

2025年12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。



活発な会場質問者と意見交換する登壇者の横内俊洋氏。

第9回目の本年度のテーマ「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」を掲げ、第1講座では社会保障をテーマに企画。国民皆保険制度や在宅介護や介護施設の現状、食糧支援利用者の声など4名の発言者と会場から

いのちの学校 第1講座
社会保障を守り充実させるため
医療現場で働いている人々による

意見交換会

の参加で意見交換を行いました。

このうち、実際に食糧支援を利用することがきっかけで甲府友の会に入会した会員さんから切実な発言がありました。

これまで元気に生きてきたが怪我をきっかけに急に今まで通りの生活が出来なくなりました。生活も苦しく話を聞いてくれる人もいないときに友の会を知った。ただ「話すだけでいいので。」と声をかけてもらい、自分の気持ちを素直に受け止めてくれる方がいたからこそ、自分の人生が再

報告内容と登壇者は次の通り

★食糧支援を利用している当事者の発言
友の会食糧支援利用者（友の会員）

★いつでも、どこでも、医療を受けられる国民皆保険の崩壊の危機が。どうなる、そうする？

★川俣彩氏（甲府共立病院 医療ソーシャルワーカー）

★住み慣れた地域で自分らしく生き逝きたい

★田辺春美氏（甲府市地域包括支援センター長）

★在宅介護の現状

★横内俊洋氏（やまなし勤労者福祉会

たから共立介護福祉センター長）

友の会だより

まじふ

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 055-222-1872
FAX 055-222-1872

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

び色鮮やかで豊かな景色に舞い戻ったと意気揚々と話されました。

人とのつながりが希薄になっている昨今、ひとり一人の人生に寄り添えるような活動が益々必要になっていることを共有し会場に大きな拍手が沸き起こりました。

第2講座参加募集中

戦争準備より、
平和のために連携し行動しよう

第2講座は1月29日に勤医協ビル5階会議室で13時半から開催。次回は平和をテーマに戦前といわれている日本の現状について沖縄を中心にした平和活動している方たちの最前線の報告が行われます。

参加希望者は友の会事務局へお電話ください。

11/23 朝日町えびす講まつり（来場者 665 名）

11月23日朝日町商店街にて「えびす講まつり」に友の会と甲府共立病院で出店し病院ならではの血圧測定や体力測定、骨密度測定、健康相談のほか、豆つかみ競争を行いました。健康チェックを実施された方にくじ引きをしていただきお菓子等を持ち帰っていただきました。



くじ引き

健康チェック参加後にくじ引きにてお菓子など景品をお渡ししました



医師健康相談

日頃の気になる心配事の相談を現役医師が親身にお伺いしました。



豆つかみ

老若男女問わずたくさんの方が豆つかみにチャレンジしていました

「くつろぎ処よってけしともだち」
「診療所1F友の会ルーム」

12月27日（土）～1月5日（月）
年末年始のお休みになります



班会予定表

12月20日～
1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。

12/23(火)	19:00	元柳	茶話会	山梨民医連武田事務所
12/23(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）
12/24(水)	13:30	四季の会	ふまねっと	竜王北部公民館（市役所内）
1/1(木)	13:00	しおん	モルック	①末日聖徒イエスキリスト教会の教室
1/16(金)	10:00	ただのひろば	ころばん体操（DVD）	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）
1/21(水)	14:00	相生1	高次脳機能障害（性格がかわ	相生1丁目自治会館
1/21(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）
1/22(木)	14:00	ユー・ユー・ちづか	肥満予防の食事	ユー・ユー・ちづか店集会所
1/23(金)	10:30	さつき	笑いヨガ	北東公民館2階
1/27(火)	13:30	池田	新年会・笑いヨガ	共立介護福祉センターいけだの里

元気を読む会

1月9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 1月8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 12月23日（火）
1月27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 12月16日（火）
1月20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）

1月19日（月）10:30～12:00頃

※当日の北東公民館駐車場は使用できません。

ふまねっと会（会場：事業協ビル2階ともだち）

1月13日（火）11:00～12:30



特別班会 みんなうたう会

開催日 1月19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

冬季のため1・2月はありません

12月19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。

マージャン

12月20日（土）
1月10日（土）17日（土）
13:00～17:00 参加費200円

囲碁

12月25日（木）
1月8日（木）22日（木）
13:30～15:30

書道

1月14日（水）
13:30～15:30

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

1月16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）

絵手紙

1月16日（金）23日（金）
13:00～15:00

フラワーアレンジメント

12月23日（火）・1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12月16日（火）までに
友の会事務局までご連絡ください。

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

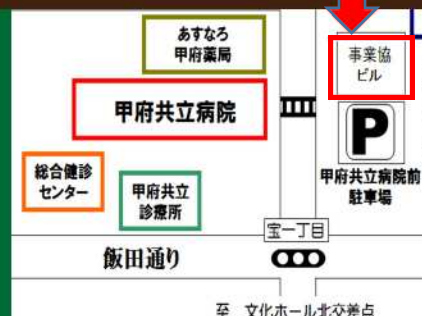
事務所

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

2025/11/20 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

身の回りの困りごとには ゆいまるに

2025年10月、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送143件、生活支援34件、受診介助20件、草取り・木の伐採等24件、その他を合わせた308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国立病院、山梨病院でした。



いよいよ12月からマイナ保険証の利用が基本になるそうです。「資格確認書」を取得すればよいのですがなかなか理解が難しいです。目青と奇正

たとしてもマイナンバーカードは本人が市役所に受け取りに行かなくてはなりません。そこで困るのは高齢者の方々です。この間、ゆいまるに「マイナンバーカードの申請の手続きに同行してほしい。」と出来上がったマイナンバーカードの受け取りに連れて行ってほしい。」という依頼が多く入ります。ゆいまるの福祉有償運送で送迎し、市役所内を同行する支援も行っています。「困ったなあ。」と思っている方は是非ゆいまるにご相談ください。



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〜16時の2〜3時間
(生活の中のちょっとしたスキマ時間に力をお貸しください)

【時給】 1000円 (交通費別途支給)

【業務内容】

- ① 受診・買い物等の送迎 (但し受診が必要・費用負担なし)
- ② 生活支援・受診介助・電球の取替え・ゴミ出し・草取り・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)

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

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

市会議員

(1階ロビー受付カウンターの奥)



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

12月18日・1月14日 清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

12月15日・1月22日 木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

12月22日・1月19日 内藤司郎 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

12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

12月17日(水) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔弁護士

1月29日(木) 加藤英輔 (加藤・藤本法律事務所)

2月19日(木) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

共立高等看護学院

共立高等看護学院

甲府市飯田 3 丁目 1-35

TEL 055-228-7325 FAX 055-228-7125

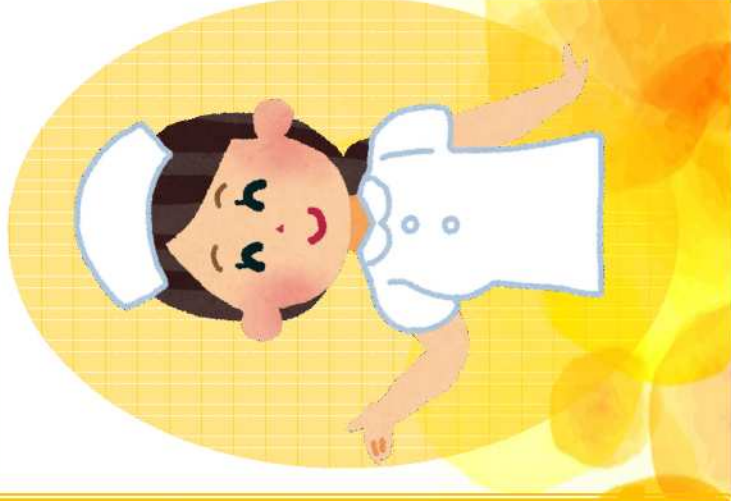


11月15日に47期生の戴帽式がバブルクラシック甲府を会場として行われました。

来賓の方々や保護者の皆さん、在校生の先輩方に見守られ、厳粛の中にも手作りの心温まる式になりました。47期生は実行委員を中心に、53名全員それぞれが主役として、人ひとり真剣に取り組みました。集団が大きいからこそ、一つのことを作り上げる過程がとても難しく、苦労もたくさんありましたが、より良いものを作りたいという思いは全員が持つて取り組めたと感じています。

看護師になるための新たな 歩を踏み出した47期生のこれからの成長がまた楽しみになりました。自分の理想とする看護師像に もっともっと深めて、人 人が輝く素敵な看護師になってくれることを期待しています。

共立高等看護学院 第47期生戴帽式



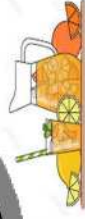
甲府市の委託事業

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」

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



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。

12月18日(木) 13:30~15:30

手芸

講師 市村ひろみさん



三二学習会

放射線室

1月15日(木) 13:30~15:30

脳活き活き健康体操

講師 吉川美知子



三二学習会

CE室

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)

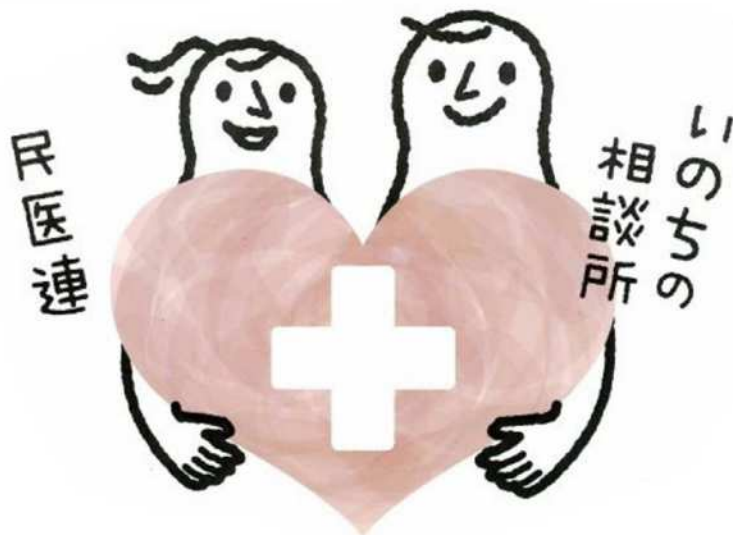
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。

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？

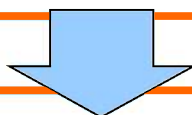
医療・介護・健康づくりの話題のほか、社会情勢、子育て、まちづくりなど、いま知りたい情報が満載です！『いつでも元気』は活動の交流に役立つ月刊誌です。



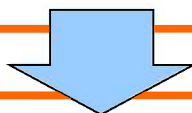
定価：380円/月

『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		

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：

