

# 2024年10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

今年は開催します！5年ぶりの「共立健康まつり」  
10月20日（日）北口よっちゃんばれ広場

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。



やっと会えたみんなの笑顔 ずっと守ろう平和と健康！！

第34回 (5年ぶりに開催)

# 共立健康まつり

10月20日(日) 午前10時 ~ 午後2時

会場 甲府駅北口よっちゃんばれ広場

共立だからこそこの企画が目白押し

健康相談 医師健康相談 介護相談 栄養相談

身体や体力の  
お手軽チェック

血管推定年齢、血糖、体力測定  
体組成計測定 (体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量など)  
身体に関する様々な数値が一度に測れます



なりきり体験

高齢者の身体を知る高齢者擬似体験  
手術着を着て腹腔鏡手術の体験をしてみよう  
医師・看護師なりきり撮影コーナー  
キッズ調剤体験

ステージ 見て一緒に参加して楽しもう



友の会の人気企画「歌ごえひろば」がまつりに登場！  
アコーディオンの音色に合わせてみんなで歌いましょう

和太鼓、吹奏楽演奏 ダンス、健康落語  
歌ごえひろば、〇×クイズ etc



荏崎市出身の落語家  
春風亭弁橋さん

模擬店 スタンプラリー キッチンカー

ヨーヨー釣り、輪投げなどゲーム  
飲物、駄菓子、ピザ、焼きそば  
クレープ、ポテトなど  
パネル展示(健康や平和)  
健康友の会の活動紹介



主催 共立健康まつり実行委員会 前日までのお問い合わせ 055-221-8725(甲府健康友の会事務局)



# ★健康まつり ステージ予定表★

- ☆ 三宅太鼓山梨会「寄せ太鼓・風林げんばら太鼓」 10:17 頃
- ☆ 共立高看「歌って体も動かそう」 10:37 頃
- ☆ 春風亭弁橋「健康落語」 10:57 頃
- ☆ 甲府健康友の会活動紹介&歌ごえひろば 11:17 頃  
会場の人も一緒にアコーティオンの音色に合わせ歌おう
- ☆ 歯科センター「歯みがきセミプロクイズ退会」 11:47 頃  
クイズに答えて景品を当てよう!
- ☆ ベリーダンス「HZUME Belly Dance」 12:07 頃
- ☆ エレキギター演奏 ギターカラベンチャーズ 12:32 頃
- ☆ シンガーソングライター baby(小児科・若松宏美医師) 12:52 頃
- ☆ 山梨大学吹奏楽部 13:22 頃
- ☆ よっちゃんばれ音頭 13:47 頃  
みんなで踊ってトリを飾ろう



## 出店・展示10:00～ 職員や地域の団体が多彩な企画や販売を実施

出店団体名	内容
在宅ケア甲府	多肉植物の販売、介護相談
放射線室	沖縄の海を守る(展示、および出店)
反核平和委員会(病院)	パネル展示、平和グッズ販売
血液浄化室	BLS AED、血管推定年齢測定
7階病棟	プチバザー&アロママッサージ
あそびの木のびのび	あそび(ワニワニバニック、射的など)
新日本婦人の会山梨県本部	遊休品(バザー)、署名(秋の行動署名)
農民運動山梨連合会	無農薬野菜、果物の販売
甲府共立診療所	豆つかみと魚すくい
薬局(病院)	お薬クイズ展示、キッズ調剤体験、ワセリンハンドクリーム作り体験
9階病棟	おとなも子どもも楽しく学べる性教育ブース
総務、入院医事課、外来医事課	お菓子の型抜きチャレンジ、お菓子、ドリンクの販売
患者サポートセンター	輪投げ
共立高等看護学院	子供向けクイズ、魚釣りゲーム、ラムネ販売
山梨勤労者医療協会法人事務局	宝釣り
8階病棟	くじ引き、スーパーボールすくい、駄菓子販売
HPH推進委員会(病院)	撮影スポット+HPH関連展示
検査室	血糖測定
共立歯科センター	ハブラシなどの物品販売
リハビリテーション室	握力、膝伸展筋力を測ろう
健診センター	健康診断・人間ドックに関するブース
医局・医局事務課	飲み物の販売・健康相談
やまなし勤労者福祉会	高齢者擬似体験、介護相談
5階病棟	くつろぎ処～水分補給で脱水予防しましょう～
甲府健康友の会	友の会活動紹介、折り紙、ふまねっと体験
あすなろ甲府薬局	健康相談会、体組成計測定
山梨民主医療機関連合会事務局	署名、パネル展示、カレンダー販売
看護学生室、医療安全室、総師長室	白衣で写真! 人体パネルボール投げゲーム! 心臓の音を聞いてみよう!
手術室・中材	手術着を着て、腹腔鏡手術の体験をしてみよう
4階病棟	ドリンク販売
社会福祉法人かしのみ福祉会	パイ、マフィン、カットパウンドケーキ、ドライフルーツ

**スタンプラリー 開催**  
店をまわってハンコを6つ集めると受付で景品と交換します



## キッチンカー10:00～ 人気のキッチンカーが集まります

- ROCKIN' PIZZA  
石窯ピザ
- ピエント  
レモンスカッシュ  
ベビーガスデラ
- Be  
クレープ  
アイスクリーム
- かねゆう  
やきそば  
かき水
- まいど  
たこやき  
やきとり

※ 甲府共立病院前立体駐車場が利用できます。駐車券を本部に提出すると無料チケットをお渡しします。

※ 雨天の場合まつりは中止となります。

中止のお知らせは甲府共立病院ホームページ (www.yamanashi-min.jp/kofukyouritsu/) に掲載します。

**主催 共立健康まつり実行委員会** 前日までのお問い合わせ 055-221-8725(甲府健康友の会事務局)



# ゆいまる -Yuimaru-

# ニュース

2024/10/20 発行責任者:合田和彦(理事長)



NPO法人  
ゆいまる

## 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8月 依頼内容と件数

福祉有償	130件
生活支援	12件
庭仕事	16件
受診介助	17件
その他	56件
合計	231

**8月活動報告**  
2024年8月に  
ご依頼をお受けした  
件数は合計231  
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  
立診療所で、次いで  
県立中央病院、国  
立病院でした。

透析を受けている  
利用者さんの自転  
車がパンクしてしま  
ったことで、これまで  
自分で出来ていた食  
料の買い出しができ  
なくなってしまう方  
がいました。  
相談を受けたので  
ゆいまるで、自転車  
のパンク修理依頼の  
電話を近隣の自転  
車店数件にかけまし  
た。すると、「自転車  
店主が高齢になり今  
は店を閉めている」と  
いう店が2軒ありま  
した。

大手の自転車店に  
電話をすると「パンク  
の修理が立て込んで  
いて明日以降になる  
との返答でしたが、運  
良く職員の知り合い  
の店で修理を済ませ  
ることが出来ました。  
そういえば最近自  
転車店を見なくなっ  
たな：と思いました。  
自分が子供の頃は近  
所に自転車店があり  
ました。この方よう  
に、自転車で買い出し  
に行かれることで保た  
れていた生活が自転  
車に乗れないことで崩  
れてしまっています。ゆい  
まるへ発信してくれよ  
かったです。

この度は甲府健康  
友の会会員さまより  
たくさんのご寄付をい  
ただき感謝しており  
ます。大切に使用して  
いただきたいと思いま  
す。誠にありがとうございます。  
ございました。

街中から自転車店が減り修理にもひと苦勞  
社会の変化の不便解消をお手伝いします

## 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5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 合田和彦(こうだかずひこ)



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



至 文化ホール北交差点

捨てるうんちで、拾ういのち



# 年に1回は大腸がん検診！

がん臓器別罹患数 男性3番目、女性2番目に多い大腸がん

## 早期発見が大切です

大腸がんは、早期に発見し、早期治療を行えば治る確率が非常に高いと言われています。大腸がん検診は、便潜血検査で2回分（2日分）の便を用いて検査します。専用の容器に便をほんの少し採り、がん組織からの少量の出血を検知することを探り当てるものです。

費用 **500円** **新規入会者は無料！**  
甲府健康友の会会員価格（容器代含む）

受付期間 **9月1日～2025年2月28日**

★検診申し込み方法 **電話・FAXでも申込み可能です**

①電話・・・ 055-221-8725 に電話。

「友の会大腸がん検診を受けたい」と伝えてください。

②FAX・・・ 申込用紙をFAXする（FAX 055-221-8726）

③来訪・・・ 友の会事務所または友の会ルームに申込書と500円提出ください。

④班会・・・ 申込用紙と500円を職員に提出ください。

①②の場合は後日、検査容器を送付します（送料無料）。

500円（容器代含）を後日事務所へ持参もしくは振込をお願いします。

お問い合わせ先

甲府健康友の会 ☎055-221-8725



事務局 記入欄	受付No.		入金		会費	
------------	-------	--	----	--	----	--

## 甲府健康友の会「大腸がん検診」申込書

申込日	年 月 日
刀がナ	
氏名	
生年月日	(大正・昭和・平成) 年 月 日
住 所	〒 -
電 話	— —
取扱者	所属 氏名

※便の提出は **9月1日以降**にお願いします。

提出予定日 月 日 ( )

●便の提出方法を以下の中からお選びいただき、( ) に○印をつけてください。

- ①郵送 ②友の会事務所に持参 ③友の会ルームに持参 ④班会に持参  
⑤その他 ( )

※甲府共立病院健診センター、甲府共立病院・診療所の窓口では提出はできません。

甲府健康友の会

〒400-0034 甲府市宝 1-9-1 事業協ビル 5階

☎055-221-8725 FAX 055-221-8726

# かかりやすく身近な薬局を目指して 待ち時間なく薬を受け取れるLINEアプリ導入

あすなる甲府薬局では、患者さんの利便性を高め、安心してお薬を飲んでいただくために、2022年12月よりLINEでつながるアプリの導入を行いました。公式LINEにご登録いただくと、処方箋を画像で送信することができます。「お薬出来ました」のお知らせが届くので、待ち時間なくお薬を受け取ることができます。また、処方箋を出した後に「チェックイン」をしていただいても「お薬出来ました」のお知らせが届きます。その間に薬局の外に出て用事を済ますなど便利に利用していただけます。

## アプリで服薬指導を受けられたり、質問や相談が気軽にできる



さらに「お薬登録」していただくと、定期的に簡単に答えられる質問が届き、質問に答えるだけで「副作用の兆候がないか?」「正しくお薬が使えているか?」などを薬剤師がチェックします。必要なときにはメッセージやお電話でお知らせしたり、

薬剤師への質問や相談を送信することができます。現在、このサービスを利用されている患者さんからは「とても安心感がある」「質問しやすい」「お薬の副作用を知ることができて良かった」などの感想をいただいています。

## お薬配達サービスも行っています

また、待ち時間を減らす取り組みとして、お薬配達サービス(\*送料がかかります)も行っています。受付後、先にお薬の説明を行って、その後お薬を配達するサービスです。届くまでに少し時間がかかるので、定期受診されている方、お手元に1週間程度お薬がある方にお勧めしています。様々なサービスを行っていますので、興味のある方はぜひ薬局職員までお尋ねください。

甲府ブロック  
事業所通信

あすなる甲府薬局

発行  
電話

あすなる甲府薬局  
055122814024



あすなる甲府薬局 公式LINE登録はこちらから→



甲府市の委託事業

## オレンジカフェ甲府駅前

場所：甲府共立病院立体駐車場隣 事業協ビル2F

くつろぎ処「よってけしともだち」

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



車でお越しの方は甲府  
共立病院立体駐車場に  
駐車ください。駐車券  
を差上げます。

介護予防のレクレーション  
介護や健康の学習会などしながら皆で交流します

10月17日(木)13:30~15:30

### ストレッチ体操

講師 甲府共立病院リハビリ室職員

### サイコロトーク

11月21日(木)13:30~15:30

### 脳活き活き健康体操

講師 吉川美知子さん

(保健師、タッピングタッチインストラクター、笑いヨガリーダー)

### ミニ学習会

講師 甲府共立病院看護師

参加費：100円 (※定員20名のため前日までにEでお申し込みください)

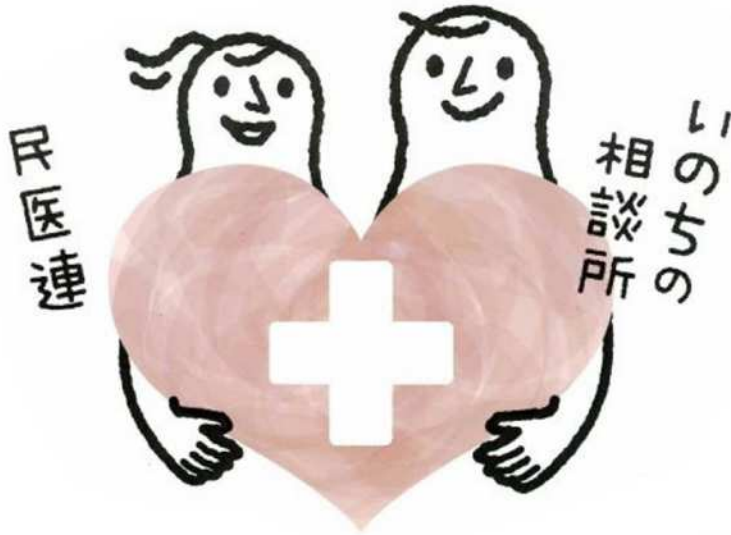
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。  
マスク着用の上、ご参加ください。

TEL 055-221-8725

(甲府共立病院 甲府健康友の会)



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

11月11日（月）内藤司朗（甲府市議会議員）

11月18日（月）木内直子（甲府市議会議員）

10月28日（月）

清水英知（甲府市議会議員）

11月25日（月）

※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 11:30～ 要予約  
個別相談もできます。

会場 事業協ビル2階よってけしともだち

10月25日（金）のテーマ

「男はつらいよ。寅さんの名言から  
国の始まり、成り立ちを考える」

11月22日（金）のテーマ

「75歳になったらやらっておきたい15のこと」

公開講座



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）

10月23日（水）雨松拓真（甲府合同法律事務所）

11月21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。



友の会たより

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

**食糧支援事業でのアンケート結果をもとに甲府市議会に請願**

**生活困窮者のエアコンの設置修理費用や電気代の補助を求める**

甲府健康友の会では今年6月に実施した生活困窮者への食料支援事業「水無月市」の利用者47人に生活実態についてのアンケートを実施しました。

その中で夏場の熱中症対策としてエアコンや扇風機の有無や使用頻度を調査したところ、2割の方がエアコンがないか故障中で、エアコンがある方も6割が電気代が高く使用を制限していることがわかりました。

中にはそのことで体調を崩し、脳梗塞を起し、しかけ入院したり、腸閉塞になり救急外来を受診したケースもありました。

甲府市はこの夏、連日防災無線で熱中症警戒アラートが発令され、ニュースの全国の暑さランキングで常に登場していましたが、この状況下でエアコンなしで生活することは命に関わることであるから、友の会では甲府市議会に生活困窮者へのエアコンの設置・修理費用と電気代の補助を請願しました。

結果は残念ながら採択には至りませんが、健康を守る立場で市政に働きかけていきます。

9月6日の山梨日日新聞でアンケートの内容が紹介されました(写真上)

甲府市議会の文教民生委員会に請願の主旨説明に訪れた一行(写真下)

**制限超 6割超 超 困窮者 エアコン**

甲府の市民団体調査 市に補助金要

甲府市議会文教民生委員会は、生活困窮者へのエアコンの設置・修理費用と電気代の補助を請願する旨を説明した。

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

年に一度は大腸がん健診を友の会特別価格で受診できます

**既存会員 500円 新会員は無料**

9月からスタートしました。

友の会では大腸がん健診(便検査)が毎年恒例の大腸がん健診(便検査)がなくそうと、大腸がん検査の第一ステップである検便検査の費用を援助し、会員は500円で受けることができます。

万が一この検査で異常が見つかった後も、共立病院と連携してフォローしていきますのでご安心ください。年に一度は便検査をして安心しましょう。

10月～11月は友の会入会を促進する仲間増やし月間のため、月間に入会した方の特典で無料として大腸がん検査が受けられます。先月の新聞で配布したインフルエンザワクチンの500円割引クーポンも入会者に進呈していますので、このお得なタイミングでの入会を是非お知り合いにお勧めください。

10月～11月 仲間増やし月間 お知り合いお誘いください

検便で、うんちで、いのち 年に1回は大腸がん検診! 早期発見が大切です

費用 500円 新入会者は無料!

9月1日～2025年2月28日

↑↑大腸がん検査申込書(右)とインフルエンザワクチン割引クーポン(500円×2枚)

2024年度開催日決定

**いのちの学校**

1回目 2024年11月28日(木) 社会保障と地方自治について

2回目 2025年1月30日(全) 憲法と平和

新しい戦前が始まっている 危ない! 憲法、地方自治を守り「わたし」が主人公のまちづくりを友の会とご一緒に~

詳しい内容は来月の新聞に



**班会・医療懇談会  
予定表**  
**10月20日  
～11月20日**

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までお電話ください。

開催期日	時間	班名	内容	班会会場
10/23(水)	14:00	池添	地震の話	池添神社公会堂
10/25(金)	10:30	さつき	タッピング・タッチ	北東公民館2階
10/29(火)	10:30	おてっと	筋力アップで転倒予防	竜王北部公民館（市役所内）
10/29(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）
10/30(水)	14:00	朝日町特別班会	いざという時慌てないために ①災害避難場所②-1災害時のケガ・緊急処置について ②-2日常の病気の緊急処置について	朝日町悠遊館 興味ある方はぜひご参加ください
11/1(金)	14:00	湯田班・なでしこ班	介護保険の話 保険料滞納のペナルティなど 包括 ひさだサンに頼む？	湯田悠遊館
11/13(水)	13:30	駒形小町	笑いヨガ	駒形自治会館
11/14(木)	13:30	はなみずき	うつ病について	甲府共立病院事業協ビル5階会議室
11/14(木)	14:00	コープちづか	地震の話（地域の被害想定を含む）	ユーコープちづか店集会所
11/15(金)	10:00	たけだのひろば		甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
11/20(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
11/20(水)	14:00	相生1	脳活き活き健康体操	相生1丁目自治会館

**元気を讀む会**

11月18日(金)13:00～14:00  
事業協ビル2階ともだち

いつでも元気誌の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。

**体操コーナー** スタンプラリー実施中！参加費無料！ 11:00～12:30頃 会場：事業協ビル2階ともだち

**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 11月7日(木)

**タッピングタッチ**

心と体の疲れを取る  
タッピングタッチ。  
試してみませんか？

開催日 10月22日(火)  
11月26日(金)

**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 11月19日(火)

**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) 11月11日(月)10:30～12:00頃

ふまねっと会(会場：くつろぎ処ともだち) 11月12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**

会場は事業協ビル内の部屋です(グランドゴルフ以外)。一階エレベーターの横の看板で部屋を確認ください。

※事業協ビルは立体駐車場隣、あすなる甲府薬局向かいの茶色のビルです。

**マーじゃん**

日時：11月2日、11月16日(土)  
13:00～15:00

参加費：200円 参加希望者はお連絡ください。

**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：11月15日(金)13:30～15:30

参加費：300円

持ち物：ノートパソコン(貸し出し応相談)

**フラワーアレンジメント**

日時：10月22日、11月26日(火)11:00開始

持ち物：ハサミ 参加費1,500円程度

※参加希望者は材料手配のため前週の金曜日(10月18日、11月22日)までにご連絡ください。

**園藝講座**

日時：11月7日・21日(木)

13:30～15:30



**グラウンドゴルフ**

日時：10月28日(火)9:00開始

8:45には受付を済ませて下さい。

会場：旧穴切小学校

参加費：200円 雨天の場合中止します。



**書道**

11月12日(火)

11:00～12:30 13:30～15:00  
(午前、午後どちらでも選べます)

**折鶴**

11月19日(火)

13:30～15:30

**絵手紙**

11月1日、11月15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

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。





**購読申込書**

**甲府健康友の会**

TEL : 055-221-8725

フリガナ			
氏名	様		
住所	〒	-	
電話		-	-
携帯電話		-	-
友の会 会員登録	<input type="checkbox"/> 会員	<input type="checkbox"/> 非会員	
申込日	年	月	日
購読開始	年	月号から	
	(購読中止時は上記までご連絡ください)		
お届け方法	<input type="checkbox"/> 郵送で上記の住所にお届けします <input type="checkbox"/> その他 ( )		
お支払い方法	<input type="checkbox"/> 現金(月ごと)・前払い( 年 月～ 月分) お支払い場所(友の会事務所・病院・診療所) <input type="checkbox"/> 郵便振込み 前払い( 年 月～ 月分)		

----- 切り取り線 -----

**※事務局記入欄**

事務局受付		<b>備考</b>
ミクスス入力		
宅配者指名		

# 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 :

Ⓜ