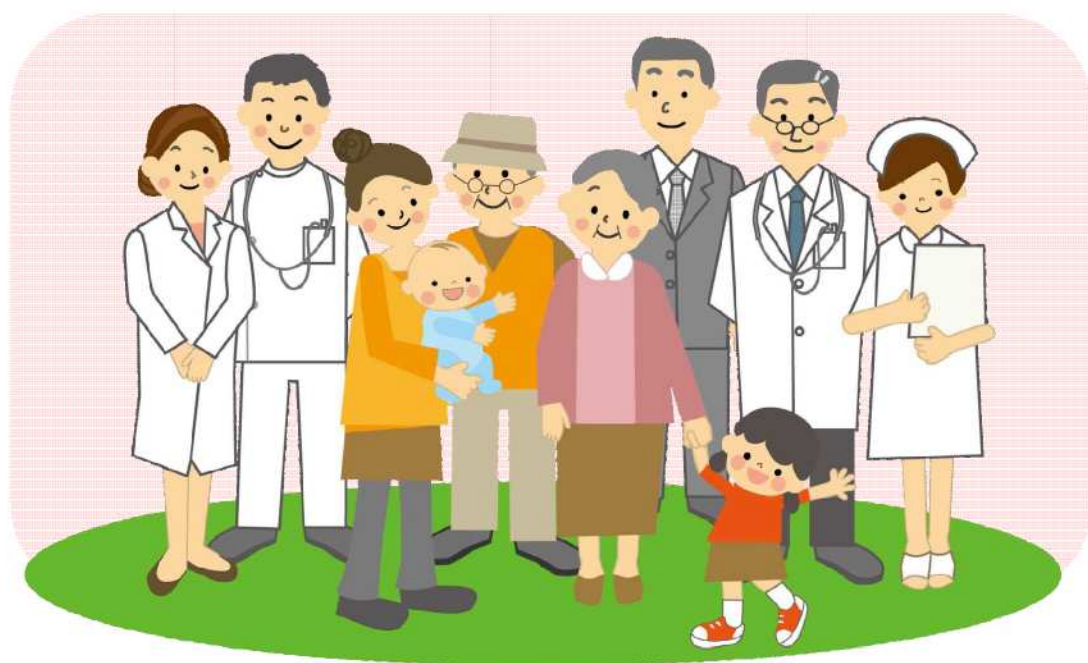


2025年6月版

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。

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。

ストレッチで身体をほぐす



5月22日「新緑のお出かけ企画」を今年も開催しました。山梨県立美術館前の広場に78名が集い、看護学生企画の健康クイズや青空のもとアコーデオンの演奏に合わせて合唱したり、バラが咲き誇る庭園を散策して共に楽しい時間を過ごしました。

毎年恒例の甲府健康友の会主催「お出かけ企画」を甲府市県立美術館芸術の森公園で開催しました。総勢78名が集い青空の下、今年もまいほーむいけだ職員によるストレッチ体操と共

立高等看護学生企画による健康クイズにチャレンジし交流を行いました。

後半はサークル「みんなうたう会」の杉平はるみさんと大久保幸さんのアコ―ディオン演奏と共に参加者全員の歌声が芸術の森公園に響き渡り、意気揚々とする会員さんの笑顔で溢れていました。フィナーレは年代の垣根を越えて「ふるさと」を参加者みんなで手をつないで合唱し会場全体が和みました

土曜日（第4除く）
9時～17時
9時～13時

合い活動へのご支援もお願い致します。
 会費と寄付金、どちらでもご利用できるようにすでに会費納入済みの方にも振込用紙をお届けしています。
 なお、友の会事務所・診療所・病院・歯科センタ―窓口でもお支払いできます。お気軽にお声かけ下さい。よろしくお願い致します。

[illegible]

お問い合わせ：甲府健康友の会 甲府市宝 1-9-1 TEL055-221-8725



班 会**6月20日～
7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。

6/20(金)	10:00	たけだのひろば	感染性胃腸炎について	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
6/24(火)	13:30	中小河原	筋力アップで転倒予防	熊野神社
7/9(水)	13:30	駒形小町	脳活き活き健康体操	駒形自治会館
7/16(水)	14:00	相生1	生活習慣病について	相生1丁目自治会館
7/17(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
7/18(金)	10:00	たけだのひろば	人間ドックで指摘される「のう 胞」とは何か？	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
7/22(火)	13:30	池田	詐欺被害防止	共立介護福祉センターいけだの里

元気を読む会

7 月 11 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 7 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 6 月 24 日（火）

7 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 7 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）7 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）7 月 8 日（火） 11:00～12:30

**特別 班会****みんなうたう会****開催日**

7 月 14 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

グラウ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。

6 月 27 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）・7 月 18 日（金）
13:30～15:30
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

6 月 24 日（火）・7 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 6 月 20 日（金）までに
友の会事務局までご連絡ください。

マージャン

6 月 21 日（土）
7 月 5 日（土）19 日（土）
13:00～17:00 参加費200円
※大会へ向けてポイントを貯めよう！！

囲碁

6 月 26 日（木）
7 月 10 日（木）24 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

6 月 20 日（金）
7 月 4 日（金）18 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

～带状疱疹とは～ ワクチン接種のご案内

友の会の皆さまには、日頃より当診療所の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。とうございます。

さて、今回は、2025年度から定期接種の対象になりました「带状疱疹ワクチン」についてご案内させていただきます。

带状疱疹は、水痘(みずぼうそう)と同じウイルスで起きる皮膚の病気です。

子どもの頃に感染した水痘(みずぼうそう)が治った後もウイルスは体の神経節に潜んでおり、加齢・病気が弱くなると、潜んでいるウイルスが活動を再開して皮膚に带状疱疹が生じることがあるとされており、50歳代から発症率が高くなると言われています。

症状としては、体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。带状疱疹による発疹は、ピリピリ・チクチクするような痛みを伴います。

多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあります。経過や痛みの程度は個人差があり、入院される方もいらっしゃるかもしれません。

定期接種の対象となる方には市町村より予防票が届きますので、受診時にご持参頂ければ接種が可能です。定期接種対象外の方につきましても、これまで通り接種可能ですので、ご相談ください。

(ワクチンの在庫がない場合は、接種の予約を取らせて頂きます)

～ワクチンの効果と安全性について～

带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと組換えワクチンの2種類があります。接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果と安全性が認められています。

～定期接種の対象者～

1. 令和7年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方

※年齢は年度年齢(その年度の末時点での年齢)になります。

※年度中に対象年齢の誕生日を迎える場合、誕生日前でも接種が可能です。

2. 満60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当)を有する方

～定期接種の費用～

※甲府市在住の方の場合

	生ワクチン (ビケン)	組換えワクチン (シングリックス)
接種回数	1回接種	2回接種
費用	【定期接種対象の方】 4,160円	【定期接種対象の方】 11,000円
	【定期接種対象外の方】 8,560円	【定期接種対象外の方】 22,000円

詳しくは、各市町村のホームページ、当診療所のホームページをご覧ください。

接種に関するお問い合わせやご相談は、受診時に医師や看護師にお気軽にお尋ねください。

甲府共立診療所 電話 055-221-1000



ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2025/6/20 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

利用者の拠り所として

2025年4月
度、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送138件、生活支援27件、受診介助16件、木の伐採等12件、その他を合わせると280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、次に甲府共立病院、山梨病院、神谷整形外科でした。

室内での転倒が原因で腰椎圧迫骨折にて入院していた利用者さんが退院することになりました。担当ケアマネジャーとも相談し室内の片付けをゆいまるで行い、押し車を利用しての室内移動が安全に出来るように作業を

ゆいまる職員の声



進めご本人も安心されました。これからは面倒がらず押し車を使用することを約束しました。また、別の女性のご主人の介護をされており自身も高齢であることで生活面に不安がありました。重たいものを持たないから捨てられないということでしたのでゆいまるが廃棄作業を行いました。これからもいろいろお願いしてもいいでしょうか」と聞かれたので「困ったらゆいまるへご相談ください。」とお答えするととても安心した様子でした。

このように「なんでも相談できる拠り所」としてゆいまるが存在することが、利用者様の安心につながるのだと思います。

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 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

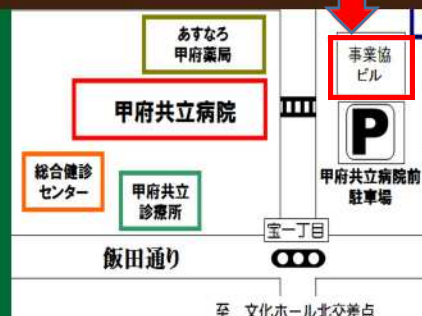
事務所

NPO法人 ゆいまる

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、まずはお相談ください！ 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

7月29日

清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

6月19日・7月25日

木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

6月23日・7月11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

6月27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

6月18日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔弁護士

7月23日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

8月20日(水) 加藤英輔 (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

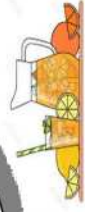
くつろぎ処「よってけしともだち」

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

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



7月17日(木) 13:30~15:30

脳活き活き健康体操

講師 吉川美知子

ミニ学習会

検査のお話



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）

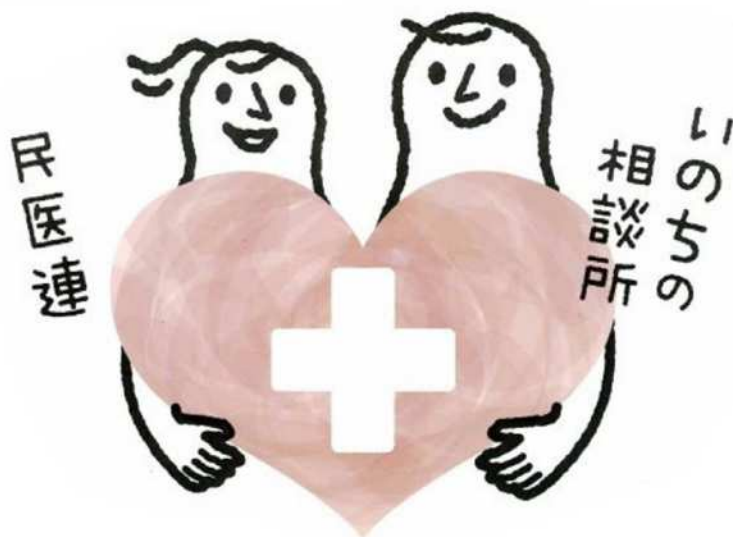
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。

TEL 055-221-8725

（甲府共立病院 甲府健康友の会）



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

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？

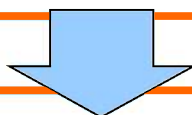
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！
『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。

定価：380円/月

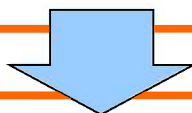


『いつでも元気』お申し込み手順

「『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：

