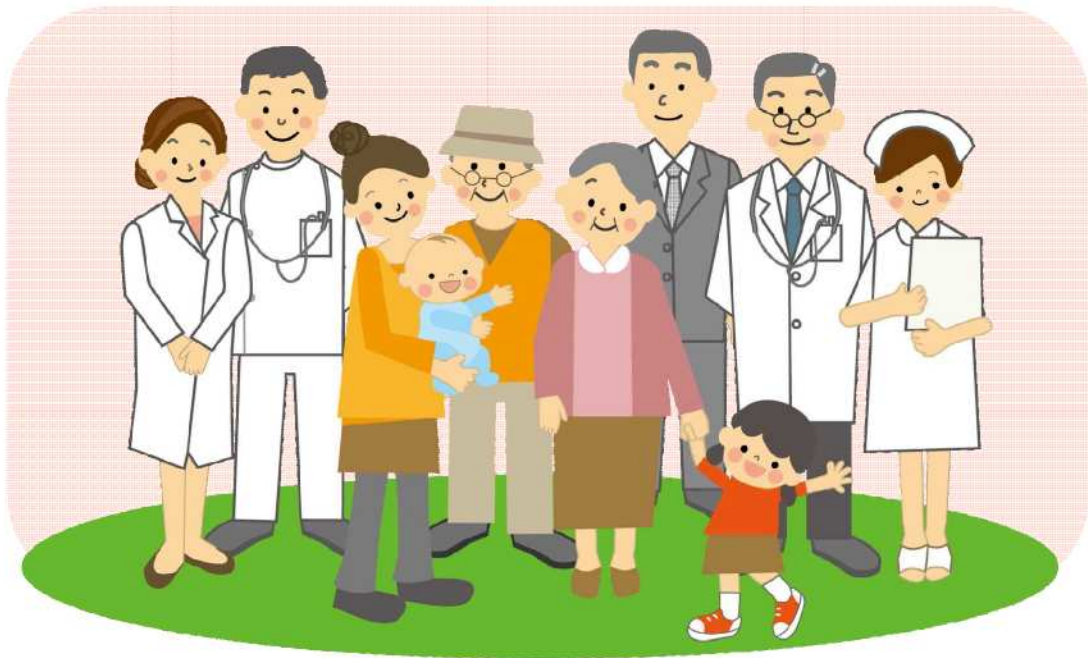


2025年5月版

**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。

甲府健康友の会第40回定期総会



会場に66名の職員・友の会会員とリモート参加23名の計89名が今総会に集いました。

2025年度・2026年度甲府健康友の会役員

会長	長田正弘
副会長	田中鉄夫
副会長	丸山 寛
副会長	石原靖子
副会長	遠藤昭子
事務局長	宮川利恵
事務局次長	生松みち子
事務局次長	小川一三
事務局次長	森澤清子
事務局次長	佐藤洋一
事務局次長	伊藤要子
会計監査	渡辺正彦
会計監査	水庭真美子

特に食糧支援事業「水無月市」では酷暑の住環境での悩みを聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

健康で安心して暮らし続けるまちづくりを

甲府健康友の会は4月24日89名の参加で「定期総会」を開催しました。昨年度総括や本年度方針決定や役員改選を行ったほか、地域会員や病院職員らによる日頃の友の会活動報告も実施。新年度も安心して住み続けられるまちづくりを進めていこうと心を一つにしました。

市」では酷暑の住環境での悩みを聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン

を聞き取り、市議会にエアコン



末日聖徒イエス・キリスト教会の宣教師より発言がありました。

友の会だより

こころふ

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

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

特別発言 奥村幸さん
いち市民からみた海外紛争



今回総会では、会員の奥村さんに特別発言をして頂きました。2022年、奥村夫妻がウクライナでの海外赴任を終えた4ヶ月後にロシア侵略戦争が勃発し、これまで懇意にしていたウクライナの友人家族が悲劇に見舞われた状況、また、その後赴任したドイツでの難民救済についても述べられました。2022年3月には甲府健康友の会と共に甲府駅前にて「市民は誰も戦争を望まない。NOWAR」とスタンディングアピール行動も行いました。世界中の紛争・戦争・迫害・飢餓・暴力・経済格差によって世界の難民・避難民の数は2023年末時点で1億1730万人に達するとのこと。

また、幼い頃「アンネの日記」を読んで思った疑問「私は戦争時に差別に抗い平和を守る立場に立てるだろうか」からアンネ自身が訴えた「人種や信条立場の違いを越え、すべての人の尊厳を大切にすることは全世界共通の課題であると話されました。ウクライナの友人たちに見た平凡な幸せが一瞬で奪われてしまう悲しさ、夢と希望の詰まった新居を捨て、家族の命を守るため祖国を後にする切なさ。奥村さんが「戦争による悲劇は異国の話ではありません。あなたの心に被せた無関心のベールを剥ぎ取ってください。多くの方達との想いを共有し、『Peace Maker』（平和をつくりだす人達）になりましょう」と最後に発言した際には、会場内に拍手が響き渡りました。

健康保険証をお持ちください



健康保険証は必ずお持ちください。お持ちでない場合は、お近くの国民健康保険センターで申請してください。

資格確認書が自動で交付されます

東京医療保険会

班 会5月20日～
6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
局まで問い合
わせください。

開催期日	時間	班名	内容	班会会場
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
5/20(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）
5/21(水)	14:00	あみあみ	編み物を通じて親睦を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
5/21(水)	13:30	湯村さくら	血圧の話	北部市民センター
5/22(木)	14:00	コープちづか	介護施設のいろいろ	ユーコープちづか店集会所
5/23(金)	10:30	さつき		北東公民館2階
5/27(火)	13:30	池田	筋力アップで転倒防止	共立介護福祉センターいけだの里
5/27(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）
5/28(水)	14:00	湯田班・なでしこ班	骨粗鬆症・骨密度・食事など	湯田悠遊館
6/1(日)	10:30	おてっと		竜王北部公民館（市役所内）
6/11(水)	13:30	駒形小町	夏の健康	駒形自治会館
6/11(水)	13:30	ふじのや	①太陽がんとお話	ふじのや
6/18(水)	13:30	マリーゴールドおおくに	膝の痛みの話	大園悠遊館
6/18(水)	14:00	あみあみ	編み物を通じて親睦を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
6/19(木)	13:30	ブラインドヨガ甲府	ブラインドヨガ（第3木）	甲府共立病院心臓リハビリ室
6/19(木)	14:00	羽黒天神	人間ドックってなあに？	羽黒悠遊館
6/19(木)	14:00	池添	食中毒の学習	池添神社公会堂
6/20(金)	10:00	たけだのひろば	感染性胃腸炎	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）

元気を読む会6月13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 6月12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・飲料)
参加費無料、クオカードが買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 5月27日(火)
6月24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 5月13日(火)
6月17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・飲料)

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 5月12日(月)・6月9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)・6月10日(火) 11:00～12:30

**特別班会
みんなうたう会**開催日 6月9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。5月28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)。
6月20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(要予約)
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**5月27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5月20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**5月10日(土) 17日(土)
6月7日(土) 21日(土)
13:00～17:00 参加費200円※開催時間を17:00まで延長しました
※5月よりポイントラリー始めます！**囲碁**5月22日(木)
6月12日(木) 26日(木)
13:30～15:30**書道**しばらくお休みとなります
詳細は事務局へお問い合わせください**折鶴**しばらくお休みとなります
詳細は事務局へお問い合わせください**絵手紙**5月23日(金)
6月6日(金) 6月20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

2025/5/20 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3月度、「ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送140件、生活支援24件、受診介助21件、木の伐採等6件、その他を合わせると261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、市立甲府病院でした。

この間、ゆいまるの福祉有償運送と院内介助の支援を受けていた80歳の女性の歩行は押し車を利用していましたが、院内は自信がないということとで車いすを使用していました。

ゆいまるの利用者の声

この方は自宅で訪問リハビリを受けています。最近リハビリ士のご指導を受け、「院内は自分で押し車を使って歩くから付き添いはいらぬわ」と言われました。その後一度だけ付き添いましたが現在は一人で院内を歩行し診察を受けています。「私、一人でできたわよ」と福祉有償運送の運転手に嬉しそうに話してくれました。最初は不安だったけれど一人で受診ができた事が大きな自信につながっています。

高齢になつて諦めなくてはならないことではなく、出来ることが増えたことは素晴らしいことだと思います。

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)

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。

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」も地域のみならず皆様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。

寄付金への協力をお願いします

- 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)

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】

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

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

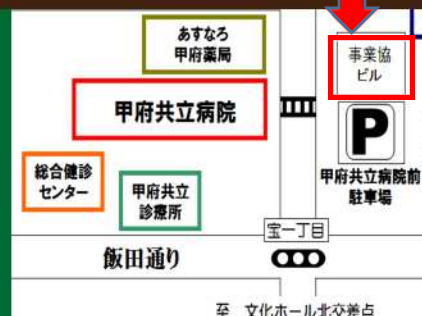
事務所

NPO法人 ゆいまる

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、まずはお気軽にご相談ください いのちとくらしを守る

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

5月12日・6月2日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

5月22日・6月19日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

5月16日・6月23日 内藤司朗 甲府市議会議員 友の会幹事

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

5月23日(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

5月21日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔 弁護士

6月18日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

7月23日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

甲府共立病院

甲府市の委託事業

オレンジカフェ甲府駅前

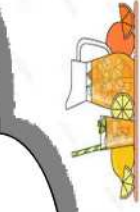
場所：甲府共立病院立体駐車場隣 事業協ビル2F

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

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



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ットを通り、ステップを踏むように前に進む運動です。

6月19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

ミニ学習会

在宅介護のお話

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)

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。



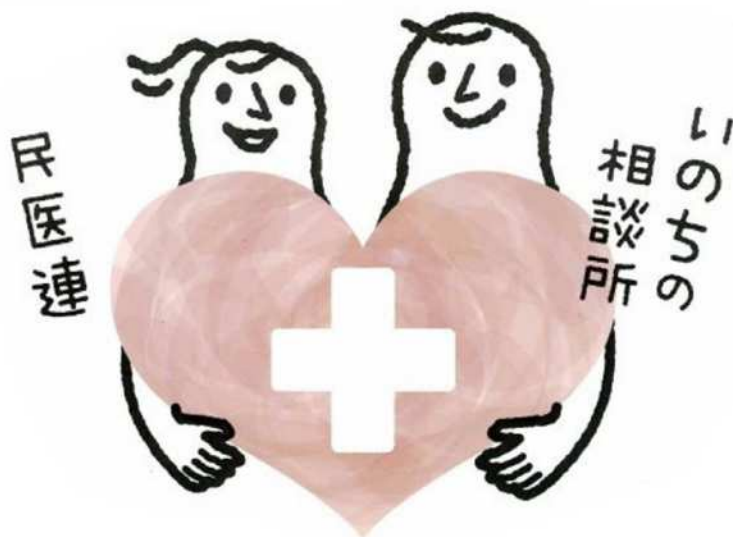
お問い合わせ等は

あすなろ甲府薬局

までお願いします。



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

TEL 055-226-3131

甲府共立診療所

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？

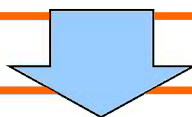
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！
『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



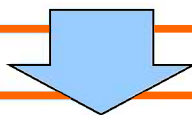
定価：380円/月

『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：

