

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、地域のひと々と、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。

恒例の班長・手配り交流会

今年は地域包括センターと連携しフレイル学習も



フレイルの予防に役立つ体操をする参加者のみなさん

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。今年は各支部エリアを担当する地域包括支援センター職員を講師に迎え、フレイルについての学習をしたほか、友の会や包括支援センターが連携して安心して暮らせるまちづくりを進めていくきっかけ作りを行いました。

このうち西支部の交流会には、班長の班長さん、新聞手配りボランティアさん、友の会役員、職員と24人が参加しました。最初に中央包括支援センターの職員から年齢に伴い筋力や活力が低下する「フレイル」についての講義や一年間の友の会活動を紹介する動画を観た後、自己紹介していききました。

「一人だと体操をするのもないので班会でみんなまで運動できるのがいい」、「新聞の手配りは身体が動く限り続けていきたい」という友の会の



最高齢100歳の新聞手配りボランティア坂本保孝さん

友の会の新聞を近所に届ける「手配りボランティアさん」には90歳を過ぎてても元気で活動している人も珍しくありませんが、最高齢が北支部の坂本保孝さん100歳です。昨年秋まで50軒近く新聞を配っており、今も3軒に届けています。交流会で「この2月で100歳になった」と話すと会場から驚きの声があがり、「みんな楽しんで自分の健康は自分で作って行こう」との坂本さんの呼びかけに大きな拍手が起りました。

活動が健康や生きがいになっっている感想が多く聞かれましたが、その一方「班会メンバーが減っている」「班長の後継者がいない」などの悩みも共有されました。

それらに対しては最近班長が交代した班会の出席者が「コロナ禍以外は欠かさず毎月班会を開いてきた」との継続することが大切とのアドバイスが送られたり、「うちの奥さんが手芸が得意なのでそういう班会メニューを作ってもらえたら講師ができるかも」など、班

会や地域を知恵を出し合いました。

包括支援センターの職員は「家にこもらず出て人と交流することがフレイル予防になる。みなさんは友の会活動をしているだけあつてとてもお元気ですね。包括でも講師ができるのでぜひ班会に呼んでください。それ以外でも困ったことがあつたらお近くの包括支援センターに気軽に相談して」と呼びかけていました。



みなで地域を盛り上げていく知恵を出し合った

友の会だより

こころづな

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



甲府健康友の会総会

2025年度総会を4月24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。

開催期日	時間	班名	内容	班会会場
4/22(火)	10:30	おてっと	椅子ヨガ	竜王北部公民館（市役所内）
4/22(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）
4/25(金)	10:30	さつき	椅子ヨガ	北東公民館2階
5/14(水)	13:30	駒形小町	ふまねっと	駒形自治会館
5/14(水)	14:00	相生1	ふまねっと	相生1丁目自治会館
5/15(木)	14:00	羽黒天神	人間ドックってなあに？	羽黒悠遊館
5/16(金)	10:00	たけだのひろば	結石のできにくい食事	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
5/20(火)	13:30	わかば会	脳活き活き健康体操	笠森稲荷大神社公会堂

班会
4月20日～
5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までお問い合わせください。

元気を讀む会 5月16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 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

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 5月8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)
開催日 4月22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15日(火)
5月13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) 4月14日(月)・5月12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) 5月20日(火) 11:00～12:30

特別班会 みんなうたう会 開催日 5月12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会場をご確認ください。

グラウンドゴルフ
4月25日(金) 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。


マージャン 4月19日(土) 5月10日(土) 17日(土)
13:00～15:00 参加費200円

囲碁 4月24日(木) 5月8日(木) 22日(木)
13:30～15:30

書道 5月13日(火)
10:00～12:00

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)。
4月18日(金) 13:30～15:30
5月は都合によりお休みします
参加費:300円
持ち物:ノートパソコン(貸し出し応相談)

折鶴 4月15日(火) 5月20日(火)
13:30～15:30



フラワーアレンジメント
4月22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4月15日(火)までに友の会事務局までご連絡ください。

絵手紙 4月25日(金) 5月9日(金) 5月23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