



静岡東部健康友の会

健康のひろば

2026
3
第415号

発行責任者
静岡東部健康友の会
下山 美
三島市梅名612-3
TEL・FAX 055-981-0408
toubukennkoutomonokai@yahoo.co.jp
編集
健康のひろば編集委員会

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

静岡東部健康友の会 2026年1月会員数(世帯数)4,706(前月比+3)



民医連医療に三島共立病院が掲載されました

病院職員の自己紹介

2026年新年会開催しました!



令和8年1月16日に、梅名自治会館にて「東部健康友の会」新年会を開催しました。幹事・病院職員合わせて約25名の参加。三島共立病院齋藤院長の挨拶から始まり、新年の抱負やサイコロにて自己紹介・とんちクイズにハーモニカ演奏&歌と楽しい時間を過ごしました。そして、最後に東部健康友の会下山会長からの挨拶をいただき閉会しました。

ヘルスチャレンジ ~皆さんがんばりましたで賞~

心を体の健康を意識して過ごすことができました。自分の体と向き合うことができました。今後も続けていきたい。記録をすることで長続きできました。続けられたことを自分でほめたい。チャレンジしていただきありがとうございます。皆さまの感想やご意見をまた次回に活かしていきます。これからも、みんなで頑張りましょう★

- 【運動編】
 - ★足指グッパ 体操&スクワット ↓ 下半身が安定して踏ん張りがきくようになった。
 - ★ラジオ体操 ↓ 習慣になった。
 - ★筋トレ5分 ↓ 体脂肪が減った。
 - ★寝る前ストレッチ ↓ 体が柔らかくなった。
- 【口腔・食事編】
 - ◆食後菌磨き ↓ 習慣になった。虫菌になりにくくなった。
 - ◆あいうべ体操 ↓ いうだけではなく、舌を出しゆっくりやらないと効果がない。
- 【その他】
 - ♡毎日の血圧測定 ↓ 人とのコミュニケーションを知った。
 - 今後とも人との関わりを通して前向きに生きていこうと思う。
- 【全体の感想】
 - 心を体の健康を意識して過ごすことができました。自分の体と向き合うことができました。今後も続けていきたい。記録をすることで長続きできました。続けられたことを自分でほめたい。



健康友の会の事務所について

令和8年2月1日東部健康友の会事務所は移転しました。旧三島共立病院前にある、元お食事処の1階が事務所となっております。また、2階がボランティア室です。まだ病院と離れており、皆様にはご不便等おかけいたしますが、何卒宜しくお願い致します。

ご連絡先 静岡東部健康友の会
三島市梅名612-3
電話・FAX 055-981-0408

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 3月号 380円 **好評発売中**

語り部は看護師 宮城
けんこう教室 帯状疱疹
もう一度、自分の店を 東京
点字と歩んだ人生 京都
まごのチカラ 島根県奥出雲町
食と健康 手作りハムとベーコン

発行=民医連健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター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)

Instagram 登録お願いします!

「健康のひろば」をはじめ、活動情報や病院情報などを掲載していきます。ぜひ、ご登録よろしくお願い致します。

@KENKOU_TOMONOKAI

東海北陸第8回共同組織活動交流集会

●スローガン

『このまちで生きる、 つながる、元気になる』

【日 時】 2026年3月29日(日)～30日(月)

【会 場】 岐阜県岐阜市 みどり病院周辺と岐阜市文化センター

【目 的】 「共同組織活動を交流し、日常活動に役立てよう」



班会紹介

〈函南畑毛班会〉

12月の班会では、クリスマス会もかねてバルーン教室を行いました。
雪だるま・クリスマスリース・ステッキと3種類を作成!!
初めての方がほとんどでしたが、皆さん上手に可愛く作成できました♡



〈新宿班会〉

節分にちなんで、鬼的あてを行いました。
手作りの可愛い鬼に向かって「鬼は外、福は内」皆さん一生懸命投げました。
投げ動作は、腕や足を使い良い運動となります。



定期総会のご案内

【日 時】 2026年5月16日(土) 13時30分～15時30分

【会 場】 梅名自治会館(2階)

※駐車場に限りがございますので、乗り合わせ可能な方はご協力
お願い致します。

定期総会の詳細につきましては、次月号にてお知らせいたします。

2026年3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	豊田		桜井
夜間				豊田		
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前			桜井	豊田		豊田
夜間				豊田		
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前			桜井			桜井
夜間				豊田		
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			桜井	豊田		豊田
夜間				豊田		
	30(月)	31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)
午前			桜井	豊田		桜井
夜間				豊田		

〈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下さい。
※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。

我が家のペット紹介

暖(だん)四国犬3歳の男の子。子供を守ってくれる頼れるお兄ちゃん!
翠(すい)極小豆しば2歳の女の子。暖と子供と遊ぶの好き♡
我が家のわんこ達は保護犬ですが、毎日元気に暮らしています。



函南町
長谷川家のわんこ達

友の会現勢

月末現在	会員数	元気誌
	世帯	部
12月末	4,703	219
1月末	4,706	213
増減	+3	-6

「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

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

TEL 0570-073-882(代表)

相談室の場所: 三島共立病院内 1階

