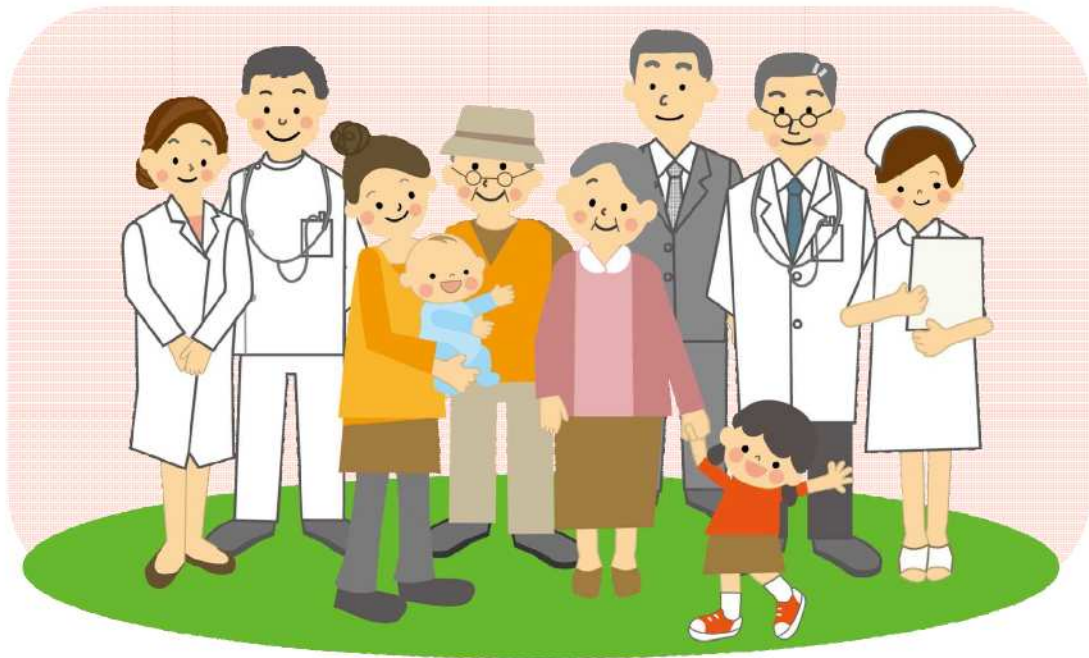


2025年3月版

**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きます。



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。

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。



講演者(右から)
雨松拓真氏 甲府合同法律事務所 弁護士
内藤しろう氏 甲府市議会議員 甲府健康友の会幹事
川村晃生氏 県都甲府に「9条の碑」を建設する実行委員会事務局 慶応義塾大学名誉教授

いのちの学校は一人ひとりの命の大切さを学び、友の会活動に活かしていく狙いで毎年開催している友の会の恒例行事です。8年目の本年度は「新たな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「一緒に」をテーマに掲げ、昨年11月の第1講座では社会保障を充実させる活動をしている人たちのリレートークを開催。第2講座の今回は平和をテーマとして3名の講演者を迎えました。

1月30日、「いのちの学校第2講座」が開催されました。会員、職員50人が参加し、弁護士から憲法9条について学んだのち、平和を守る活動をしている市議会議員や大学教授らが登壇したほか、会場の来場者を交えた意見交換が行われました。今の社会情勢が第二次大戦に突き進んでいった当時と共通点が多く「新しい戦前」と言われている情勢を共有し、平和を守り続けるために今何をすべきかをともに考えました。

いのちの学校

憲法の大切さを学び 未来の子ども達に平和をつなごう



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 0555-221-8725
 FAX 0555-221-8726



太平洋戦争末期に南アルプス市に作られた陸軍の秘匿飛行場の跡地「ロタコ(御勅使河原飛行場)跡3号掩体壕」を福祉会の平和委員会の活動で見学した職員は身近に戦道があったことに驚き、戦争を切実なものと感じられた経験を発表しました。

まず、憲法9条については新たに第3項として自衛隊を明記する動きがあることから、弁護士から日本国憲法について学習しました。雨松氏は「憲法とは個人の尊重を実現するために法によって国家権力をしぼり人権を保障するもので、軍事力をコントロールするのは立憲民主主義の大きな課題である」と語りました。内藤氏は戦争はいきなりはじまらない、戦争の始まる前は、思想統制、軍事費を確保するための増税や国債発行



「9条の碑」設立費用を友の会が寄付
 学習会の最後には9条の碑を設立する実行委員会へ甲府健康友の会から寄付も行われ、友の会の長田正弘会長写真左から川村氏に寄付金を手渡す贈呈式を行いました。それとは別に会場では建設資金カンパも行われ、来場者から寄せられた善意が合計で16000円にのぼりこちらも併せて実行委員会へと贈られました。

川村氏は憲法9条を身近に感じ平和を守り続けていこうと、全国各地で設置されている9条を刻んだ石碑を甲府でも建てようと呼びかけていることを紹介。建設費300万円のうち200万円まで集まりあと一息のところまできている、遅くとも今年

年の11月3日まで「設置したい」と意気込みました。その後、質問や意見交換が行われ、9名が発言しました。「自衛隊が憲法違反であると訴える裁判ができないのか」と質問や、「戦時中甲府でも朝鮮から連行された強制労働に従事させられた人たちがいる。9条の碑にはそうした事実も記載してもらいたい」との意見が地域会員から出されました。

一方、平和について学習している病院や福祉会の若手職員からも「平和学校で沖縄にいくと米軍機が上空を飛んでいて常に平和を考えさせられる環境にあるが、山梨での日常的にはそういう機会が少ない」とし、意識的に平和を考えていく重要性を訴えていました。

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



学習の前には甲府共立病院リハビリ職員によるなごみ体操も行われました。

班会

3月20日～
4月20日予定

どなたでもご参加いただけます！初めて参加する際は友の会事務局(TEL: 055-221-8725)までお問い合わせください。

開催期日	時間	班名	内容	班会会場
3/21(金)	14:00	羽黒天神	介護保険の話	羽黒悠遊館
3/25(火)	13:30	池田	消化器の話	共立介護福祉センターいけだの里
3/25(火)	10:30	おてっと	骨粗鬆症の予防	竜王北部公民館（市役所内）
3/25(火)	13:30	わかば会	笑いヨガ	笠森稲荷大神社公会堂
3/26(水)	14:00	湯田班・なでしこ班	筋力アップで転倒予防	湯田悠遊館
3/26(水)	19:00	元柳	茶話会	山梨民医連武田事務所
3/27(木)	13:15	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
3/28(金)	10:30	さつき	ころばん体操+医学生交流	北東公民館2階
4/7(月)	13:30	ふじのや	めまいと耳鳴り	ふじのや
4/7(月)	13:30	羽黒天神	タッピング・タッチ	羽黒悠遊館
4/9(水)	13:30	駒形小町	介護施設のいろいろ	駒形自治会館
4/16(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
4/18(金)	10:00	たけだのひろば	車いすの使い方・杖の種類	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）

元気を讀む会

4月14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。

特別班会 体操教室

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。

開催日 3月13日(木)
4月10日(木)

11:00～12:30 会場:事業協ビル2階ともだち 持ち物(タオル・飲物)
参加費無料、クオカードが貰えるスタンプラリー実施中

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)

開催日 3月25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 3月18日(火)
4月15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。持ち物(タオル・飲物)

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 3月10日(月)・4月14日(月) 10:30～12:00頃

ふまねっと会(会場:事業協ビル2階ともだち) 3月11日(火)・4月8日(火) 11:00～12:30頃



特別班会 みんなうたう会

開催日 4月11日(月)
13:30～15:00

アコーディオンの音色に合わせて合唱します
持ち物水分補給の水など

サークル

グランドゴルフ以外の会場は事業協ビル。一階エレベーター横の看板でご確認ください。

グラウンドゴルフ

3月28日(金) 9:00 開始
3:45 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。

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)。
3月21日・4月18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

3月25日(火) 11:00 開始
参加費 1,500～2,000円程度 持ち物:ハサミ
※材料注文のため参加希望者は3月18日(火)までに友の会事務局までご連絡ください。

マージャン

4月5日(土)
4月19日(土)
13:00～15:00 参加費200円

囲碁

3月13日(木) 27日(木)
4月10日(木) 24日(木)
13:30～15:30

書道

3月11日(火)
4月8日(火)
10:00～12:00

折鶴

3月18日(火)
4月15日(火)
13:30～15:30



絵手紙

3月21日(金)
4月4日(金) 25日(金)
13:00～15:00

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

ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2025/3/20 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

白内障の手術、院内の介助もお任せください 通院のお困りごとまずは気軽に相談を

2024年1月、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送164件、生活支援21件、受診介助22件、その他を合わせると278件でした。
有償運送の行き先で一番多かったのが甲府共立診療所、次に県立中央病院、山梨病院でした。
高齢になると白内障や緑内障の治療を受けている方が多くいます。
最近、問い合わせが多かった内容は「白内障の手術を受けるのですが手術の付き添いと、術後の通院の付き添いができるでしょうか？」という内容です。



病院への送迎と院内の受診介助「ゆいまる」ではトータルにサポートできます。お困りごとはお気軽にご相談ください

開業医の眼科さんでは手術中に付き添いを求める眼科さんがあります。
ある方は付き添える方がいなく、手術が受けられず困っていました。そして、ゆいまるに相談が入り付き添いの支援をお受けしました。
この方は手術を受けることができたこと、ゆいまる職員の付き添いによりとても心強かったです！と大変喜ばれていました。



また、眼科では瞳孔を開く治療をするため歩行に不安がある方から院内の介助を希望されることが多いです。
眼は脳に情報を伝えたり、運動面においてもとても重要な役割を持っています。ゆいまる職員はそのような豆知識や大切な機能ということを理解し、受診の付き添いをしています。

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

臨時職員募集

【勤務場所】 甲府市周辺
【勤務時間】 9時～17時の2～3時間
【時給】 990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

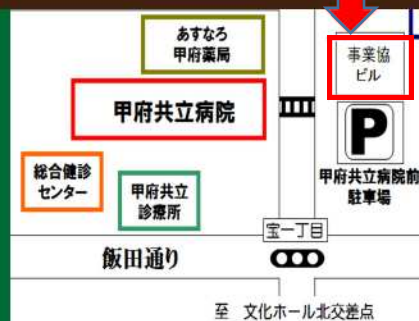
NPO法人 ゆいまる

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

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

ハラメント

一人で悩まず、まずはご相談ください なんでも相談会

いのちとくらしを守る

市会議員 司法書士 による無料相談

※予約なし気軽に立ち寄れる相談会です。暮らし全般の相談をお受けし、必要な際には専門家へつなぐお手伝いもします。

時間 10:30~12:30

予約不要

会場 甲府共立診療所1階友の会ルーム

(1階ロビー受付カウンターの奥)

3月17日・4月21日 内藤司朗 (甲府市議会議員 友の会幹事)

3月10日・4月17日 木内直子 (甲府市議会議員 友の会幹事)

3月24日・4月7日 清水英知 (甲府市議会議員 友の会幹事)

4月25日 石丸寛秋 (司法書士 友の会会員)



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

事情により山本税理士の講座と相談会はしばらくお休みいたします。

山本大志
税理士
らん共同事務所



税理士による公開講座・無料相談会

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)

3月19日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

4月16日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

5月21日(水) 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
を差し上げます。

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

3月13日(木)13:30~15:30

ストレッチ
講師 甲府共立病院リハビリ室

ミニ学習会 (認知症専門医のお話)

たきせ やすひろ

講師 龍瀬 康洋先生 甲府共立病院 内科
(神経内科・認知症専門医)

新年度の開催スケジュール

2025年度開催日 毎月第3木曜13:30~
4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、
10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19

引き続き、ミニ学習と身体を動かす企画で計画中

参加費：100円 (※定員20名のため前日までにTEL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)

口腔機能障害をご存じですか

『口腔機能低下症（こうくうきのうていかしょう）』とは、加齢や病気、障害などさまざまな原因によって口の機能が低下している状態を指します。特に高齢者に多く見られ、普段何気なく行なっている「噛む」「飲み込む」「話す」といった口腔機能が衰え、それが次第に全身の健康に悪影響を及ぼすこともあります。

一方、お口の機能低下を予防すると健康寿命延伸に大きく寄与することも分かってきました。また、早めに気づき対応することで、重症化を予防し、維持・回復も可能となります。

そのためには、日頃からお口の状態に目を向け、気づきを得ることが大切です。

こんな症状は出ていませんか？

- 食べ物が口に残るようになった
- 硬い物が食べにくくなった
- 食事の時間が長くなった
- 食事の時にむせるようになった
- 薬を飲みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている



歯科センターでは口腔機能低下症の検査を行っています。

少しでも当てはまる項目がある方は、ご相談下さい。

甲府ブロック事業所通信
共立歯科センター

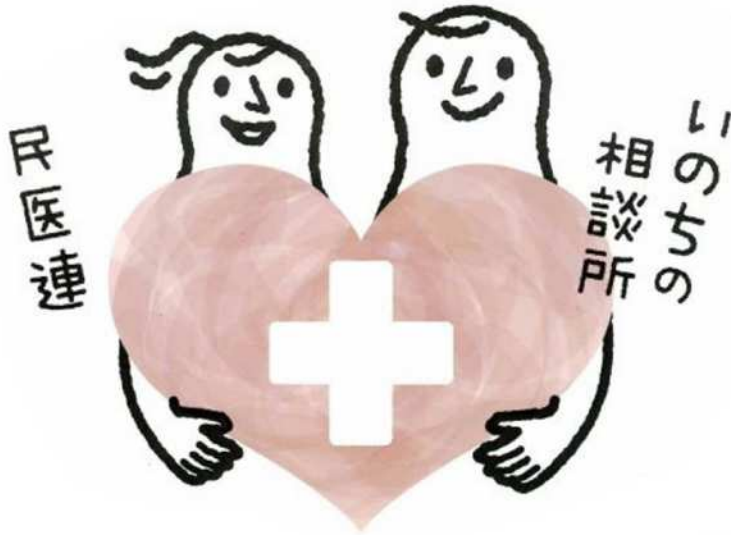
共立歯科センター 甲府市丸の内2-9-28

TEL 055-226-2073

または055-227-3050



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
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。



甲府共立病院
甲府共立診療所

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

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		備考
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 :

Ⓢ