以外にゴミステーションのケージの中にたくさん出すと生ゴミが入りません。生ゴミがケージの外に置かれるとカラスがゴミをつついて散乱し、ゴミステーションが汚くなります。ダンボールは回収日に持ってきていただくとたくさん出すことができます。

また、段ボールは必ずたたんで出して下さい。写真のように箱に入れて出さないようにしてください。



親和会ヘルシーだより

“「手もみ健康法」で免疫力アップ”

風薫る季節、皐月（さつき）となり、過ごしやすい頃となりました。親和会ニュースの先月号では「足裏マッサージ」のことを紹介しましたが、今月号は「手のひら押し」で免疫力アップの健康法をご案内します。

足裏の健康法はよく知られていますが、手のひらにも体のあらゆる部位とつながる末梢神経が集中する「反射区」があります。手のひらを刺激することは、血液やリンパの流れを促進させ、体調不良や病気の予防につながります。自律神経が整って、免疫力や自然治癒力もアップします。

「手のひら押し」のポイント

- ✋ 強弱をつけて押すのではなく、7秒間ギュッと「痛いけど気持ちいい」位の強さで押して、パッと離しましょう。
- ✋ 押すときに深くゆっくりと息を吐き、パッと離す直前に息をすべて吐きましょう。
- ✋ 押した後に水分をとるとさらに効果が高まります。
- ✋ 不調のある体の部位と関連する「反射区」を、7秒を5セットにして1日3回押しましょう。これを半月から1か月ほど続けることを目指しましょう。

手のひらならば、テレビを見ながら、あるいは電車の中など、いつでもどこでも「手のひら押し」ができますので、実践してくださいね！

参考資料：手もみ健康法



「反射区」とは
手のひらには、あらゆる器官や臓器につながる神経が約17,000本も走っています。「反射区」とはそれらが集中している個所のこと。

手洗い・うがい・マスク着用をもう少し続けて！

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

5月の花言葉【バラ】

感謝
幸福

環境ボランティア会活動

【日程】

2023年 5月28日(日)

【活動】

伊東市主催

ごみゼロ運動クリーン作戦

【集合】

親和会事務所 9:40

門脇吊橋駐車場 10:00

※雨天の場合は中止となります。



移動図書館 ともだち号 【日程表】

親和会事務所 11:00 ~ 11:30

第1 金曜日

第3 金曜日

休刊日

5月19日

6月2日

6月16日

7月7日

7月21日

8月4日

8月18日

9月1日

9月15日

親和会 少しだけ ティータイムサロン

陽ざしの明るさ、温かさがどんどん増してきました。新緑の美しさに誘われ、高原の中を少し散歩に出してみると、

風の涼しさに思わず心洗われてしまいます・・・

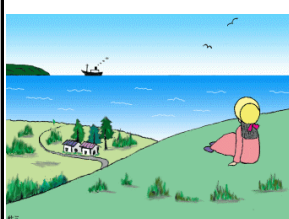
海の青さも遠くに眺めることができ、ホッと一息

ついていると思い出しました。この歌を・・・

宇佐美・亀石峠の歌碑



気が付けばこの歌は伊東の歌でした。“みかんの花が咲いている…思い出の道丘の道…” この初夏には海を遠くに眺めながら、どんな思い出の道、丘の路を振り返られるのでしょうか・・・



みかんの花咲く丘

作詞：加藤省吾
作曲：海沼 実



●絵手紙の会

5月10日(水) 午後1時30分 ~

場所：親和会事務所 毎月第2 水曜日

●小物作りの会

5月 8日(月) 午前10時 ~

場所：親和会事務所 毎月第2 月曜日

●パソコンサークル

5月 2日(火) 午後1時30分 ~

場所：親和会事務所 毎月第1 火曜日

●サロン・デ・スペイン語

5月17日(水) 午前10時 ~

場所：親和会事務所 毎月第3 水曜日

親和会のサークル・サロンの開催案内
イベント部会より

●うたう会「夢の和」

5月27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

●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操

5月12日(金) 午前10時 ~

場所：伊東市老人憩いの家 毎月第2 金曜日

●英会話サロン

5月 1日(月) 午前10時 ~

5月15日(月) 午前10時 ~

場所：親和会事務所 毎月第1・第3 月曜日

5月のゴミ出し日

可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日
ビ ン	11(木) 18(木) 25(木)
カ ン	4(木) 11(木) 18(木) 25(木)
金 属	11(木)
古 紙	9(火) 23(火)
われもの類 乾電池	11(木)
ペットボトル	2(火) 9(火) 16(火) 30(火)

第116回 親和会ゴルフ愛好会

◆日時 2023年5月18日(木)

午前9時45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すが、表彰式無しです。

4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5月12日(金)までに、

幹事平松(53-1615)又は親和会(53-112)

までご連絡下さい。

集合は9時15分です。

