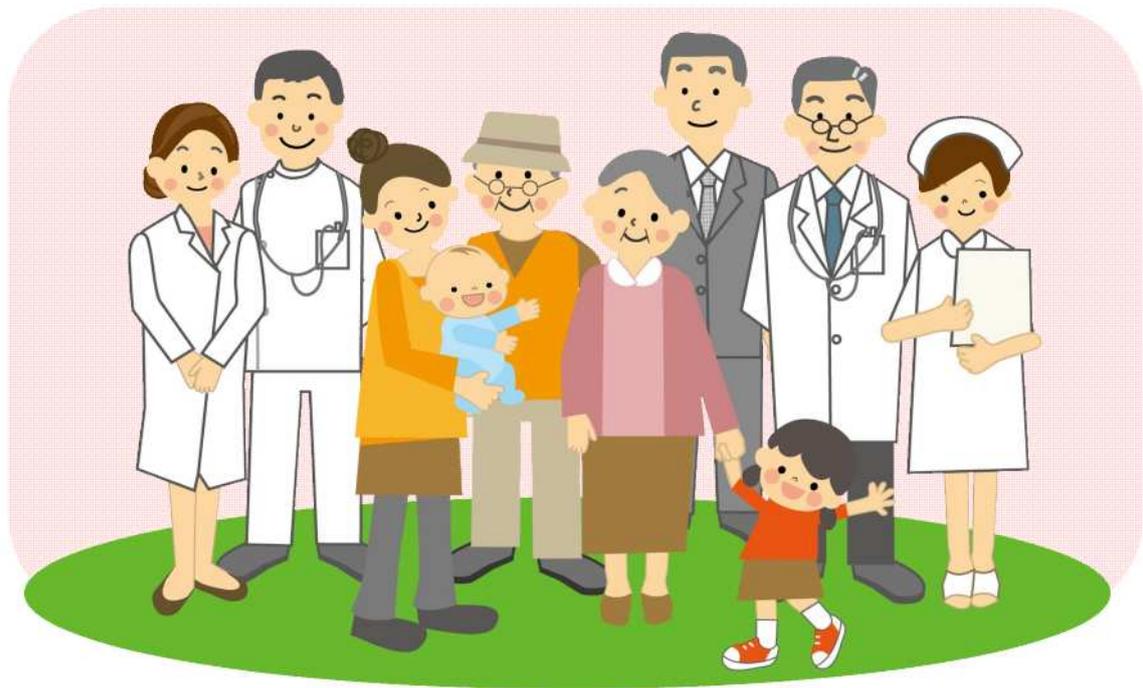


2026年1月版

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**と言われてしています。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きます。



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す！

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。

友の会だより



2026年 元旦
甲府健康友の会
会長 長田 正弘

あけまして
おめでとーございませう

昨年の夏は異常に暑い日が続きました。そんな中でも班会やサークルと元気に活動を続けました。拡大月間にも取り組み、目標は達成出来なかつたけれど、大きな成果を上げました。月間中は会員減少を上回り増勢に転じる事が出来ました。会員を増やし大きな会を作ることは、自らの健康を守り、赤字経営に苦しむ病院や診療所・介護施設を守ることに繋がります。元気に仲間を増やし、力を合わせ、健康を守る運動を進めましょう。

本年も
よろしくお願ひします

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 0555-221-1872 5
FAX 0555-221-1872 6

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

冬の市開催 会員や地域企業・団体からの支援物資を117名に手渡す

甲府健康友の会では今年も12月13日・15日・16日の3日間にわたり食糧支援事業「冬の市」を開催しました。

コロナ禍で始まった食糧支援「冬の市」も今年で6回目。お米や食料品を届けて下さった地域会員の皆さまや各団体、甲府共立病院の協力で無事開催することができましたこと深く感謝申し上げます。ご支援ありがとうございました。今回も物価高騰の影響がありました。今回も物価高騰の影響がありました。申込初日には各日定員に達してしまっただけ希望が多く予備日も含め117名大人98人子ども19人

の方々に支援物資を届けることが出来ました。

会場では会員さんから寄せられた衣類も提供したほか、病院の看護師や医師による健康相談も行いました。

来場者から「食費が高いので大変ありがたい」「本当に助かります」などの声がありました。冬の市の3日間で世帯が新たに友の会に入会しました。

また友の会幹事らが生活実態を聞き取るアンケートを実施。今後の支援に繋がられるように来場者の声を聞き取りました。アンケートを伺うなかで来場した方々の切実な訴えをその人ごとに寄り添う声かけをしてお話を伺うことができました。



アンケート聞き取りの中で、生活の困りごとを甲府市議会議員が聞き取り対応しました



お米や食品を入れた支援袋（写真上）を用意し、日用品衣類も選んでお渡ししました。

毎年恒例 Xマス子ども企画



冬の市初日は子どもを対象に毎年恒例のサンタクロースを招き、クリスマス会を開催しました。

末日聖徒イエスキリスト教会の音楽ボランティアの演奏でクリスマスソングをみんなで歌い、サンタクロースと写真撮影をし、お菓子の詰め合わせを手渡してプレゼントするなど参加した子どもにたくさんの笑顔を届けました。

今年は会場にキッズスペースや折り紙コーナーを設けて、小さいお子様から大きい子まで幅広い年代の子と一緒にクリスマス企画を楽しみました。

班会予定表

1月20日～
2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お問い合わせください。

1/20(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)
1/21(水)	14:00	相生1	高次脳機能障害 (性格がかわる)	相生1丁目自治会館
1/21(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流	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	ユープちづか	肥満予防の食事	ユープちづか店集会所
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
2/2(月)	10:30	北東ふまねっと会	ふまねっと	北東公民館
2/9(月)	13:30	みんなうたう会	ピアノの音色に合わせてみんなで合唱	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
2/9(月)	13:30	ふじのや	介護保険のお話	ふじのや
2/11(水)	13:00	湯村さくら	健康マージャン	北部市民センター
2/18(水)	13:30	マリーゴールドおおくに	血液検査で何がわかる？	大國悠遊館
2/18(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流	くつろぎ処よってけしともだち (事業協ビル2階)
2/19(木)	14:00	池添	便秘のお話	池添神社公会堂
2/20(金)	10:00	たけだのひろば	椅子ヨガ	甲府共立病院第5会議室 (事業協ビル5階)

元気を讀む会

2月13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・飲物)
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 2月12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 1月27日(火)
2月24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 1月20日(火)
2月17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) 2月2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) 2月10日(火)11:00～12:30



特別班会 みんなうたう会

開催日 2月9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

3月から再開します 1・2月はありません

会場:旧穴切小学校
参加費:200円

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

2月20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

1月27日(火)・2月24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。

マージャン

1月17日(土)
2月7日(土)21日(土)
13:00～17:00 参加費200円

囲碁

1月22日(木)
2月12日(木)26日(木)
13:30～15:30

書道

2月25日(水)
13:30～15:30

折鶴・連鶴

1月21日(水)2月18日(水)
13:30～15:30

※1枚の折り紙から作る【連鶴】を始めました



絵手紙

2月6日(金)20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。



NPO 法人

ゆいまる

あきらめずに、まずはご相談を

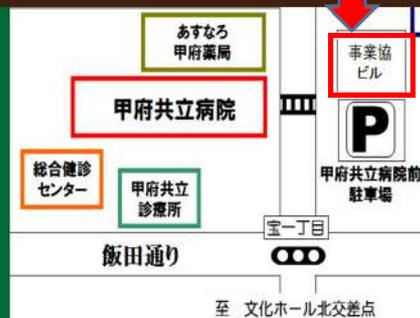
NPO法人 ゆいまる

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

事務所



ゆいまる -Yuimaru- ニュース

2026/1/20 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

あなたのまわりをサポートする お手伝いを

2025年11月

度ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送110件、生活支援21件、受診介助13件、草取り・木の伐採等11件、その他を合わせると238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、次に山梨大学附属、山梨病院、県立中央病院、甲府共立病院でした。

◆ ◆ ◆
ゆいまるでは軽トラツクを2台保有しています。木の枝落としや木の伐採時の廃棄作業時に大変役立っています。中でも不要品の廃棄や引っ越し作業にも大活躍しています。この1年の間で不要品の廃棄や

引っ越し作業を受けた件数は22件でした。ゆいまるボランティア達もどんどん手際がよくなってきています。「不要品を廃棄したいけれど自分ではできない!」「引っ越しを考えているけれど

高いから!」とお悩みの方がいましたらゆいまるにご相談ください。(あまりにおおがかりだったり階段が狭いなどの場合は受けられないことがあります。)



作業前



作業後

有償ボランティア募集

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

【勤務場所】 甲府市周辺

【勤務時間】 9時~16時の2~3時間

(生活の中のスキマ時間に力をお貸し下さい)

【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
(但し受講必要・費用負担なし)
- ② 生活支援・受診介助・草取り

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 05222666

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)

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

ハラズメント

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

1月14日・2月9日

清水英知 甲府市議会議員 友の会幹事

1月22日・2月13日

木内直子 甲府市議会議員 友の会幹事

1月19日・2月16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

1月30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

1月29日(木) 加藤英輔 (加藤・藤本法律事務所)



加藤英輔弁護士

2月19日(木) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)

3月26日(木) 加藤英輔 (加藤・藤本法律事務所)

「健康と生活」号外甲府ブロック事業所通信

2026年 新年のごあいさつ

甲府共立病院

新年あけましておめでとうございます。
友の会のみなさまの日頃よりのご理解、ご協力で心より感謝申し上げます。

太宰治は『新樹の言葉』の冒頭で『甲府は盆地にある。……シルクハットを倒さまにして、その帽子の底に、小さい小さい旗を立てた、それが甲府だと思えば、間違いない。きれいの文化の、しみとおっている町がある。』と書いています。昭和20年7月6日深夜から7日にかけての甲府空襲(七夕空襲)は、「きれいに文化の、しみとおっている町」を破壊してしまいました。

昨年、戦後80年、山梨民医連創立70年の節目の年7月6日に、当院の敷地内に「九条の碑」【立体駐車場左手のビル、エントランス左側】が建立されました。受診の際には是非見に来ていただき、「九条とは何か」を考えましょう。

民医連綱領に「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」を掲げる民医連加盟の医療機関として、また、いのちと向き合う医療従事者として、戦争政策を許さない、環境を守る課題に引き続き取り組んでいきます。

わたしたちの病院は「患者さん、職員、地域の人びとが幸せになる病院」を目指しています。地域が健康で文化的でなければ誰も幸せになれません。文化権とは、文化的環境で生きる権利や文化に参加する権利であり、幸福追求権であるとも言われています。友の会活動は「きれいに文化の、しみとおっている町」をつくる活動ではないでしょうか。

午年は飛躍の年です。地位の孤立・貧困に立ち向かい「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を実践し、友の会・病院ともに発展できる一年にしていきましょう。

本年もよろしくお願い申し上げます。

甲府共立病院 院長 小西利幸



甲府共立診療所

し	しごとですから怒りません	こ	「こうなりたい」を応援しあおう
あ	ありがとう！感謝・関心・感動の心	う	うれしいこともつらいことも分かち合おう
わ	忘れない寄り添う心	ふ	踏み出そう、新たなチャレンジ
せ	生活と健康を一人ひとりが大切に	しん	信頼されるみんなの甲府診

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。
今回は甲府共立診療所の玄関に張ってある「しあわせ甲府診」のスローガンのこととお話させていただきたいと思います。

このスローガンは2023年に副所長の張磨医師をリーダーに、業務改善プロジェクトの委員会で発案されたものです。それぞれの項目にいくつもの案を出し、診療所の職員の投票によって決定したものです。

毎日職場の朝会で唱和していますが、昨年、友の会幹事の方々が診療所の見学に来られた時に、これは患者さんに宣言した方がよいとのアドバイスを受け、玄関に張り出した経過があります。

ひとつひとつに思い入れがあり、落選した文章もあり、全部解説していると紙面が足りませんので、「しあわせ甲府診」の「し」「しごとですから怒りません」についてお話したいと思います。

文字だけ見ますと、「職員は多少理不尽なことでも我慢して」と誤解されてしまいそうで心配なのですが、そのような意味ではありません。人間、怒るようなことの90%以上は人間関係と言われています。患者さんとのやりとりでも、カチンとすることがあるかも知れません。しかし、職員は医療従事者としてプロであるわけで、感情に流されず、プロ意識を持って対応していきたいと宣言しているわけです。

患者さんはなぜそのような言い方をされるのか。何にこだわっているのか。何か誤解があるのか。俯瞰するような気持ちでプロとして対応していきたいと思います。実際、大概のことはお互いの思い違いや医療に対して知られていないことに基づいた誤解からトラブルになることが大半です。感情的にならず、コミュニケーションを取っていく。そのことが「仕事ですから怒りません」の中に込められています。

「しあわせ甲府診」を全職員が実践していくことを宣言して、念頭の言葉にさせていただきたいと思います。

甲府共立診療所 所長 三井一義



「健康と生活」号外甲府ブロック事業所通信

2026年 新年のごあいさつ

共立歯科センター

新年あけましておめでとうございます。

甲府健康友の会員の皆様には、日頃より共立歯科センターの活動にご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年も、物価高や医療を取り巻く厳しい状況が続く一年となりました。診療報酬改定や医療DXへの対応など、医療現場には複雑で負担の大きい課題が次々と押し寄せています。そのような中でも、私たちは「お口の健康は暮らしの土台である」という立場を大切に、地域の皆様が安心して歯科医療を受けられるよう、日々の診療と活動に取り組んできました。

歯科医療をめぐるのは、経済的な理由から受診をためらう方や、必要な治療を我慢せざるを得ない状況も少なくありません。民医連歯科として、引き続き「保険でより良い歯科医療」をめざし、健康保険で受けられる歯科医療の充実や、窓口負担の軽減を求める取り組みを、皆様とともに進めていきたいと考えています。

安心して住み続けることができる地域づくりをすすめるために、医療・介護・まちづくりが結びついた活動を大切にしながら、職員一同、力を合わせて努力してまいります。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

共立歯科センター 所長 山田夏実

あすなる甲府薬局

新年明けましておめでとうございます。

甲府健康友の会の皆様には日頃よりご理解、ご協力いただき心より感謝申し上げます。

2024年10月より始まった長期収載品の選定療養の制度はご存じでしょうか？この制度は、後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）について、患者さんの希望で先発医薬品を選択する場合に、その差額の一部を患者さん自身で負担する仕組みのことで、自己負担が増えるため、後発医薬品に変更する方が増えています。これは医療費を抑えるための仕組みであり、すべての人が自分の望む医療を受ける権利を侵害しているともいえます。

昨年末には「OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し」について話題にのぼりました。現段階では保険適用から外されることはなくなったようですが、選定療養制度を利用し、自己負担が増える方向で話しが進んでいるようです。負担額が大きくなることで受診控えによる健康被害や薬の適正使用が困難になる可能性があります。誰もが安心して医療にかかれるよう、薬局、薬剤師としても注視していきたいと思っています。

安心して住み続けることができる街づくりをすすめる中で、今年も地域の皆さまの健康づくりに貢献してまいります。

本年もよろしくお願いいたします。

あすなる甲府薬局薬局長 大沼ルミ

やまなし勤労者福祉会

あけましておめでとうございます。

甲府健康友の会の皆様には、日頃より当福祉会へのご理解・ご協力に厚く御礼申し上げます。市内センターおきましては「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を友の会の皆様と力を合わせて進められておりますこと心より感謝申し上げます。

昨年度は法人設立20周年を迎え新たなスタートを切った特別な年でもありました。そのような年に「社会福祉法人いずみ会」「社会法人あすなる福祉会」の2法人と合併し新たに障害・児童分野にウイングを広げ7つのセンター32の事業所を擁する法人となりました。2026年3月15日「記念式典」を計画しております。これまで支えて下さった共同組織の皆様はじめ、関係者の皆様、職員に感謝の気持ちを伝え、法人の歴史を振り返り未来を語り合う機会にできたらと思います。

また、今年もは笛吹市に地域密着型定期巡回・随時対応型訪問介護看護が新たにオープンする運びとなっております。

誰もが安心して地域で暮らし続けられるように、今後も友の会の皆様と力を合わせて邁進していく所存です。

今年も宜しくお願い致します。

社会福祉法人やまなし勤労者福祉会

共立介護福祉センターいけだ

センター長

太田裕樹

共立介護福祉センターたから

センター長

横内俊洋

共立介護福祉センターわかまつ

センター長

望月紀美子

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。

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 :

Ⓜ