

2025年10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。

集会では小川事務局次長から仲間増やしに取り組む事由について基調報告があり、コロナで分断されてしまった地域のつながりを友の会から再びつなげ、地域を安心して住み続けられる街にするために、友の会がどのような役割を担っているのか改めて共有しました。さらに「地域住民の医療を受ける権利を守る医療機関の維持継続を求める請願署名」も全国で100万筆国民

を開催しました。今年度の入会目標と「いつでも元気」購読者増を参加した地域会員・病院職員と共有し、仲間増やしに向けて決意を新たにしました。

10月～11月
仲間増やし月間

お知らせお願いください

地域とのつながりを深めるために
友の会の輪を広めよう

甲府健康友の会
は9月29日に
「仲間増やし月
間スタート集会」

署名としてスタートしています。「こうふだより9月号」で同封しました署名で、地域医療を守るとい皆様の声を政治に届ける活動にも取り組んでいます。お一人分の署名のみでも構いません。友の会事務局へご返送いただき、仲間増やしと併せて一緒に地域医療を守る声をあげていきましょう。



スタート月間集会の様子

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 055-221-8725
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

早期発見が「いのち」を救う
年に一度の大腸がん健診

友の会価格で検査できます
既存会員 500円 新規入会 無料

毎年恒例の大腸がん健診（便潜血検査）が9月からスタートしました。

友の会は大腸がんで亡くなる命をなくそうと、大腸がん検査の第一ステップである便潜血検査の費用を援助し、会員は500円で受けることができます。万が一この検査で異常が見つかった後もその後、共立病院・共立診療所と連携してフォローしていきますのでご安心ください。

この機会を利用して、年に一度の大腸がん健診を習慣にしていきたいですね。

10月～11月は友の会入会を促進する仲間増やし月間です。月間中に入会した方の特典として無料で大腸がん検査が受けられます。先月の新聞で配布したインフルエンザワクチンの500円割引クーポンも入会者に進呈していますので、このタイミングでの入会を是非お知らせください。

大腸がん検査申込書とインフルエンザワクチン割引クーポン（500円×2枚）

「いのちのち」の学校

1回目 2025年11月27日（木）「私たちのいのちとくらしの今を深掘りし住み続けられる街づくりに踏み出そう」

2回目 2026年 1月29日（木）「戦争準備より平和のための連携し行動しよう」

詳しい内容は来月の新聞でお知らせします

テーマ いのち・くらし平和の危機！！今こそ平和憲法を携えて希望を語ろう

いのちのちの学校

1回目 2025年11月27日（木）「私たちのいのちとくらしの今を深掘りし住み続けられる街づくりに踏み出そう」

2回目 2026年 1月29日（木）「戦争準備より平和のための連携し行動しよう」

詳しい内容は来月の新聞でお知らせします

班会予定表

10月20日～

11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。

10/21(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もだち (事業協ビル2階)
10/22(水)	19:00	元柳	茶話会	山梨民医連武田事務所
10/23(木)	14:00	池添	ふまねっと	池添神社公会堂
10/28(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)
10/29(水)	14:00	湯田班・なでしこ班	筋力アップで転倒予防	湯田悠遊館
10/29(水)	13:30	四季の会	ストレスと心の健康	竜王北部公民館 (市役所内)
10/31(金)	10:30	さつき	モルック	北東公民館2階
11/19(水)	14:00	相生1	便秘のお話	相生1丁目自治会館
11/19(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)
11/20(木)	13:30	しおん	腰痛と肩こり	①末日聖徒イエスキリスト教会の教室
11/20(木)	14:00	コープちづか	介護のポイント 移動動作	ユーコープちづか店集会所
11/20(木)	14:00	羽黒天神		羽黒悠遊館

元気を読む会

11月14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 11月13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、フ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 10月28日(火)
11月25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)
11月18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) 10月17日(金) 10:30～12:00

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



特別班会 みんなうたう会

開催日 11月10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

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

10月24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
11月21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

10月28日(火)・11月25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11月18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

10月18日(土)
11月1日(土) 15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

10月23日(木)
11月13日(木) 27日(木)
13:30～15:30

書道

11月12日(水)
10:00～12:30

折鶴

11月19日(水)
13:30～15:30

絵手紙

11月7日(金) 21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

2025/10/20 発行責任者:合田和彦(理事長)



ゆいまる 設立趣旨書

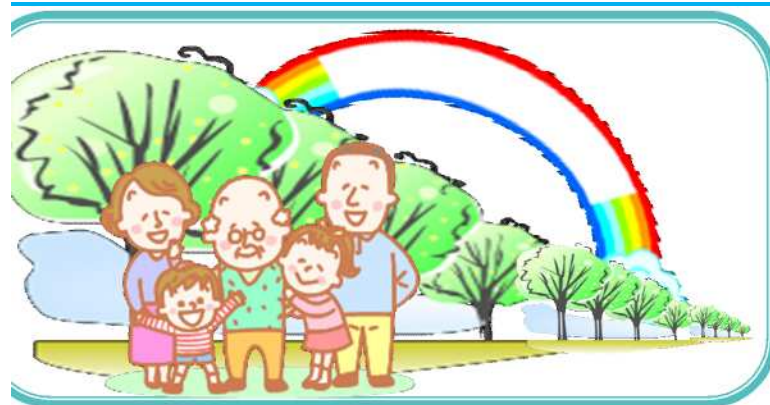
住みなれた町で、住みなれた家で、安心して住み続けられる地域社会を目指して、非営利活動を柔軟に運用することにより、支え合い助け合いの活動を推進し、地域福祉に寄与する

住み続けられる地域社会を ゆいまるとともに

2025年8月
度、ご依頼をお受
けした件数は福祉
有償運送135
件、生活支援22
件、受診介助14
件、草取り・木の伐
採等22件、その
他を合わせると2
64件でした。福
祉有償運送の行
き先で一番多かつ
たのが甲府共立
診療所、次に県立
中央病院、国立病
院、甲府共立病院
でした。

◆ ◆ ◆
ゆいまるでは甲
府共立診療所で
採取した検体を
甲府共立病院へ運
ぶという業務を
受けています。担
当ボランティアは
2〜3時間の間に

数十回、甲府共立
病院と甲府共立
診療所を往復し検
体を運んでいま
す。担当者から「運
動不足解消にもな
り体力作りに役立
っているよ。」との
声が聞かれます。
福祉有償運送の運
転手のように年齢
にとらわれないた
め現在84歳の方
も担っています。
現在ゆいまるで
は福祉有償車両の
運転手さんが不足
しやむを得ず依頼
をお断りすること
が増えています。
ご自身の空いてい
る時間がある方が
いましたら是非ゆ
いまるにご連絡く
ださい。福祉有償
運送運転手講習



を受けていただき
ますが、費用はゆい
まるが負担いたし
ます。住みなれた
町や自宅で安心し
て住み続けられる
地域社会を目指し
て一緒に働きませ
んか。
ご連絡お待ちして
おります。

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 0555 (269) 6003
FAX 0555 (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

10月6日・11月17日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

11月20日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹

10月20日・11月10日 内藤司朗 甲府市議会議員 友の会幹

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

10月31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

10月15日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔弁護士

11月27日(木) 加藤英輔 (加藤・藤本法律事務所)

12月17日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

健康相談会～ハンドクリーム作りと健康講話～

開催日 12月4日(木) 15:30-16:30

開催場所: あすなろ甲府薬局2F待合室



参加費用: 無料(お薬手帳お持ちの方はご持参ください)



こんにちは。あすなろ甲府薬局では年 4 回、地域の皆さんの健康づくりをサポートする取組みとして健康相談会を実施しています。

今年度は 6 月に「血管年齢測定」9 月には「防災とくすり」をテーマにミニ講話や防災食の試食・販売、防災クイズなど行いました。次回 12 月には『ハンドクリーム作り』と健康講話を行います。手荒れは痛みや不快感を伴うだけでなく、荒れた部分に細菌やウイルスが付着しやすくなり、感染リスクが高まります。また、空気の乾燥が進む秋から冬に、さらに手荒れが重症化する可能性が高いことがわかっています。その一方で、正しいハンドケアを行うと手荒れが改善し、早めの時期からハンドケアを始めることで手荒れの重症化を予防できることもわかっています。手荒れの予防や感染対策として、一緒にハンドクリームを手作りしてみませんか?初めての方は勿論、これまで参加していただいた方も是非参加してみてください。お待ちしております。



あすなろ甲府薬局 公式LINE登録はこちらから→

甲府ブロック
事業所通信

あすなろ甲府薬局

発行
電話

あすなろ甲府薬局
055122814024



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

10月16日(木) 13:30~15:

講師 吉川美知子



三二学習会

診療所

11月20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)



「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。

三二学習会

師長室・看護学生・医療安全

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)

TEL 055-221-8725

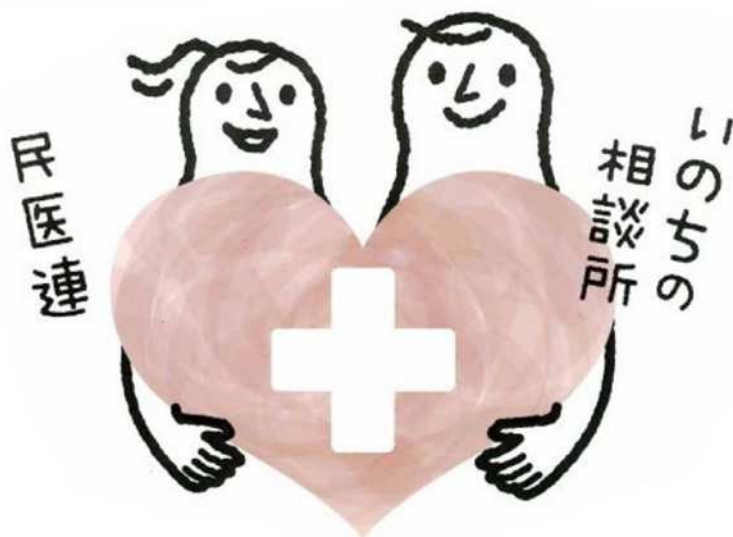
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。

マスク着用の上、ご参加ください。

(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？

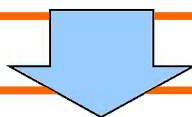
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



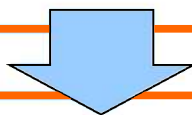
定価：380円/月

『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：

