



静岡東部健康友の会

# 健康のひろば

2026  
**5**  
第416号

発行責任者

静岡東部健康友の会

下山 一美

三島市玉川353

TEL・FAX055-941-6515

toubukennkoutomonokai@yahoo.co.jp

編集

健康のひろば編集委員会

安心して住みつつげられるまちづくりをめざして

静岡東部健康友の会 2026年3月 会員数(世帯数) 4,684

## 静岡東部健康友の会 《定期総会のお知らせ》

日時：5月16(土) 13:30~

会場：梅名自治会館 2階会議室

内容：2025年度総括・2026年度方針案  
などの提案と質疑

2025年の友の会の諸活動へのみなさまのご意見を参考にして2025年度の総括と2026年度の方針案をつくりますので、同封した用紙にご記入の上、返信用封筒でお送りください。よろしくお願いたします。

③ 交流集会の一日目は能登半島地震の際の友の会の活動、その後分科会、二日目は貧困問題の講演、そして各地の友の会活動の報告でした。  
能登半島地震の震災の中で、友の会では会員訪問から始まり、全国の支援を受けながら地域の会員支援などが行われました。会員の要求でもある健康と生活を守る活動を中心に行ってきたという事が印象に残りました。そして、それを行政とタイアップしたり、時には動かしたりすることが必要という事を感じました。

(森野)

【参加者の感想】  
① 二日目の特別報告は、これまででニュースでしか知ること

(長谷川)

(山口)

3月29日・30日の二日間、岐阜県岐阜市にて東海北陸地協共同組織交流集会が開催され、静岡東部健康友の会からの4名を含め、静岡県下から12名が参加しました。  
今回の交流集会のスローガンは「このまちで生きる、つながる、元気になる」でした。交流集会初日は、岐阜みどり病院の見学、特別報告『能登半島地震・豪雨災害の中で、共同組織の取り組みの経験』、分散会、夜の懇親会。  
二日目は、記念講演『ホームレスはどこへ行った』、演題報告などでした。

がでなかつた能登半島地震で被災された方々の状態や、診療所・共同組織の取り組み、全国からの支援、避難所・仮設住宅での生活について詳しく知ることができ、災害に対して自分たちが今できることや、やるべきことなどを考えさせられました。  
また、分散会では各県共通の課題は「共同組織の高齢化」についてでした。若い人たちの共同組織活動への参加が難しい状態であることや、各県の支部・班の取り組みなどを知る良い機会になりました。分散会は、活動の中での悩みなども交換し、有意義なものとなりました。

② 共同組織活動交流集会に参加させて頂き、みどり病院や事務局の人達のきめ細かい運営などとても勉強になりました。特別報告の「能登半島地震その後」の取り組みでは石川県健康友の会連合会が、つながりマップを利用して生活支援を行っている避難所のトイレ問題など他人事でないと思えました。分散会のグループ討論では、それぞれの友の会の報告と問題点を話し合いました。次の世代の担い手、若い人が、入会して頂くのにはなど活発な意見交換でした。  
二日目の演題発表では病院職員や生協組合員と一緒に病院づくりやまちづくりに取り組む発表が多くありました。

このまちで生きる、つながる、元気になる

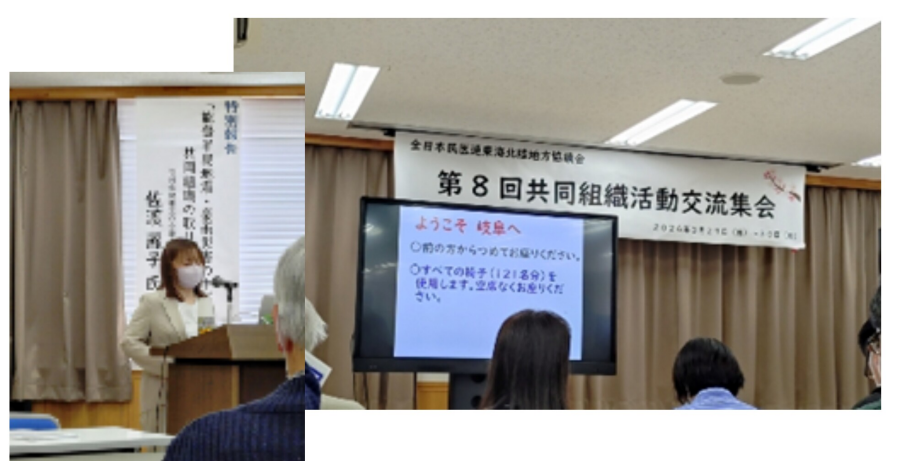
『第8回東海北陸地協共同組織交流集会・岐阜』開催



9条の碑に集う静岡の参加者



岐阜みどり病院外来待合室(上) 透析室(下)



佐藤麗子氏の記念講演

## 病院送迎車 元気号 個別送迎

三島協立病院から「元気号」(三島便、大場便)の病院送迎車を運行しています。また、通院が困難(元気号や公共交通機関の利用ができない、家族送迎ができない等)な患者様には、個別送迎サービスを行っています。(※個別送迎のご利用には申し込みが必要です)

連絡先 静岡東部健康友の会 三島市玉川353  
電話：055-941-6515

2026おすすめ元気

4

いつでも元気

「アートがっつなぐ」ひとひと P2

「簡単! 自炊のススメ」 P3

「読者のひろば」 P8

「狭心症と心筋梗塞」 P6

「まちづくりの倉りか」 P4

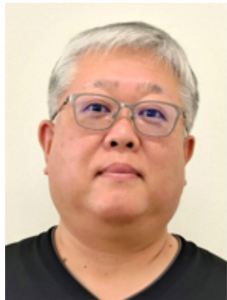
「いつでも元気」の取組所はコチラ

「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。(月額380円・年払いでの割引があります。)  
《連絡先055(941)6515》

# 職員紹介

## 角田佳穂 医師

<整形外科>



**Q1 趣味・好きなものは何ですか？**  
最近の趣味はドライブ・鉄道旅行・食べ歩きです。三島やその周辺のおすすめスポットがありました。

**Q2 好きな言葉はなんですか？**  
「人生を楽しむ」です。

**Q3 経歴を教えてください。**  
富士市出身です。富士高校を卒業後、一年間の浪人を経て鳥取大学に入学し、1998年に卒業しました。医師になって29年目です。2023年10月まで鳥取県内の病院に勤めていましたが、両親に少し手がかるようになったためUターンを決め、ご縁があって同年1月に三島共立病院に入職し、早いもので入職後もうすぐ2年半になります。

膝の「水」のことを「関節液」と言い、関節の動きを滑らかにする潤滑剤の働き、軟骨組織に栄養を届ける働きをします。

### 膝の痛みの予防法

**Q1 膝に水が溜まるのはどうしてですか？**

膝の「水」のことを「関節液」と言い、関節の動きを滑らかにする潤滑剤の働き、軟骨組織に栄養を届ける働きをします。

皆さんの膝にも通常1〜3cc(注射しても引けない)程度の関節液は存在しています。

関節にある滑膜が、新しい関節液を作って分泌すると同時に、古い関節液を吸収し回収します。

なんらかの理由で滑膜に炎症が生じ、この新陳代謝のバランスが崩れた際に膝に「水」が溜まります。

原因疾患として最も多いのが変形性膝関節症です。

# 1

## 酵素 (こうそ)

昨年10月11日に「がんを遠ざける食事」講演(11月号に掲載)では、がんを予防するために「生活習慣を変える」「がんを遠ざける食べもの・食べ方」についてのお話がありました。これから「がんを遠ざける食べ物・食べ方」について記事を書かせていきます。

ポイントの言葉に、酵素と、ファイトケミカル=野菜のカラフルな色、香り、辛味や苦み等の植物成分=があり

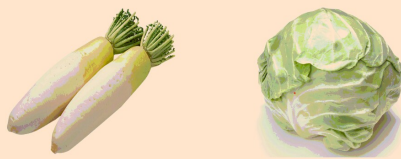
ます。今回は、酵素をポイントに紹介します。

酵素は、体内で消化・代謝など生命活動に不可欠な化学反応を支えています。酵素を豊富に含んでいる新鮮な生の野菜や果物を食べると、消化吸収などを助け、免疫力を高めます。

酵素が多いものは、野菜、果物、味噌、納豆などの発酵食品です。漬物も乳酸菌を含む発酵食品です。

### 酵素が多い野菜

大根 ショウガ カブ 山芋 キャベツ ニンニク ゴーヤ など



### 酵素が多い果物

キウイ パイナップル イチジク パパイア リンゴ など



### 酵素がとれるレシピ

#### ■大根おろし

すりおろすことで細胞が壊れ、効果的に酵素がとれる。しらす干しに大根おろしや鰹節、薬味やあえ物にいろいろな料理に添える。

#### ■塩麴

塩麴とオリーブオイルを混ぜるとクリーミーなドレッシングに。生野菜にかけてレモン汁やすりおろしニンニクを混ぜても。

### 膝の痛みの予防・・・筋力トレーニング・ストレッチ



**《清水町徳倉班会》**  
折り紙作成をしました。折り紙は手先や頭をたくさん使うので脳トレにもなります。参加者のみなさん、作品が上手に出来上がりしました。

### 班会紹介



**《葦山班会》**  
2月16日に、10名が参加して「玄米レストランぜんな」にて昼食。その後、足湯をしながら近況報告をしました。

### 2026年4月 米山町クリニック外来診療日のお知らせ

	3/30 (月)	3/31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
午前			櫻井	豊田		櫻井
夜間				豊田		
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
午前			櫻井	豊田		豊田
夜間				豊田		
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
午前			櫻井			櫻井
夜間				豊田		
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
午前			櫻井	豊田		豊田
夜間				豊田		
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)
午前				豊田		櫻井
夜間				豊田		

※ 木曜日夜間診は15時30分からになります。  
TEL: 055-943-6600 (代表)  
※ 予告なく、医師体制が変更になる場合があります。