

定住者向け  
ミニ会報  
No. 252

# 親和会ニユース

[ 発 行 元 ]

伊豆高原親和会

8 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。

## 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、皋月（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。「反射区」とは

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秒間ギューッと「痛いけど気持ちいい」位の強さで押して、

ハツと離しましょり。

 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

- 旺さましょう。  
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」ができるまでの実践してくださいね！

参考資料・毛もみ健康法

「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よう

## 5月の花言葉 〔バラ〕



感謝  
幸福



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><b>【日 程】</b> 2023年 5月28日 (日)</p> <p><b>【活 動】</b> 伊東市主催 ごみゼロ運動クリーン作戦</p> <p><b>【集 合】</b> 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。</p>	<p>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思い出しました。この歌を・・・。 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・・・</p> <p></p> <p><b>宇佐美・亀石峠の歌碑</b></p> <p><b>みかんの花咲く丘</b> 作詞：加藤省吾 作曲：海沼 実</p> <p></p>

<b>●絵手紙の会</b>		<b>親和会のサークル・サロンの開催案内</b>	
5月10日（水）午後1時30分～		<b>イベント部会より</b>	
場所：親和会事務所 毎月第2 水曜日		<b>●うたう会「夢の和」</b>	
<b>●小物作りの会</b>		5月27日（土）午前10時～	
5月 8日（月）午前10時～		場所：八幡野コミセン3F会議室 每月第4 土曜日	
場所：親和会事務所 毎月第2 月曜日		<b>●のんちゃんのいきいき呼吸練功体操</b>	
<b>●パソコンサークル</b>		5月12日（金）午前10時～	
5月 2日（火）午後1時30分～		場所：伊東市老人憩いの家 每月第2 金曜日	
場所：親和会事務所 毎月第1 火曜日		<b>●英会話サロン</b>	
<b>●サロン・デ・スペイン語</b>		5月 1日（月）午前10時～	
5月17日（水）午前10時～		5月15日（月）午前10時～	
場所：親和会事務所 每月第3 水曜日		場所：親和会事務所 每月第1・第3 月曜日	

<b>5月のゴミ出し日</b>	可燃ごみ	毎週 月・水・金・日曜日	<b>第116回 親和会ゴルフ愛好会</b>	◆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 参加出来なくなつた方は5月12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15分です。
	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)		

