

甲府共立病院の基本理念

わたしたちの病院は、「貧富の差によって生命の尊さが差別されてはならない」を基本に、地域のひとびと、医療・福祉機関と連携し、いつでも誰にでも、安全安心な医療・福祉をめざします。

友の会だより

友の会だより

発行・お問い合わせ先 甲府共立病院

甲府健康友の会 事務局

〒401-004 甲府市宝一 九一-1 甲府共立病院内

電話 055-221-8725
FAX 055-221-8726

友の会「どどこでも元気」健康づくりチャレンジ

がんばり報告続々!

甲府健康友の会で5・6月におこなった健康づくりチャレンジ。終了後、続々と達成報告が寄せられました。初めての「誰でも・いつでも・どこでも・一人でも」できるチャレンジ企画。達成報告は120名を越え、報告ダイアリーからは皆さんのそれぞれの頑張りが溢れる友の会らしい取り組みとなりました。

健康づくりチャレンジは、自分で目標を決め、チャレンジ宣言をして2ヶ月間のうち30日取り組めれば達成です。ダイアリーに記入、提出をして達成賞となります。ウォーキングやラジオ体操、ヨガやストレッチ、プールやリハビリ、友の会の体操参加など、体を動かすチャレンジから、血圧測定や体重測定、毎日の歩数や日記など、皆さんのチャレンジは多岐にわたっていました。記載方法も様々で、血圧をグラフにしても添付した方や、日記のノートも提出してくれた方、中には毎日の手作りジュースのレシピを記載してくれた方も！

達成した感想も様々です。「2ヶ月が大変短く感じた。あつという間」「自己課題を

「がんばり表彰式&達成報告会」は中止となりましたが、皆さんのそれぞれの頑張りは、今日そして明日の健康

他者に宣言することで自分の背中を押すことができました」という前向きな感想や「主人と共にチャレンジしてみました。すばらしい経験ができました」「同じ事をしていく方々を思い浮かべ心が和らぎました」という心あたたまる感想も。「友の会の体操教室がはげみになり楽しく61日間過ごせました。このまま続けます」という言葉に元気も貰いました。

なかには、目標の高さから「未達成」と提出された方も。チャレンジそのものが財産です。

今回、コロナ感染急拡大で「がんばり表彰式&達成報告会」は中止となりましたが、皆さんのそれぞれの頑張りは、今日そして明日の健康

につなげる宝物です。これからも、チャレンジを続け、コロナに負けない友の会活動を一緒に作っていきましょう！

達成賞は、順次お手元にお届けします。どうぞお楽しみに。

寄せられたダイアリーには取り組んだ記録がぎっしり!



甲府健康友の会 月曜日～金曜日 9時～17時
事務局受付時間 土曜日(第4除く) 9時～13時

「補聴器購入費の助成」の声を

更に大きく

友の会と年金者組合甲府支が全体の半数を占めています。部で立ち上げた「甲府市によるた。

補聴器購入費の助成を求めるは、全体の94%の439名の方アンケート調査へのご協力ありがとうございました。助成金制度の必要性を感じる結果ばかり

多くの皆さんより返信頂きました。6月号では「加齢性難聴者の192件と合わせて469件の補聴器購入への助成制度創設を返信と共に「是非、補聴器購入費の助成を要望する署名」のご協力

「署名活動も頑張りましたよ」との声も続々と届いていました。今後、甲府市への対市交渉の場面に提出します。皆さんの声が新たな制度づくりにつながります。引き続き署名へのご協力を

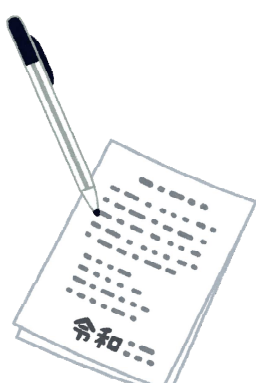
アンケートの中の補聴器購入額の問いでは20万円以上が一番多く(全体の20%)。高額であることを実感します。購入していない理由としては「価格が高い」と回答する方が31%。

また、どのようにしたら購入を考えるかの問いには「いっそう聞かえにくくなったら」と「価格が安くなったら」の回答

NPO法人ゆいまる寄付金

ご協力ありがとうございます!

ゆいまるへの寄付金、220件より28万7674円(7月29日現在)寄せられました。ご支援・ご協力ありがとうございます。これからも助け合い事業として、地域に根ざして発展していきます。引き続きよろしくお願い致します。



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、8月31日まで友の会活動はお休みとなります。
 9月以降の企画については下記を予定していますが、中止・変更となる場合もあります。
 「なんでも相談会」「税理士オンライン講座」は予定通り開催します。詳しくは別紙をご覧ください。
 ご理解の程よろしくお願い致します。お問い合わせは友の会(TEL055-221-8725)まで



班会 医療懇談会 予定表 2022年 9月	開催期日	時間	支部	班名	内容	班会会場など
	9/5(月)	10:30	他	北東ふまねっと会	やってみようふまねっと	北東公民館
	9/6(火)	11:00	他	ふまねっと会	やってみようふまねっと	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
	9/8(木)	11:00	他	脳活き活き	脳活き活き健康体操	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
	9/9(金)	10:30	東	さつき	脳活き活き健康体操	北東公民館
	9/16(金)	10:00	東	たけだのひろば	在宅での介護の現状	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
	9/20(火)	14:00	南	湯田班・なでしこ班	带状疱疹のワクチンと日常での予防対策・新聞紙で袋作り	湯田悠遊館
	9/27(火)	11:00	他	タッピング・タッチ	セルフ・タッピングタッチ	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
	9/27(火)	13:30	北	池田	人工透析ってなあに？	共立介護福祉センターいけだの里
	9/27(火)	13:30	南	中小河原	筋力アップで転倒予防	熊野神社
9/30(金)	13:30	東	朝日堅町	脳トレ体操	東堅町公会堂	

スタンプラリー実施中！参加費無料！体操のコーナー 全て11:00～12:30頃 会場:ともだち

脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、
 筋肉と骨を強くする体操です。
 持ち物…タオル、水分補給用の水

開催日 9月8日(木)

セルフタッピングタッチ

心と体の疲れを取る
 セルフタッピングタッチ。
 試してみませんか？

開催日 9月27日(火)

ころばん体操

イスに座りながらでもできる
 転倒予防に役立つ体操です。

開催日 9月29日(木)

ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。
 2箇所の分散開催としております。どちらかお近くの会場にお越し下さい。

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 9月5日(月)10:30～12:00頃

ふまねっと会(会場:くつろぎ処ともだち) 9月6日(火)11:00～12:30頃

※ご参加の際には、水分補給用の水をお持ち下さい。



サークル・教室掲示板

パソコン/スマホ・タブレット マージャン

フラワーアレンジメント 囲碁講座

ブラインドヨガ グラウンドゴルフ

エコクラフト



8月中はお休みします。
 9月以降の日程は9月号にてお知らせします。

くつろぎ処ともだち 教室のご案内

参加費無料! (別途材料費がかかります)

8月中はお休みします。

書道 9月6日(火) 13:30～15:30頃

折鶴 9月20日(火) 13:30～15:30頃

絵手紙 9月2日(金)・16日(金)
 13:00開始
 持ち物…習字用小筆墨汁または硯

鉛筆画 毎週水曜日 10:00～12:30
 材料費 1,500円前後(初回のみ)
 人物画、静物画、風景画

共同組織活動交流集会

in 山梨

オンラインで交流

日程 2022年9月11日(日)・12日(月)

全国の友の会(共同組織)の活動を一緒に学び、交流しましょう!参加希望者は事務局までご連絡ください。

