

2025年8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。

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。



甲府ちようちゃん平和行進の様子



水爆禁止国民平和行進の様子

7月4日に「甲府ちようちゃん平和行進」、7月14日には「原水爆禁止国民平和大行進」（甲府市内）が行われ甲府健康友の会も参加しました。

甲府ちようちゃん平和行進は1945年7月6日の甲府空襲を風化させないために50年前に始まり甲府空襲のあった7月に毎年実施しています。今年は51回目として述べ140名程が市内4カ所からスタートし、「甲府空襲を忘れない」「核兵器廃絶」などと書かれたプラカードを掲げ平和への訴えを行いました。

原水爆禁止国民平和大行進は毎年5月に東京を出発し、原水爆世界大会が開催される広島に向けて、核兵器のない平和で公正な世界の実現を呼びかけながら全国を歩く行進です。「歩く」という誰でも出来る行動で原水爆禁止の願いを示す平和行進は沿道の市民にも共感が広が

り、毎年数十万人が参加します。1958年の行進から現在まで、雨の日も風の日も夏の暑さのなかでも続けられている行動は世界にも類をみません。いまでは全都道府県の8割を超える自治体を通っています。どちらの平和行進も「戦争のない平和で公正な世界」を願う人なら誰でも参加できます。

今年は1945年「終戦の日」から戦後80年となります。世界中で戦争が増え続けているなかで、戦争体験を風化させない取り組みが全国各地で行われています。悲惨な戦争の記憶が人々の中に残っている今だからこそ、語り継いでいかなければなりません。そのためにも戦争経験者が少なくなっている今で、今後どのように語り部を継承していくかが問われています。山梨県は甲府空襲を経験した過去もあり、一人一人が平和について改めて自身に問う機会を作っていく必要



1945年7月6日、自宅（寿町の北の窓を開けたら焼夷弾が空から降りそそいで真っ赤になった。そんなセンサーシヨナルなインタビューを皮切りに当時を語り始めた。

避難時に母は非常用袋を持ち、子どもだった私と弟は防護頭巾を被って大切な物「教科書」を持って家を出た。当時の大切な物はこれだったという。荒川橋は人でいっぱいだったので貢川橋を渡って田んぼのぬかるみを蹴つとにかく歩いた。空襲後は辺り一面が焼け野原で見渡す限り何もなかった。お寺で炊き出しがあり配給のおにぎりを一つもらった。戦時中でお米を食べたことがあまりなく、宝石のようだったと語る。自分が親になり息子にこの出来事を話すと「まるでおとぎ話のようだね。」と言われたことは今でも忘れない。今の子ども達に、あの「悲しかった。悔しかった。大変だった。」思いをしてほしくない。その決意を胸に今も語り続けている。

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 055-221-8725
FAX 055-221-8726

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

戦後80年 甲府空襲を語る

後藤恒子さん（90歳）

2025 年 10 月 19 日（日）北口よつちやばれ広場

今年も開催します！「第 35 回共立健康まつり」

班 会
8月20日～
9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。

8/20(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みだち（事業協ビル2階）
8/21(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
8/21(木)	14:00	羽黒天神	ふまねっと	羽黒悠遊館
8/26(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みだち（事業協ビル2階）
8/27(水)	13:30	四季の会		竜王北部公民館（市役所内）
8/28(木)	14:00	池添	糖尿病の話	池添神社公会堂
8/29(金)	10:30	さつき	椅子ヨガ	北東公民館2階
9/8(月)	10:30	北東ふまねっと会	ふまねっと	北東公民館
9/8(月)	13:30	みんなうたう会	アコーディオンを使ってみんな	くつろぎ処よってけしとみだち（事業協ビル2階）
9/9(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みだち（事業協ビル2階）
9/10(水)	13:30	胸形小町	ふまねっと	胸形自治会館
9/11(木)	11:00	脳活き活き	脳活き活き健康体操	くつろぎ処よってけしとみだち（事業協ビル2階）
9/16(火)	13:30	中小河原	腰痛予防	熊野神社
9/16(火)	11:00	ころばん体操	ころばん体操（DVD）	くつろぎ処よってけしとみだち（事業協ビル2階）
9/17(水)	14:00	相生1	認知症の話（認知症になりやす	相生1丁目自治会館
9/17(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みだち（事業協ビル2階）
9/18(木)	14:00	ユープちづか	病院における音楽療法の成果	ユープちづか店集会所
9/19(金)	10:00	たけだのひろば		甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）

元気を読む会

9月12日(金)13:00～14:00
事業協ビル2階 とみだち

「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 9月11日(木)

11:00～12:30 会場:事業協ビル2階とみだち 持ち物(タオル・飲物)
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 8月26日(火)
9月30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 9月16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)9月8日(月)10:30～12:00頃

ふまねっと会(会場:事業協ビル2階とみだち)9月9日(火) 11:00～12:30



特別班会 みんなうたう会

開催日

9月8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。

夏期のためお休みとなります
次回は9月下旬の開催です

詳細は事務局へお問い合わせください

パソコン教室

※8月はお盆のため休止となります
パソコンの操作で知りたいことを学びます
9月19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

8月26日(火)・9月22日(月) 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8月20日(水)までに
友の会事務局までご連絡ください。

マージャン

9月6日(土)20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

8月28日(木)
9月11日(木)25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

9月5日(金)19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

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



ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2025/8/20 発行責任者:合田和彦(理事長)



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

自立支援を目指した関わりを

2025年6月
度、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送134件、生活支援40件、受診介助20件、草取り・木の伐採等35件、その他を合計すると291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、かみや整形外科でした。

2024年に初めてゆいまるの送迎と院内介助を利用した女性の患者がいます。下肢の病気のため歩行に介助が必要でした。しかし、院内を1人で歩くのは不安があると車イスの介助の依頼がありました。毎月の送迎と院内での車イス介



助を行っていましたが移送費用や院内介助費用が、かなりの負担となるため車イスに乗るのではなく、車イスに荷物をかけて押して歩いてみる提案をし実践することにしてみました。最初は受診フロアまで介助し、次のステップでは「エレベーターまで」「受付まで」と徐々に付き添いの距離を短くしていきましました。そのことで介助時間、費用を抑えることに繋がりました。

現在は受診送迎のみの利用となり、本人も自信がついたようでも「いきいき」と受診をしており、自立支援の大切さを改めて実感することができました。

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(ごうだかずひこ)

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

8月4日・9月17日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

8月18日・9月5日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

8月14日・9月12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

8月22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

8月20日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔 弁護士

9月25日(木) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

10月15日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

歯科往診

やっています



年齢関係なく歯は大事！

お口の健康は全身の健康にもつながります！

入れ歯が
合わない



入れ歯の調整・作成

歯みがきが
むずかしい



お口の中のケアをし

食べ物が
かめない



お口のチェックをし

地域口腔保健センターは、歯科医療機関に通院することが困難な方のためにご自宅やその他居住系施設まで訪問し歯科診療を行います。食事がうまく取れない方や、誤嚥性肺炎の予防のための口腔ケアも行います。お気軽にご相談ください。

往診対象： ご本人が介護必要な高齢の方。体が不自由で通院困難な方

往診日 ： 毎週水曜日

問い合わせ： 共立歯科センター 往診担当 TEL 055-226-2073



甲府市の委託事業

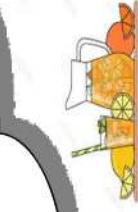
オレンジカフェ甲府駅前

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

8月21日(木)13:30~15:30

ころばん健康体操



交流会

サイコロトーク

9月18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



健診センター

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）

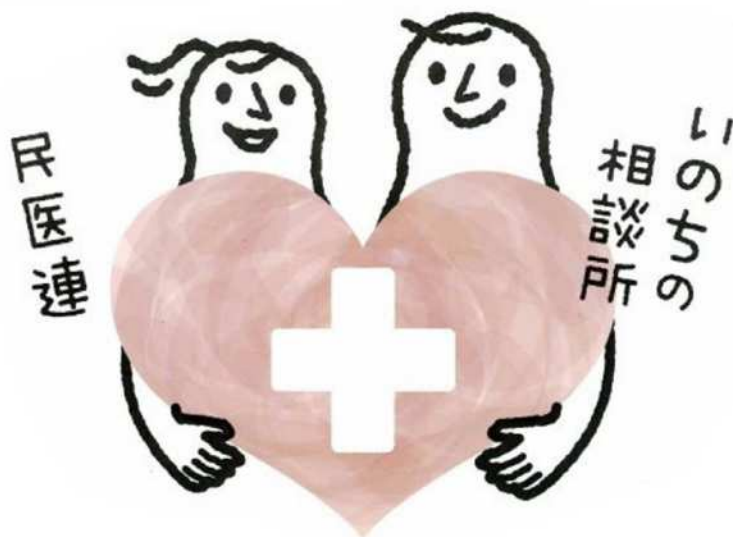
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。

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。



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？

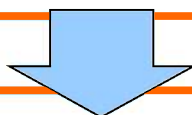
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



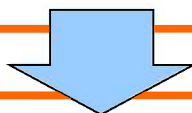
定価：380円/月

『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		

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： 