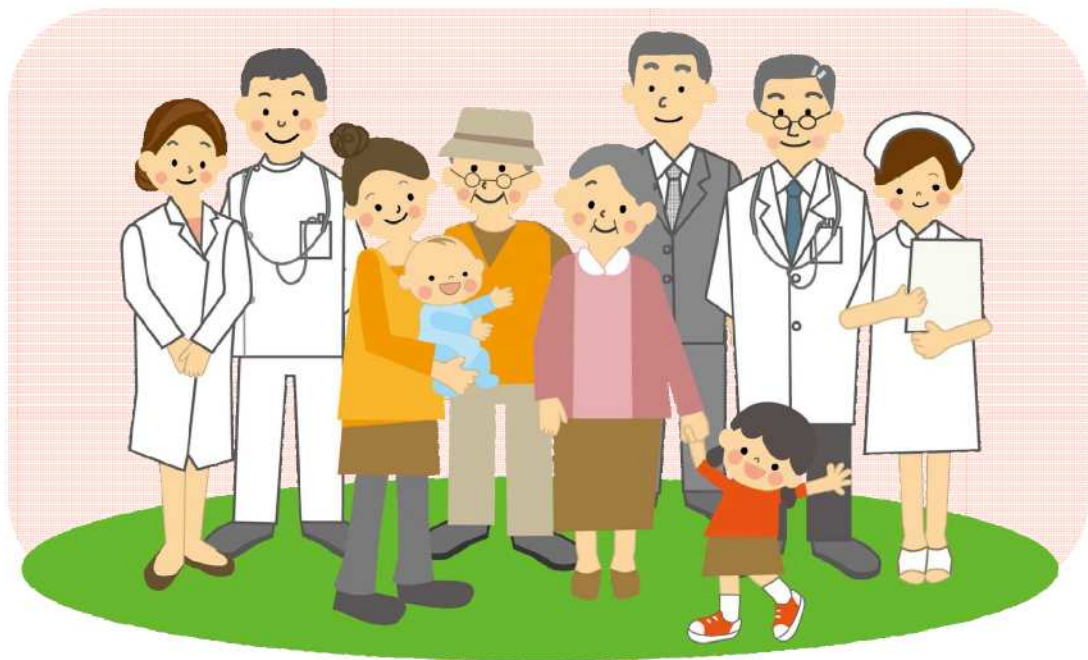


2025年4月版

**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**とされています。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した！

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

このうち西支部の交流会には、班会の班長さん、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、自己紹介していきましました。

「一人だと体操をすることもないので班会でみんな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わき起こり、「みんな楽しく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きました。

活動が健康や生きがいにな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で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

こうふ

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 055-2221-8725
FAX 055-2221-8726

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。

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。

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	笠森稲荷大神社会堂

元気を読む会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****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)

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 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。**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)**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。**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**折鶴**4月15日(火)
5月20日(火)
13:30～15:30**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

ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2025/4/20 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



2025年2月、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送137件、生活支援18件、受診介助17件、その他を含めると267件でした。

福祉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、国立病院でした。

徐々に春の足音が聞こえてきています。ゆいまるにも木の剪定や草刈りの依頼がちらほら入ってきています。また、今年も夏は猛暑が予測されています。そこで会員様にお願ひがありま

す。支援を行うゆいまるの有償ボランティアのメンバーも高齢化が進んできており、真夏の外作

ゆいまるからのお願い
庭の手入れや外仕事は
早めの依頼にご協力ください

業は控えていきたいと思ひます。

庭仕事などは、猛暑の時期ををずらし、早めのご依頼、もしくは、涼しくなつてからのご依頼をお願いしたいと思ひます。

電話でご連絡いただければ下見を行い、天気予報等を調べ日程を決めていきます。ご協力よろしくお願ひいたします。

一緒に支援する
有償ボランティア
仲間を大募集

新年度を迎え、ゆいまるで一緒に有償ボランティアとして参加してくれる方を募集しています。どうぞお気軽にご連絡ください。

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 055 (269) 6003

FAX 055 (269) 6004

有償ボランティア募集

【勤務場所】 甲府市周辺

【勤務時間】 9時～17時の2～3時間

【時給】 1000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 0522666

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。



あきらめずに、まずはご相談を

事務所



NPO 法人

ゆいまる

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



物価高騰などによる生活困難

介護

借金

不登校

ひきこもり

相続

年金

訴訟

ハラメント

一人で悩まず、まずはお話ください いのちとくらしを守る なんでも相談会

無料

予約不要

※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
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)

市議員



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

4月7日・5月12日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

4月17日・5月22日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

4月21日・5月16日 内藤司朗 甲府市議会議員 友の会幹事

司法書士

4月25日 石丸寛秋 (司法書士 友の会会員)

要予約

時間 10:30～12:30
会場 事業協ビル5階
(甲府共立病院立体駐車場横のビル)
予約電話 055-221-8725(甲府健康友の会)

税理士相談会



山本大志 税理士

4月25(金) 山本大志 (らん共同事務所)

弁護士相談会



雨松拓真 弁護士

4月16日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔 弁護士

5月21日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

6月18日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

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

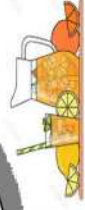
くつろぎ処「よってけしともだち」

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

4月17日(木)13:30~15:30

ぬり絵

好きな絵柄を選んで塗っていただきます。
色鉛筆はご用意いたします。

ミニ学習会

認知症認定看護師によるお話

5月15日(木)13:30~15:30

ふまねっと

講師 野沢和江さん
(ふまねっとインストラクター)

ミニ学習会

薬剤師によるお話



「ふまねっと」とは床
に敷いたネットのマ
ス目を通り、ステッ
プを踏むように前に
進む運動です。

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)

甲府ブロック事業所通信

やまなし勤労者福祉会

やまなし勤労者福祉会(以下福祉会)は5センター24事業所があります。

そのうち甲府市には「わかまつ」「たから」「いけだ」の3つの共立介護福祉支援センターがあります。

今回は甲府市内にある事業全体の紹介をします。3つのセンターを拠点に次の12種類の事業を展開し、元気な方から介護5の方まで、フレイル予防から終末期の方まで様々な方の支援をしています。

- ◆住宅型有料老人ホーム
- ◆特別養護老人ホーム
- ◆ショートステイ
- ◆デイサービス
- ◆グループホーム
- ◆小規模多機能
- ◆看護小規模多機能
- ◆訪問介護
- ◆定期巡回随時対応訪問介護看護(健康と生活に連載中)
- ◆訪問看護
- ◆リハビリテーション
- ◆居宅介護支援(ケアマネ)

職種間で連携し 充実した支援展開

有料老人ホームの入居者の中には、法人内のデイサービスや訪問系サービス、看護小規模を利用されている方がおられ安心して過ごしていただいています。

特養で入院があれば空床ショートトの空き情報をケアマネへ



特別養護老人ホームの夕食風景
みなで食卓を囲みながらいただいています

共立介護福祉支援センターわかまつ
共立介護支援福祉センターたから
共立介護福祉支援センターいけだ

Tel 055・223・8100
Tel 055・223・8102
Tel 055・226・3500

どのような要望にも対応できます

どこのセンターにお気軽にお電話を

提供したり、訪問看護がグループホームの入居者の健康管理からターミナルまで支援をしている事、また法人内の管理栄養士が各事業所に定期訪問し、常駐リハ職がいなくてころは要請に応じて入っている等、職種を超えて、法人内部の連携に務めています。

病気が重くなりデイサービスやショートステイの利用が難しくなった場合は訪問看護や看護小規模があり、認知症が進んだ時はグループホームや小規模多機能があります。自宅生活が厳しい時にはショートステイのロング利用や特養入所があります。

最後を自宅だと思う方には訪問看護や訪問介護、定期巡回訪問介護がある等、法人内に多様なサービスがありどのような方でも、どこかにご連絡いただければ、サービスのご紹介が出来ます(もちろん空いていない場合があります)。

まちづくりにも 力を入れ活動

そして3センターそれぞれが福祉会の基本ケアの1つとして街づくりに取り組み、オレシカフェや祭り、食事会、生活応援マルシェ等に取り組んでいます。

甲府市内にある12事業が一つのセンターの様な動きをするにはまだ力不足ですが、甲府ブロックの事業所として内部連携をさらに強め、医療との協働が出来るように努めたいと思います。



生活応援マルシェでの日用品の配布

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22日(木)

13:00～15:00



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て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16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



あすなろ甲府薬局より 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



Pockit 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

あすなろ甲府薬局

までお願いします。

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

みんなでつくる
いつでも だれでも
安心してかけられる
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す
「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

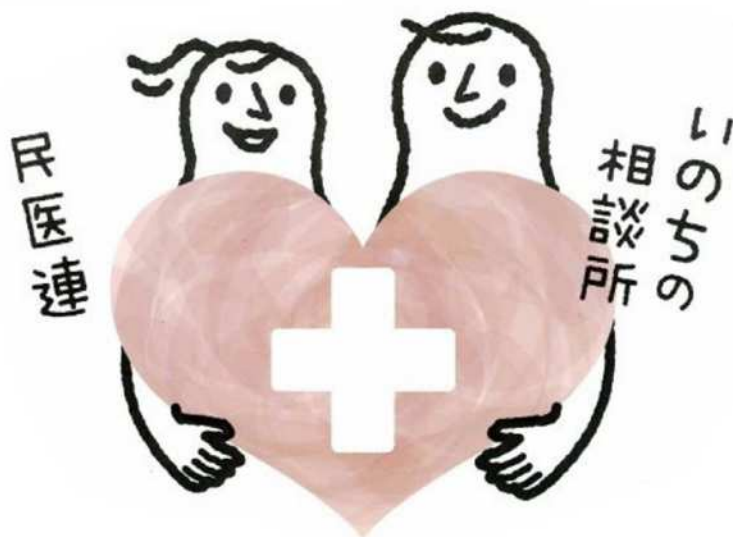
☎ 055-222-6620

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。



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。



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？

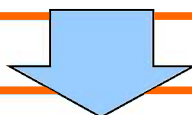
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！
『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。

定価：380円/月

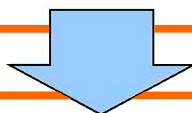


『いつでも元気』お申し込み手順

「『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	☐ 会員 ☐ 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	☐ 郵送で上記の住所にお届けします ☐ その他 ()		
お支払い方法	☐ 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) ☐ 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		

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)	

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：

