



静岡東部健康友の会

健康のひろば

2025

6

第410号

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

発行責任者
静岡東部健康友の会
下山 美
三島市八反畑129-6
TEL・FAX 055-981-0408
toubukennkoutomonokai@yahoo.co.jp

編集
健康のひろば編集委員会

静岡東部健康友の会 2025年4月会員数(世帯数)4,722(前月比-6)

静岡東部健康友の会 定期総会のお知らせ

日時:6月21日(土)
13:30~

場所:函南町文化センター
1F・多目的ホール

内容:2024年度総括・2025年度方針等

たけのこ狩り
今年12名の少ない参加でした。タケノコも昨年より少なかったですが、なんとか皆さん、満足できるくらいは取れました。

たけのこ狩り

函南支部



支部・班会紹介

投げ輪

清水町・新宿班

新宿班会で『投げ輪』をしているところです。紙の筒とぬいぐるみを紐の付いた輪を投げ、自分のところまで手繰り寄せます。なかなか上手くいかず、難しいですが、点数もつけ、盛り上がりしました。



医療福祉相談室をお気軽に ご利用ください

医療費のこと、生活費のこと、家族のこと、療養生活のこと、退院後のこと…などの不安や悩みに対して、専門の相談員(医療ソーシャルワーカー)がご相談をお受けしています。

相談受付・お問い合わせ相談受付時間

・平日 9:00~16:30
相談料は無料です。

お気軽にご利用ください。
医療福祉相談室 担当:小椋



直通 TEL/FAX:

055-973-0817

代表 055(973)0882

相談室の場所:三島共立病院内
1階 皮膚科診察室前

三島共立病院 新築移転・工事状況



↑西側より撮影

←北側より撮影

内装は、壁のクロス仕上げ・天井塗装などを行っています。
外装は、外壁の吹付が完了し、GW明けに囲いが解体され、北側からも病院外観が見えるようになりました。



いつでも元気号・三島便(2号車)の 車が変わりました(再掲載)

三島便がハイエースから **デイズ**(軽自動車)に
変わりました。

『いつでも元気号・三島駅』と書いてあります。

運行時刻は変わりません。

ご不明な点やお問合せは下記までお願いします。

静岡東部健康友の会

電話・ファックス 055-981-0408

脳いきいき班会(居場所カフェ、サロン)を
各地で開催♪

静岡東部健康友の会では、右記のように様々な場所で健康
班会を行っています。
体操やおしゃべり、脳トレクイズ、歌、健康の話等、楽し
く班会を行っています。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



※日程・場所の変更や中止になることもありますので、
初めて参加する方はご連絡ください

お問合せ先 静岡東部健康友の会事務局
055-981-0408

地 域	班 会	日 程	会 場
三島北	富士見台班会	第3金または第4金 13:30～	(個人宅)
三島中	ちよつくらカフェ	毎週月 13:30～15:30	つどい処なとりさん家
	錦田班会	第2金 10:00～11:30	夏梅木公民館
	東大場班会	第2水 13:30～15:00	東大場集会所
	桜ヶ丘桜寿会	第1・3土 9:00～	桜ヶ丘公民館
三島南	中郷班会	第3木 10:00～11:30	友の会ボランティア室
	長伏班会	第3水 13:30～15:00	長伏公民館
	八鶴悠和会	第3金 10:00～11:30	八反畑公民館
	梅名親和会	毎月16日 13:30～15:00	梅名自治会館
清水町	新宿班会	第1火 9:30～11:30	新宿区公民館
	徳倉班会	第2金 13:30～15:00	清水町防災センター
函南町	畑毛班会	第3水 13:30～15:00	畑毛公民館
	肥田班会	第3火 13:30～15:00	西部コミュニティセンター
伊豆の国	葦山班会	第2金 13:30～15:00	葦山時代劇場
	大仁班会	第3金 13:30～15:00	神島集会所・和室
沼 津	えんがわカフェ	第3水 13:30～15:30	米山町自治会館
長 泉	長泉班会	第3水 13:30～15:30	ベルフォーレ・福祉会館

静岡県母親大会

第62回母親大会
が三島で行われま
した。静岡東部健康
友の会や静岡健生
会、ことぶき薬局も
実行委員会や当日
の運営や大会参加
をしました。



午前中は11の分科会が行われました。 午後は「日本のデジタル
化はだれのため？ 私たちの暮らしはよくなるの？ ～マイナカード、
SNS、キャッシュレス決済…個人情報は大丈夫？～」をテーマに国
際ジャーナリストの堤未果さんの講演と各地・各分野からの報告が
ありました。

平和行進

静岡県平和行進は、「核
兵器廃絶」と「被爆者援
護」を共通の願いとして
共同する諸団体によっ
て運営される行進です。
毎年、第五福竜丸展示館
のある東京・夢の島を出
発し、5月19日に神奈川から引継ぎ、31日に愛知県に引き継ぐまでの
13日間静岡県内を歩きます。



5月20日には函南・三島コースがあり、職員や友の会会員も参加し
ました。
三島市役所では、三島市長はじめ、職員の皆さんも参加しての
歓迎集会が行われました。

レッツ体操

フレイル予防のために、脳トレ
や体操を生活の中に取り入れてみ
てください。
いつでも元気 30 周年パンフ
『さあ、みんなでレッツ体操』も
あります。ご希望の方はご連絡く
ださい。

テレビ

6:25 Eテレ テレビ体操
9:55 総合 みんなの体操
13:55 総合 テレビ体操



ラジオ

NHKラジオ
第1放送 毎日6:30～
第2放送 月から土曜日
①8:40～
②12:00～
③15:00～

スマホやパソコン

右の QR コード読み取るか、
『メディカルフィットネスス
マイル』で検索してくださ
い！
スマイルの皆さんがいつも
元気誌の『レッツ体操』を使っ
て動画を作成しています。



友の会現勢

月末 現在	会員数	元気誌 部
	世帯	
3月末	4,728	223
4月末	4,722	218
増減	- 6	- 5

「我が家のペット」「私の趣味」
の写真と文章募集！



掲載された方にはクオカード
500円をお送りします。
下記宛先に氏名、ご住所、
連絡先を記入しご応募下さい。

宛先:〒410-0817 三島市八反畑129-6 静岡東部健康友の会
写真は取材に何うか、下記のEメールアドレスへ。
Eメール: toubukennkoutomonokai@yahoo.co.jp

いつでも元気
MINI REN
2025 6 月号 380円 好評発売中

＊集団自決、の島で 沖縄

げんこう教室 内臓脂肪を最速で落とす
ピカドンのドンが聞こえなかった人々
お金をかけない健康法 認知症の予防⑩
まゆのチカラ 埼玉県横瀬町
食と健康 はじめての台所

発行＝関係機関共同発行 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と発展センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

「いつでも元気」をぜひお読み
下さい。定期購読をご希望の
方は友の会事務局まで。
(月3800円)
《連絡先055(981)0408》

2025年6月 米山町クリニック外来診療日のお知らせ

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	桜井	桜井	桜井	豊田	往診/矢部11:00～	桜井
夜間	9(月)	(往診)	(往診)			
午前		10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
夜間	桜井	桜井	桜井	豊田	往診/矢部11:00～	豊田
		(往診)	(往診)		(往診)	
午前	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
夜間	桜井	桜井	桜井	豊田	往診/矢部11:00～	桜井
		(往診)	(往診)			
午前	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
夜間	桜井	桜井	桜井	豊田	往診/矢部11:00～	豊田
		(往診)	(往診)		(往診)	
午前	30(月)					
夜間	桜井					

《診療内容》
内科・在宅医療・
健康診断・予防接種

医療法人社団 静岡健生会 米山町クリニック
〒410-0046 沼津市米山町12-30
TEL:055-943-6600

※診療体制は変更になる場合がありますので、お手数ですが、事前にお電話にてご確認ください。
※木曜夜間診は15時30分からの受付とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。