

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。



講師の説明を皆さん熱心に聞いていました。

2013年の班会が最後となっていた城東地域の「ことひら班」が、10年ぶりに班会活動を再開しました！
「人生100年」を合い言葉に、この日は脳活き活き健康体操を行いました。参加された班員からは「運動のポイントを聞き意識して脳を働かすことが出来て楽しかったです。今後も健康体操を班会でやりたいです」と好評の言葉を頂きました。



交互にゲーとパーを出す脳のトレーニング！

また6月には大國地区で新しい班が結成されました。班名は「マリーゴールドおおくに班」といいます。「マリーゴールド」の花言葉は「健康」という意味があるため、班名に入れたと班長さんは笑顔で話してくださいました。



パソコン教室

パソコンを使うきっかけや、学びたいことを共有する参加者の皆さん

マージャンサークル、パソコン教室も再開しました！
パソコン教室では、パソコンを使うにあたっての用語、画像AやチャットGPTと今話題になっていることや歴史など、色々なことを学べます。また、参加者の皆様の悩みを一緒に解決し、それを他の方に共有しより広く学ぶ



分からないところをボランティアさんが教えてくれます

マージャンサークルは2020年2月から久しぶりの再開となりました。参加者の方はマスクをつけて、感染対策を取りながら月2回開催しています。久々の開催で楽しい笑顔が見られました。



マージャンサークル



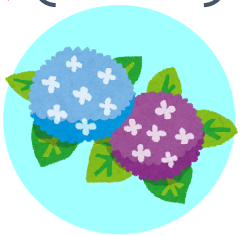
これからも旺盛に班会、教室・サークル活動を一緒に作っていきましょう！



友の会だより

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 0555-221-8725
FAX 0555-221-8726

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



友の会班会・教室を各地域で開催
参加者の笑顔が満ちあふれています

ことひら班10年ぶりに再開
マリーゴールドおおくに新班結成

マージャンサークル、パソコン教室もついに再開！

お盆休みのお知らせ

8月11日(金)から8月16日(水)はお盆期間になるため、友の会企画(友の会ルーム、くつろぎ処、班会、サークル、教室等)はお休みになります。



掲載されている企画は **どなたでもご参加いただけます!** 日程・内容等が変更になる場合がありますので、初めて参加をご希望の際は友の会（TEL：055-221-8725）までお問い合わせください。

班会
医療懇談会
予定表
7月20日
から
8月20日



| 開催期日 | 時間 | 班名 | 内容 | 班会会場など |
|---------|-------|--------|----------------|-------------------------|
| 7/20(木) | 14:00 | 羽黒天神 | 腰痛と肩こり | 羽黒悠遊館 |
| 7/20(木) | 14:00 | コープちづか | 膝の痛みの対処・治療方法 | ユーコープちづか店集会所 |
| 7/25(火) | 11:00 | タッピング・ | 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） |
| 7/25(火) | 13:30 | 中小河原 | 夏の健康 | 熊野神社 |
| 7/25(火) | 13:30 | 池田 | 介護保険の仕組みと医療費 | 共立介護福祉センターいけだの里 |
| 7/26(水) | 19:00 | 元柳 | 茶話会 | 山梨民医連武田事務所 |
| 7/28(金) | 10:30 | さつき | 笑いヨガ | 北東公民館2階 |
| 7/28(金) | 13:30 | 朝日堅町 | 「うつ」とは何か、どう接して | 東部堅町公会堂 |
| 8/8(火) | 11:00 | ふまねっと会 | やってみようふまねっと | くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階） |
| 8/9(水) | 13:30 | 駒形小町 | 血液検査で何がわかる? | 駒形自治会館 |
| 8/10(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もだち（事業協ビル2階） |

元気を読む会

8月10日(金) 13:00~14:00

「いつでも元気」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。

スタンプラリー実施中! 参加費無料! 体操のコーナー 全て11:00~12:30頃 会場:ともだち

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。持ち物…タオル、水分補給用の水

開催日 8月10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)
マスク着用、アルコール消毒をしておこないます。

開催日 7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 7月19日(水) 8月18日(金)

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。**

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 8月はお休みにになります。

※ご参加の際には水分補給用の水をお持ち下さい。

ふまねっと会(会場:くつろぎ処ともだち) 8月8日(火)11:00~12:30頃



サークル・教室掲示板

グラウンドゴルフ

日時：7月25日(火)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(インターネット・プリンター使用可)。
日時：7月21日(金)・8月18日(金)13:30~15:30
参加費：300円
参加希望者は7月14日(金)・8月10日(木)までにご連絡ください。
会場：事業協ビル2階くつろぎ処「ともだち」
持ち物：ノートパソコン(貸し出し応相談)

マージャン

日時：8月5日(土)・19日(土)13:00~15:00
会場：事業協ビル2階くつろぎ処「ともだち」
参加費：200円 **参加希望者はご連絡ください。**

囲碁講座

入門者向け教室 会場：事業協ビル会議室
指導：新井光雄さん(友の会幹事・6段格)
全くの初心者と初級者に分けて指導します(指導料無料)
※入門コースの受講希望者が4名以上そろったところで開始になります。
※教材(入門書・自習用簡易碁盤)は各自ご用意ください。

フラワーアレンジメント

日時：8月22日(火)11:00開始
会場：事業協ビル5階第4会議室
持ち物：ハサミ 参加費1,500円程度
※参加希望者は8月17日(木)までにご連絡ください。

ブラインドヨガ

日時：7月27日(木)・8月17日(木)15:15開始
講師：園原ハルカさん
会場：甲府共立病院心リハ室 参加費：1,000円
持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、お水
参加希望の方は友の会までお問い合わせ下さい。

くつろぎ処ともだち **教室のご案内**
参加費無料!(別途材料費がかかります)

書道

8月7日(月)10:00~12:00頃

折鶴

8月はお休みにになります。

絵手紙

7月21日・8月4日・8月18日(金)13:00開始
※7月21日、8月18日は5階第5会議室で開催します
持ち物…習字用小筆墨汁または硯

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