

2025年9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。

今年の月間スタート集会の様子



みなさんのお声かけを通して、甲府健康友の会の輪を更に大きく広げて、お住まいの地域の健康づくりと一緒に取り組んでいきましょう。

「健康不安を抱えている人」は6割もいるのに「健康不安についてなにも取り組めていない」と回答する人はその過半数を占めるといわれます。これは全国共通の課題であり私たちの身近にあるものです。

・体操などの企画を通して、参加している会員さん同士でゴルフでは最年長のクラブで、強いショットを放ち、ホールインワンを決めています。

今年のインフルエンザワクチン接種は
共立病院・診療所でお得に接種！

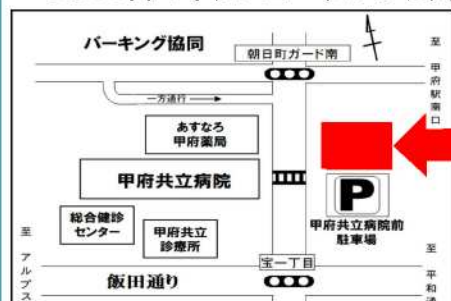
500円割引
クーポン 2枚進呈

今月号の新聞に折り込み
されています。
是非ご利用ください

クーポンに書かれている共立の医療機関で共通に利用できます。
使い方は接種する施設により異なります。

甲府共立診療所
甲府共立病院 の場合...

- ①クーポンに必要事項を記入して来院
- ②接種を受け会計で全額をひとまず支払う
- ③領収書とクーポンを一緒に持って、甲府健康友の会事務局（※地図参照）で手続きをすると500円キャッシュバックが受けられます

[illegible]

市町村の補助割引とも併用して
利用できるお得なクーポンです

立体駐車場横の茶色のビル(事業協ビル)
5階が友の会事務局になります。

友の会仲間ふやし月間スタート

仲間増やし月間スタート集会
友の会への入会を呼びかける「仲間増やし月間」を今年も10月～11月に実施します。その決起集会となるスタート集会を開催します。
【日時】9月29日（月）13時30分～15時
【会場】山梨勤医協ビル
（歯科センターのあるビル）5階大会議室。
※参加希望は事務局まで

発行・お問い合わせ先

友の会だより
マシウフ

発行 お問い合わせ先
〒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
甲府共立病院 甲府健康友の会 事務局

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

班会予定表

9月20日～

10月20日

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	支部	班名	内容	班会会場
9/24(水)	13:30	北	池田	認知症の話	共立介護福祉センターいけだの里
9/24(水)	13:30	西	四季の会		竜王北部公民館（市役所内）
9/26(金)	10:30	東	さつき	笑いヨガ	北東公民館2階
9/26(金)	13:30	東	わかば会	生活習慣の予防	笠森稲荷大神社公会堂
9/30(火)	11:00	他	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）
10/1(水)	14:00	西	ひだまり	ふまねっと関連	くつろぎ処よってけし「ともだち」（事業協ビル2階）
10/7(火)	13:30	西	ふじのや	脳活き活き健康体操	ふじのや
10/8(水)	13:30	西	駒形小町	急に倒れた時の応急処置	駒形自治会館
10/15(水)	13:30	西	マリーゴールドおおくに	介護保険の話	大國悠遊館
10/15(水)	13:30	西	ふれあい15日会	テーマはこれから	金山神社
10/15(水)	13:30	北	湯村さくら	脳活き活き健康体操	北部市民センター
10/15(水)	14:00	他	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）

元気を読む会

10月10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・飲料)
参加費無料、ワ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 10月9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 9月30日(火)
10月28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 10月21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) 10月6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) 10月14日(火)11:00～12:30



特別班会 みんなうたう会

開催日 10月6日(月)
13:30～15:00



アコーディオンの音色に合わせ合唱します
※持ち物 水分補給の水など

サークル

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。
グラウンドゴルフ以外の会場は事業協ビルです。1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

9月26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
10月17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

9月22日(月)・10月28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9月22日(月)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20日(土)
10月4日(土)18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！！
※11月15日(土)大会を開催予定です

囲碁

9月25日(木)
10月9日(木)23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

10月3日(金)17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

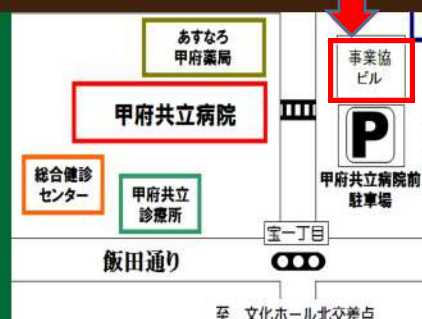
事務所

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

2025/9/20 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

安全な送迎、キレイに掃除 ゆいまるにお任せください

2025年7月度、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送141件、生活支援20件、受診介助21件、草取り・木の伐採等33件、その他を合わせた284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、湯村温泉病院でした。



透析患者様の送迎支援の様子

◆ ◆ ◆
ゆいまるでは2025年4月より甲府共立病院の透析患者様の送迎を担うことになりました。透析患者様は透析が受けられる医療機関に週3回通院し、一日4〜5時間の治療を受けます。また、食事制限、水分制限がある

今月もお墓参りの同行支援がありました。墓地によりますが、お年寄りや楽に移動できる墓地ばかりではありません。お墓参りに行きたいけれども一人では不安がある。行

きたいけれど行かないとあきらめている方は是非ゆいまるにご相談ください。きっと、気持ちが「すっきり」すると思いますよ。



お墓をキレイに掃除する様子

この度は甲府健康友の会会員様よりたくさんのご寄付を頂き感謝しております。大切に使用させていただきます。誠にありがとうございます。ありがとうございました。

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

ハラスメント

一人で悩まず、まずはご相談ください いのちとくらしを守るなんでも相談会

無料

予約優先

※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開始。12:00までにお越しください。

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)

市会議員



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

9月17日・10月6日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

9月5日・10月16日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

9月12日・10月20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

9月26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



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)

11月27日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)

甲府ブロック事業所

やまなし勤労者福祉

共立介護福祉センターわかまつ

わかまつセンターには2つの事業所があります。グループホームわかまやは、2005年やまなし勤労者福祉会開設当初からあります。2011年福祉会3大建設時、グループホームは1ユニット9名が追加、また、新規事業として小規模多機能ホームわかまつを開所しました。

グループホームは認知症の方が出来ることを行いながら生活を続けています。小規模多機能も比較的認知症の方が多いですが支援を受けながら出来るだけ長く在宅生活が続けられるようにしています。

わかまつセンターでは小規模多機能、グループホームで連携を行っています。認知症がありながら小規模多機能を利用し在宅生活を続けてきた方が、在宅生活が困難となり

グループホームに入居することがあります。同じ建物で通い慣れた場所、なじみの職員がいることで、安心に繋がりが環境が変わってもこれまでの生活が続けることができます。

入居時には在宅での生活スタイル、拘り、何を大事にしていたのか、誰と繋がりを持っていたかなどの聞き取りと、小規模、グループホーム職員で情報を共有します。聞き取ったことがグループホームに入居しても続けられよう支援と、なじみの人との関わりをいつまでも続けられ安心して過ごすことができるようにしています。

今後もわかまつセンター2事業所で連携を深めながら利用者さん、ご家族にとって安心してなじみのある環境で暮らし続けられるよう支援していききたいと思っています。

やまなし勤労者福祉会

甲府市若松町6-35

TEL 055-223-8100



〓お問合せ先〓

共立介護福祉センターわかまつ施設長

望月 紀美子 (もちづき きみこ)

TEL 055-223-8101 (グループホームわかま)

★お気軽にご連絡ください



甲府市の委託事業

オレンジカフェ甲府駅前

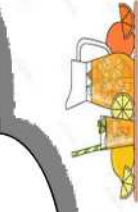
場所：甲府共立病院立体駐車場隣 事業協ビル2F

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



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。

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



10月16日(木)13:30~15:

タッピングタッチ

講師 吉川美知子

ミニ学習会

診療所



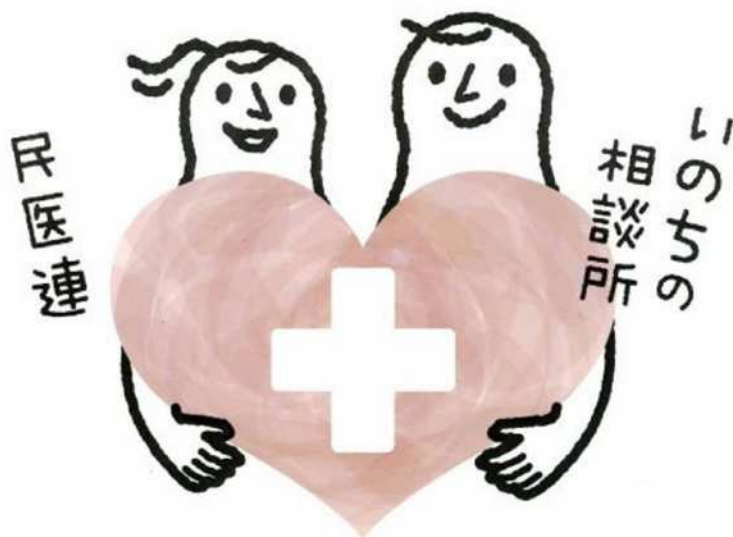
参加費：100円（※**定員20名**のため前日までにTELでお申し込みください）

※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？

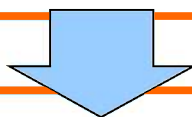
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



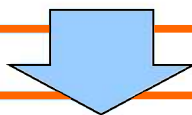
定価：380円/月

『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：

