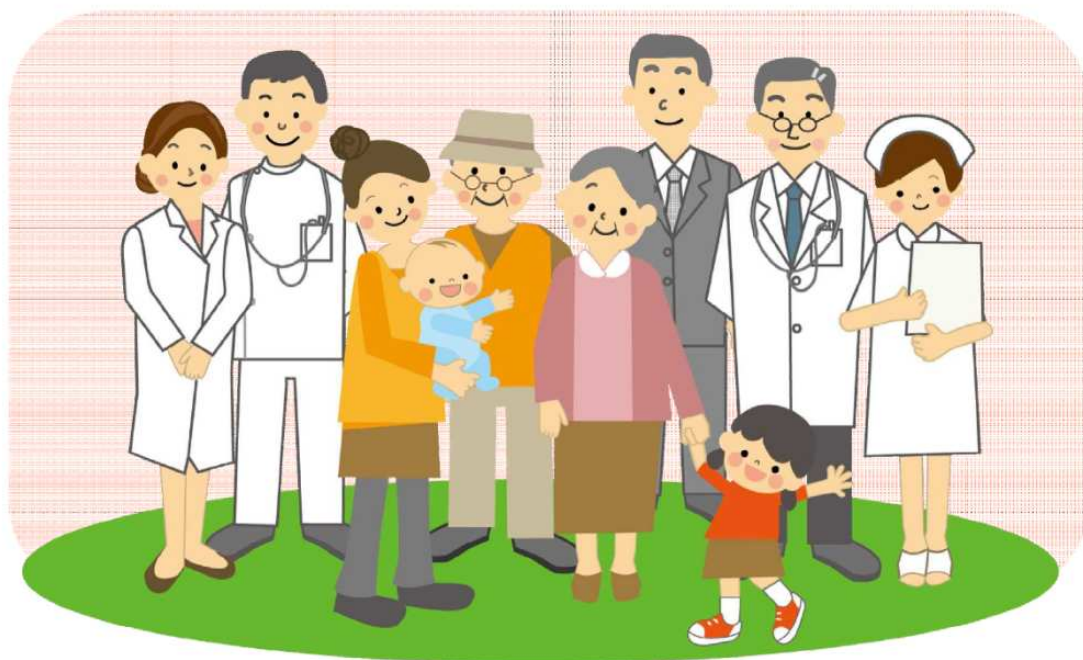


2024年4月版

**甲府共立病院・甲府共立診療所
からのお知らせ**

**甲府健康友の会
ご案内**



発行元：甲府健康友の会

甲府市宝1-9-1（事業協ビル5階甲府健康友の会）

電話番号：055-221-8725

友の会ってなに？
会員になると
どんなメリットがあるの？



友の会は健康で豊かに長生きをしたい、人生をまっとうしたい、という誰もが持っている願いから作られています。そして「安心して住み続けられる街づくり」をスローガンに活動をしています。入会する**メリット**は、「**健康につながる**」「**介護予防につながる**」などの**メリット**があります。

ある資料によると、**参加組織の数が多いほど要介護認定の発生リスクが減ることや、役割を担って社会参加している男性で鬱発症のリスクは7分の1**と言われてしています。そのため、友の会で様々な方と様々な活動を行うことで“**人との結びつき**”が多くなり健康をもたらす可能性があるといえます！



また、友の会は班会や医療懇談会、体操企画で「**健康づくり**」、趣味やサークル・旅行などで「**仲間づくり**」、安心して住み続けられる「**まちづくり**」などを、みんなで楽しくすすめている会です。



主にどんな活動をしているの？



地域の結びつきをつくる**班会活動**について説明します。

43の班が各地域で活動しています。医師や看護師、栄養士、リハビリなど専門職を講師にして健康の学習会を行っています。

テーマは「腰痛と肩こり」「冬の健康」「感染防止対策」「子どもの食事とおやつ」「健康体操」など多彩なテーマで行っています。



次は**教室・サークル活動**です。サークル活動は、グランドゴルフ、エコクラフト、パソコン教室、絵手紙教室、鉛筆画教室、書道教室などをおこなっています。

次に友の会の大きな行事を紹介します。1つ目は、**医師、看護師同行の「友の会旅行」**

2つ目は、「**健康まつり**」

3つ目は、「**新春のつどい**」などがあります。



年度初めには会員限定の友の会健診を行っています(2月頃に案内)。
また、9月～翌年2月には大腸がん検診(便潜血検査)も**会員価格500円**で行い、早期発見の取り組みも行っています。



年会費が1世帯1,000円となります。
会員になられた方には、健康に役立つ医療・介護の情報、友の会の活動等を掲載した機関誌『健康と生活』をお届けします。
また、各種活動への参加ができます。
経済的に厳しい方は、年会費の減額・免除ができますので、声をかけてください。

友の会は“いつでも、どこでも
安心してかけられる医療”を行っている
甲府共立病院や介護事業所と力を
合わせて、会員さんの声をもとに、
医療・福祉・介護の安心を
求めて取り組んでいます。



ここまで読んでいただきありがとうございます！

コロナ禍で感染防止策をとりながら友の会では活動を行っています。

ぜひ皆さんで友の会へ入会し、たくさんの人と様々な活動を通して『人とのつながり』をつくり、いつまでも健康でいきいきと過ごしませんか？
住み慣れた町で安心して暮らしましょう！



もし入会したい方がいらっしゃいましたら友の会の入会申込用紙に必要項目の記載をお願いいたします。提出は病院・診療所受付窓口・診療所友の会ルーム・友の会事務所で受け付けています。

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	班会会場など
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

甲府市「健康チャレンジ表彰」で優秀賞を受賞しました！

体操教室スタンプリー参加大募集！

12回集めるともれなくお楽しみ達成賞！

甲府健康友の会
**体操教室
スタンプリー**

名前

- ◇ 脳活き活き健康体操
- ◇ セルフ・タッピングタッチ
- ◇ ふまねっと
- ◇ ころぼん体操

上記の他、地域で行われる班会等の
体操教室・オレンジカフェでもOK!

**12回集めると
もれなくお楽しみ達成賞！**

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

目標達成！

≡ 友の会体操教室のご紹介

時間：11時～

会場：事業協ビル2階くつろぎ処「よってけしともだち」

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。



毎月第2木曜日開催

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。



毎月第2月曜日開催



北東公民館
毎月第2火曜日開催

スタンプリーカードは各教室会場でお渡します。

友の会で2021年春に始まったスタンプリーは、大好評を頂き「楽しみ」の声が沢山寄せられています。心も体も元気になるスタンプリー。スタンプリーを12回集めるともれなく達成賞を差し上げます。2021年には甲府市から表彰もされました。コロナに負けず一緒に楽しく健康づくりを始めましょう！

※初めて参加される方は下記まで

お問い合わせ

甲府健康友の会 TEL 055-221-8725

お車でお越しの際は
甲府共立病院立体駐車場をご利用下さい。

セルフ・タッピングタッチ

体をリズムカルにタッチすることで心身のリラクゼーションを図ります。



毎月第4火曜日開催

ころぼん体操

イスに座ってできる転倒予防に役立つ体操です。



毎月1回開催

スタンプリーカードは上記の他、地域の班会等の体操教室・オレンジカフェでも使えます。

あすなる甲府薬局より お知らせ



LINE で **3**つの便利な**機能**を使ってみませんか？



+ 処方せん受付後の通知
受取機能もあります



Pocket Musubi

お薬手帳を スマホに記録

→ 紙の手帳が不要に。

処方せんを事前に送信

→ お薬のご準備ができ次第通知が届きます。

※ 処方日も含め4日以内に処方箋原本を
お持ちの上、ご来局ください。

お薬の内服サポート

- お薬を飲み切る3日前にお知らせ（内服薬14日以上に限る）
- 週1回、ご使用されているお薬に関する質問が通知。
回答して頂くと、必要に応じて薬剤師がフォロー。

飲み合わせなど不安に思うことがある時は、ご相談ください。



● ご利用手順

- 右記QRコードを読み取り
LINE友達登録します。



お問い合わせ等は

あすなる甲府薬局

までお願いいたします。



甲府ブロック 事業所通信 甲府共立病院 総合健診センター

新型CT装置で心臓のケアしてみませんか？

○県内唯一の心臓ドック

甲府共立病院では、昨年の12月に新X線CT装置（GE社製 Revolution Frontier）を導入しました。これに伴い当健診センターにおいて、『県内唯一の心臓ドック（心臓CT検査）』をオプション項目として設定し6月より開始予定です。この検査は検査実施時に造影剤を使用するため、循環器医師との連携が必須となります。このことから県内では人間ドックとして現在は当院でしか実施できないものとなっております。



新X線CT装置



SnapShot Freeze2.0

○新型CT装置を導入

新たに導入されたCT装置ではSnap Shot Freeze2.0という特殊技術を使用することで従来では精細な画像描出が厳しいとされてきた不整脈や高心拍症例に対し、動きの少ない画像を提供できるようになりました。また、以前まで運用していた装置と比較し検査時の被ばく線量を大きく低減することが可能となっております。当院は山梨県で初めての医療被ばく低減施設第2号認定に認定されておりますが、この装置の導入によってCT検査が受診者にとって『より優しく・より安全に実施することができるよう詳細な検査』となります。

○心臓ドックのメリット

がんに次いで、日本人の死因第2位は「心疾患」です。

その中でも、心筋梗塞は働き盛りの世代を突然の激しい胸痛によって襲い、心機能を大きく障害するとともに生命の危険を伴うものです。心臓ドック（心臓CT検査）は、心筋梗塞の原因となる冠動脈の硬化を評価することで、心筋梗塞を一定程度予測することが可能になります。

甲府共立病院総合健診センター
甲府市宝1-9-1
TEL 055-226-15201

年に1度の人間ドック受診時に併せて行うことで、早期に異常所見を見つけることが出来、また、当院では精密検査を実施することが可能な体制となっております。一連の流れによって早期の治療までつなげていくことが可能となります。

「ご家族に心疾患の既往がある」や「高血圧や高脂血症等の既往がある」など気になる方にはお勧めの検査となります。

金額的には決して安いものではありませんが、ぜひ一度、ご自身の【大切な心臓のケア】をご検討いただければと思います。

心臓CT!:

狭心症や心筋梗塞の原因となる冠動脈の狭窄をCTで調べる検査です。技術の進歩により、以前はカテーテル検査でしか調べることができなかった冠動脈の狭窄を精度の高い画像で評価することができるようになりました。頸動脈エコー、PWV検査を同時に行うのもおすすめです。

※糖尿病、気管支喘息、甲状腺疾患等の方は検査ができない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

費用：39,600円（税込み）

ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2024/4/20 発行責任者:木内和芳(理事長)



ゆいまる 設立趣旨書

住みなれた町で、住みなれた家で、安心して住み続けられる地域社会を目指して、非営利活動を柔軟に運用することにより、支え合い助け合いの活動を推進し、地域福祉に寄与する

2024年2月依頼内容と件数

福祉有償運	114件
生活支援	18件
庭仕事	1件
受診介助	22件
その他	86件
合計	241件



2月活動報告

2024年2月度、ご依頼をお受けした件数は合計241件でした。

最も依頼の多い福祉有償運送での行き先で一番多かったのが甲府共立診療所20件。次におさだクリニック4件、共立歯科センターと山梨大学附病院が各3件と続いています。

高齢になってできなくなった些細な事

「ゆいまる」が一緒に考え手伝います

まずは気軽に相談を！



合鍵づくり代行や銀行手続き支援も

雪が降った日に自宅の鍵を庭に落としてしまい困っていた方から連絡が入りました。

マスターキーがひとつあるからそれで合鍵をすぐに作りたいとの希望でした。そこで、ゆいまる職員が代行で鍵を作りに行き利用者さんは「ほっ」とされました。

銀行で手続きをしたけれど自分ではできないので手伝って欲しいという依頼が入りました。

ゆいまる職員は立ち会いはできませんが代行はできないので、事前に銀行に問い合わせ、銀行職員さんに手伝ってもらえる様にお願いをし無事に手続きが済み利用者さんは「ほっ」とされました。

一人で悩まないで

このように高齢になると自分ではできないことが多々あります。解決できないと気持ちが悪くなります。そんな時はゆいまるへご相談ください。解決方法を一緒に考えていきましょう。

臨時職員募集

くらしサポート ゆいまる

甲府市丸の内2丁目9番20号事業協ビル2階

電話 0555(2669)60003
FAX 0555(2669)60004

【勤務場所】 甲府市周辺

【勤務時間】 9時～17時の2～3時間

【時給】 940円(交通費別途支給)

【業務内容】

- ① 移送支援
- ② 生活支援(電球の取替え、ゴミ出し、草むしり、調理、洗濯、布団干しなど)

寄付金へのご協力をお願いします

誰もが地域で助け合いながら暮らすことを目指して立ち上げたNPO法人「ゆいまる」も地域のみなさまからのご依頼やご支援のおかげで設立から3年を迎えることができました。

車の維持費や草刈機といった備品代など様々な費用が掛かります。地域の支えあいの事業です。1口500円から引き続きご支援をお願いいたします。

寄付金窓口 「ゆいまる」事務所

振込先

銀行名 甲府信用金庫

支店名 本店営業部 店番号011

口座番号 普通 05222666

口座名 特定非営利活動法人ゆいまる

理事長 木内和芳(きうちかずよし)

くらしのサポート NPO法人

ゆいまる

地域の助け合い事業として2020年7月7日にNPO法人がスタートしました。住みなれた町で、住みなれた家で、安心して住み続けられる地域社会を目指して、支え合い助け合いの活動を推進していきます。

サービス内容

草取り、草刈り、掃除、洗濯、ゴミ捨て、

家具の移動、買物代行、通院付添、

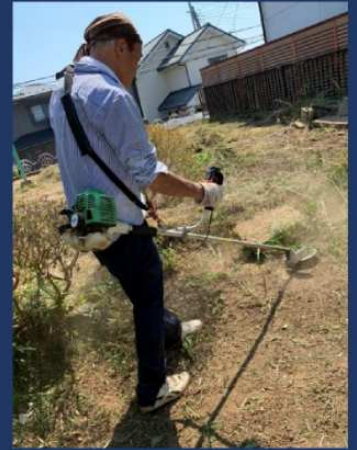
電球交換など

ちょっとした困りごと解決します

1回600円(30分)から(交通費含む)

対象エリア: 甲府市(他市は要相談)

平日9時~17時までの間にお手伝いに伺います。



NPO法人

ゆいまる

あきらめずに、まずはご相談を

NPO法人 ゆいまる

055-269-6003

甲府市丸の内2-9-20事業協ビル2F

電話対応時間: 平日9:00~17:00

事務所



新緑のお出かけ企画

山梨県立美術館・文学館・庭園散策
&

歌ごえひろば

5月23日(木)

13:00～16:00



友の会の旗
が目印です

現地集合・現地解散

集合場所: 県立美術館噴水前

青空の下、アコーディオンの音色に合わせて歌いましょう

参加者全員にお土産があります♪

申込: 055-221-8725 (甲府健康友の会)

参加希望者は必ず事前に上記まで連絡を下さい。(定員50名)

グループで申込みの際は参加者全員のお名前をお伝え下さい。

現地での行動は **自由行動** となります。

当日はマスク着用、体調が悪い方は参加をお控え下さい。
お友達や会員どうしで交流しながら散策ください(雨天決行)。

参加費無料 申込締切 5月17日(金)まで

※交通費・美術館・文学館の利用料は自己負担になります。
なお、65才以上は入館料無料となっています。
(保険証か免許証をご持参ください)



甲府共立病院

甲府市の委託事業

オレシマジカフエ甲府

医療・介護の専門職が
スタッフとして対応します。

お困り事や健康、介護の
相談などお気軽にご相談
ください

日時：毎月第3木曜日 13：30～15：30

※4月と3月は第2木曜日 13：30～15：30 に開催します

(2024年度開催日 4/11、5/16、6/20、7/18、8/15、9/19、

10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/13)

場所：甲府共立病院立休駐車場隣 事業協ビル2F

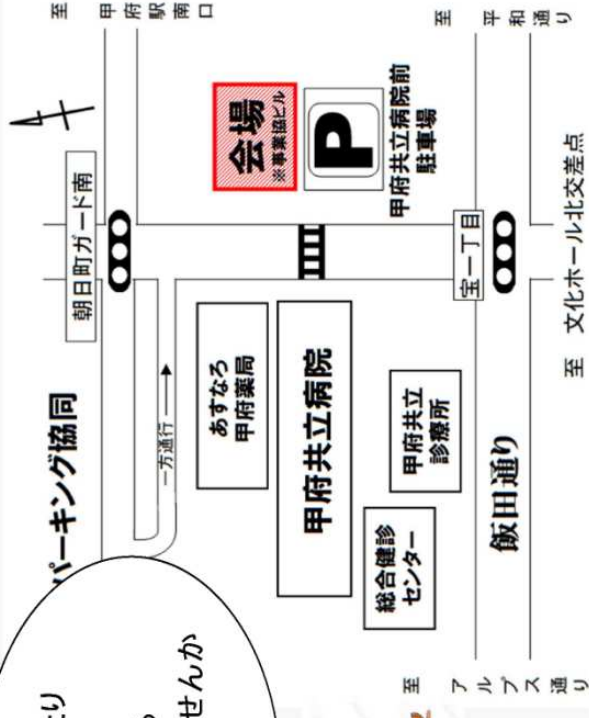
くつろぎ処「よってけしともだち」

※車でお越しの方は甲府共立病院立休駐車場に駐車ください。

参加費：100円

(※定員20名のため前日までに下記までご予約ください)

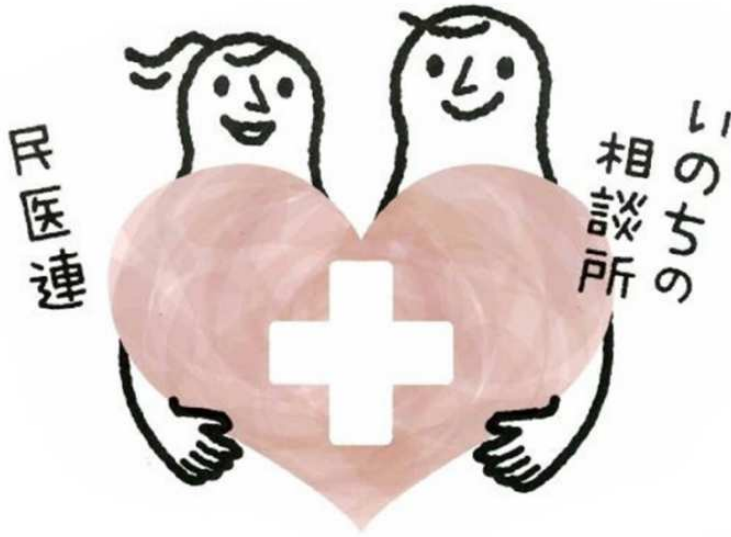
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。



お問い合わせ TEL 055-221-8725 (甲府共立病院友の会担当 右田・伊藤)



山梨民医連の
紹介はこちら



「医療」「介護」
「治療費」等で
お困りの方は
ご相談ください

やまなしみんないれん
連絡先 **山梨民医連**

受付時間：月曜日～金曜日(祝日除く)10時～16時

☎055-221-7511

無 料 ・ 低 額 診 療 事 業

を実施しています



医療費でお困りの方は
ご相談ください

詳しくは
こちら



「お金がないから」
と医療をあきらめている方、
1日でも早く病院・診療所に来て下さい。
いっしょに治療を始めましょう。



連絡先

甲府共立病院
甲府共立診療所

TEL 055-226-3131
TEL 055-221-1000

コロナによる生活困難、収入減少

介護

教育

不登校

ひきこもり

相続

年金

詐欺

ハラズメント

一人で悩まず、まずはご相談ください

いのちとくらしを守る

なんでも相談会

時間 10:30～12:30 予約不要

会場 甲府共立診療所友の会ルーム

5月9日（木）木内直子（甲府市議会議員）

5月13日（月）清水英知（甲府市議会議員）

5月21日（火）内藤司朗（甲府市議会議員）

※友の会ルームでの相談会は、どなたでも気軽に立ち寄れる相談会です。
必要な際には専門家へつなぐお手伝いもします。



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

税理士による公開講座・無料相談会

時間 10:30～12:30 公開講座後、個別相談もできます。 要予約

会場 事業協ビル2階よってけしともだち

4月26日（金）のテーマ 公開講座

「ボイコットとバイコット」

ボイコットとバイコットで新生活をはじめませんか？小さなお店を押し活して地域経済を取り戻す。と一緒に学びましょう。

5月24日（金）のテーマ

「日本は断熱後進国」

日本の家は冬の室温が低いことが問題になっています。ヒートショック死は交通事故の2倍。断熱は日本を救うのか？考えていきます。



山本大志
税理士
らん共同事務所



↑
youtubeは
こちらのQR
コードから

Youtube アプリをインストールし
たうえで上記 QR コードにアクセ
スして下さい。
「山本大志」でチャンネル登録
すると指定時刻に見られます。
画面上で質問も出来ます。

弁護士による無料相談会

時間 10:30～12:30 要予約

会場 事業協ビル5階
（甲府共立病院立体駐車場横のビル）

4月24日（水）雨松拓真（甲府合同法律事務所）

5月23日（木）加藤英輔（甲府合同法律事務所）



雨松拓真弁護士



加藤英輔弁護士

予約電話055-221-8725(甲府健康友の会)



甲府共立病院からのお知らせ

看護補助者を 募集しています

無資格・未経験の方も大歓迎！
まずはお問い合わせ下さい

仕事内容／入浴・食事・排泄・環境整備等の介護

時間／8:00～16:20 (7:30-15:50. 13:00-21:05)

早番・遅番、土日祝日勤務あり(手当あり)

休日／4週6休

待遇／交通費支給 制服貸与 各種保険あり

お問い合わせ先

〒400-0034 甲府市宝1-9-1

電話：055-226-3131(代)

担当：総師長室 林幸恵・望月富士穂

E-mail：kofukyoritsu@yamanashi-min.jp



地域協同基金・寄付金・協力借入金にご協力下さい

お金の心配なく誰もが必要な医療介護を受けられる社会をめざして

みんなで作る
いつでも だれでも
安心してかかれる
病院

1口1,000円～

地域協同基金・
寄付金の使い方

山梨勤労者医療協会への協同基金・寄付金は、地域医療・介護活動を維持・発展させるために、当法人の運営、医療従事者の教育育成などに使用させていただきます。

1口5,000円～

協力借入金の
使い方

甲府共立病院、巨摩共立病院、石和共立病院、各診療所、在宅ケアセンター等の建物・医療機器等の更新のために使用させていただきます。

差額ベッド代はいただいておりません
「無料低額診療事業」を実施しています

問い合わせについて、最寄りの外来窓口・又は各友の会事務所へ

公益社団法人
山梨勤労者医療協会法人事務局経理部

☎ 055-222-6620

募集対象：職員・社員・友の会会員

山梨健康友の会への入会をお願いいたします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

購読しませんか？

医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



定価：380円/月



『いつでも元気』お申し込み手順

「『元気』購読申込書」へ必要事項の記載をお願いします。

申込書を甲府共立病院・甲府共立診療所・歯科センター・友の会ルーム、友の会事務所に提出ください。
申込書をお預かりいたします。

その後、翌月からご自宅へ郵送にてお届けいたします。
お支払いについては、いつでも元気と一緒に請求書をお送りいたします。
お支払い方法は現金もしくは振込をお願いいたします。
また、お支払いは甲府共立病院・診療所受付、友の会事務局でお支払いいただくことも可能です。

入会申込書

ブロック：甲府健康友の会

申込日 年 月 日 取扱者：

フリガナ		性別	生年月日（年齢）
氏名		男・女	年 月 日 (歳)
住所	〒 -		
電話番号	- -		

同一世帯の家族会員

氏名(フリガナ)	性別	生年月日（年齢）
()	男・女	年 月 日 (歳)
()	男・女	年 月 日 (歳)
()	男・女	年 月 日 (歳)
()	男・女	年 月 日 (歳)

キリトリ線

受領書

様

金 1,000 円を年会費として受領致しました。

受領年月日： 年 月 日

ブロック：

取扱者：

Ⓜ