

### 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

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

〒400-0034 甲府市宝一・九・一 甲府共立病院内  
電話 0555-2221-8725  
FAX 0555-2221-8726

友の会事務局受付時間

月曜日～金曜日  
9時～17時  
土曜日(第4除く)  
9時～13時

「笑いヨガ」で親睦深めました

(東支部)

「ふまねっと」で身体と頭の運動をしました(北支部)



## 恒例の班長・手配り交流会

### 今年は参加対象を広げて賑やかに開催

# 地域で活動する会員同士の交流深め

甲府健康友の会では東・西・南・北の各支部にて、班長・手配り交流会を3月下旬に開催しました。「健康と生活」の新聞を手配りするボランティアさんと班長さんに一年間の感謝を伝え交流する恒例行事ですが、今年は初の試みとして健康チャレンジの達成者や地元で元気に活動している会員さんにも広くお声がけして実施しました。レクレーションを楽しんだり、日頃の活動や友の会に対する思いを語り合いながら地域の交流を深めました。

交流会ではまず来賓の甲府共立病院・診療所、やまなし勤労者福祉会、NPO法人ゆいまるより挨拶を頂き、日頃の活動への感謝が

伝えられたあと、この一年間の友の会活動を紹介します。動画を観て振り返りました。今回は班会に参加したことのない方も多数

いらしたためその紹介をかね、班会で行われている人気のレクレーション「ふまねっと」「笑いヨガ」「甲州弁ラジオ体操」から各支部で選んだメニューを実施しました。



動画上映での一年間の友の会活動を振り返りました (南支部)



自身の活動紹介や友の会への思いを語った交流タイム (西支部)

一緒に体を動かしたことで、場の雰囲気も更にほぐれ、その後の交流タイムでは、自身の活動を紹介したり、本日の感想などを語り合いました。感想では「これから班会に参加してみたい」



「近所の人が新聞ボランティアをしていることを今日参加して知ったので、自分も一緒にやってみよう」「歳をとると遠方の友人知人と疎遠になるので、地元でのつながりを大切にしていきたい」など声があがり、来年度に向けて仲間の輪が広がりました。

### 友の会活動で健康と生きがいづくり

## 新聞手配りボランティア 小川さだ子さん96歳



90代でも元気に友の会活動をしている会員さんが多数います。今回西支部の交流会に参加した新聞手配りボランティアの小川さんは96歳。自宅のある徳行2丁目まで11軒に新聞を届けてくださっています。

週3回のグランドゴルフを日課とし、手配りボランティア仲間と貢川福祉センターのお風呂に入りに行くのを楽しみにしているそう、交流会の自己紹介タイムでは、そのはつらつぶりに会場から賞嘆の声が上がっていました。「歳を取っていくと仲間も減っていくから自分から外に出て人に会うようにしている」とのこと、友の会活動が元気の秘訣になっているようです。

### 甲府健康友の会総会

今年の総会は4月18日(木)13時半より勤医協ビル5階で行います。参加希望の方は事務局までご連絡ください。

## 署名で甲府市を動かした 介護保険料の値上げを阻止

3年毎の見直しの度に引き上げられ続ける介護保険料は高齢者にとって重い負担となっています。本年度は改定年あたり「介護保険料の引き下げを求める甲府市民の会」では昨年引き下げを求める署名活動を行いました。加盟団体である友の会でも精力的に署名を呼びかけました。この成果が実って今回は保険料を据え置きにすることが出来ました。

市に提出された署名は合計で2227筆、うち683筆が友の会からです。同会会長の石原靖子さんは「友の会だけでなく私の自宅に郵送で届いた署名もありましたが、こうした事は過去の署名活動では無かったこと、多くの方が関心を持ち共に活動してくださいました。本当にありがとうございます」と話していました。安心して住み続けられるまちづくりをこれからも友の会で共に進めていきたいと思います。

掲載されている企画は **どなたでもご参加いただけます!** 日程・内容等が変更になる場合がありますので、初めて参加をご希望の際は友の会（TEL：055-221-8725）までお問い合わせください。

**班会  
医療懇談会  
予定表  
4月20日  
から  
5月20日**



開催期日	時間	班名	内容	班委会場など
4/23(火)	11:00	タッピング・タッチ	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）
4/24(水)	14:00	湯田班・なでしこ班	笑いヨガ	湯田悠遊館
4/24(水)	19:00	元柳	茶話会	山梨民医連武田事務所
4/25(木)	15:15	ブラインドヨガ甲府	ブラインドヨガ	甲府共立病院心臓リハビリ室
4/26(金)	10:30	さつき	ころばん・甲州弁ラジオ体操	北東公民館2階
4/30(火)	10:30	おてっと	在宅での介護現状	竜王北部公民館第2研修室
5/8(水)	13:30	駒形小町	ふまねっと	駒形自治会館
5/9(木)	11:00	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）
5/13(月)	10:30	北東ふまねっと会	ふまねっと	北東公民館
5/14(火)	11:00	ふまねっと会	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）
5/15(水)	14:00	相生1	座りながらできる体操-2	相生1丁目自治会館
5/16(木)	14:00	羽黒天神	介護保険のおはなし	羽黒悠遊館
5/17(金)	10:00	たけだのひろば	慢性腎臓病について	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）

**元気を読む会**

5月10日(金) 13:00~14:00

「いつでも元気」最新号から気になる記事を読み合わせる会を毎月行っています。

**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 5月9日(木)**

**タッピングタッチ**

第一部 セルフタッピングタッチ  
第二部 タッピングタッチ基本形(2人1組で行います)  
マスク着用、アルコール消毒をしておこないます。

**開催日 4月23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 4月19日(金)**

**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) 5月13日(月)10:30~12:00頃**

**ふまねっと会(会場:くつろぎ処ともだち) 5月14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**

**フラワーアレンジメント**

日時: 4月23日(火) 11:00 開始 参加費 1,500円程度  
会場: 事業協ビル2階くつろぎ処「ともだち」 持ち物: ハサミ  
※参加希望者は4月22日(月)までにご連絡ください。

**囲碁講座**

日時: 5月2日(木)、5月16日(木) 13:30~15:30  
会場: 事業協ビル会議室  
指導: 新井光雄さん(友の会幹事・6段格)  
全くの初心者と初級者に分けて指導します(指導料無料)  
いつでも参加をお待ちしております。

**パソコン教室**

パソコンの操作で知りたいことを学びます  
(インターネット・プリンター使用可)。  
日時: 5月17日(金) 13:30~15:30 参加費: 300円  
参加希望者は5月2日(木)までにご連絡ください。  
会場: 事業協ビル2階くつろぎ処「ともだち」  
持ち物: ノートパソコン(貸し出し応相談)

**マージャンサークル**

**大会開催!**

日時: 5月18日(土) 13:00~15:00  
会場: 事業協ビル5階会議室  
参加費: 200円  
参加希望者はご連絡ください。

**グラウンドゴルフ**

日時: 4月23日(火) 9:00 開始  
会場: 旧穴切小学校  
**8:45には受付を済ませて下さい。**  
参加費: 200円 雨天の場合中止します。  
※3月に予定していた大会は5月に延期します。



くつろぎ処  
ともだち **教室のご案内**

**参加費無料!**(別途材料費が必要なものもあります)

**書道**

5月14日(火) 13:30~15:30  
会場: 事業協ビル5階第4会議室

**折鶴**

5月21日(火) 13:30~  
会場: 事業協ビル5階第5会議室

**絵手紙**

5月24日(金) 13:00~  
会場: 事業協ビル5階第5会議室  
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