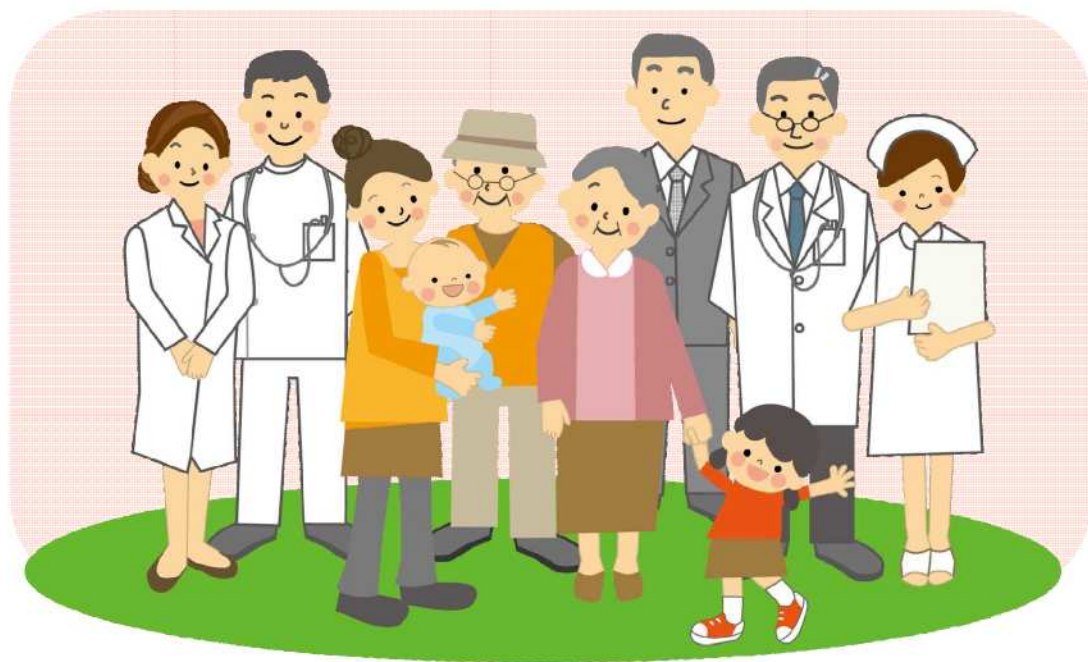


2024年11月版

甲府共立病院・甲府共立診療所
からのお知らせ

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。

共立高等看護学院の学生と子どもたちが
オーシャンゼリーゼの歌声を会場に響かせた



オペ室による腹腔鏡
手術の体験企画



友の会の折り紙コーナー
子どもに大人気



高齢者の身体の動きや見え方を知る疑似体験(福祉会が実施)

医療福祉の専門性を活かした企画を繰り広げ



検査室は血糖測定を実施。その他の健康チェックの模擬店もみな長い列が出来ていました。

10月20日、甲府駅北口よちやばれ広場で第34回共立健康まつりを開催しました。「やつと会えたみんなの笑顔、ずっと守ろう平和と健康!」をスローガンにかかげた今回はコロナ禍で中止が続いたことから実に5年ぶり。今回のまつりから内容をリニューアルして健康相談や身体や体力チェックする共立だからこの模擬店を職員が多数出展したほか、ベリーダンス、合唱、健康

落語などステージを繰り広げました。晴天にも恵まれ、1500人來場し、模擬店をめぐるスタンブラリーでは用意した景品が足りなくなり急ぎよ追加したほどの盛況ぶりでした。まつりのフィナーレでは友の会員で伝書鳩を飼育している一瀬明徳さんの協力で鳩を飛ばすサプライズ企画があり、平和の象徴の鳩が空を舞う中、集える喜び、平和と健康の大切さをみなで実感しました。

1500人5年ぶりの共立健康まつり大盛況



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 05552218725
FAX 05552218726

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

仲間増やし月間スタート集会

甲府健康友の会では、10月10日「仲間増やし月間スタート集会」を開催しました。月間に合わせ「大腸癌検診キャンペーン」を実施していることから甲府共立病院小西院長を講師に迎えたミニ大腸癌学習会を開き、早期発見の大切さ、年に1回便潜血検査を受けることの重要性を学びました。その後、地域会員と職員が小グループに分かれ交流しながら月間をどのように盛り上げるか話し合いを行いました。参加した会員さんからは班会やサー



クル等、友の会活動に参加することで健康を維持し、人生を楽しく豊かにしていることが語られ、職員からはこの地域に根ざした友の会の活動を多くの方達に紹介していきたいと感想が出た。この月間で友の会の輪を更に大きく広げようと思ふ加者みなで意思統一しました。

2024年度年会費納入とゆいまる寄付のお願い

今月は振込用紙をお届けします。2024年度の年会費の納入がまだの方はお願いいたします。(会費納入状況が分からない場合は事務局までお電話ください)
また、日常のちょっとした困り事を相談できる「NPO 法人ゆいまる」の助け合い・支え合い活動へのご支援もお願いいたします。会費と寄付金、どちらでもご利用できるように既に会費納入済みの方にも振込用紙をお届けしています(振込手数料はかかりません)。
会費、寄付とも友の会事務所・診療所・病院・歯科センター窓口でのお支払いも可能ですのでご都合のよい方法でお願いいたします。

班会・医療懇談会 予定表 11月20日～12月20日

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までお電話ください。

開催期日	時間	班名	内容	班会会場
11/20(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
11/20(水)	14:00	相生1	脳活き活き健康体操	相生1丁目自治会館
11/21(木)	14:00	羽黒天神	腰痛予防+腰痛体操	羽黒悠遊館
11/26(火)	13:30	池田	食品添加物のおはなし	共立介護福祉センターいけだの里
11/26(火)	10:30	おてっと	ストレスと心の健康	竜王北部公民館（市役所内）
11/26(火)	13:30	わかば会	①介護施設のいろいろ ②介護保険のお話	笠森稲荷大神社公会堂
11/29(金)	10:30	さつき	椅子ヨガ	北東公民館2階
12/3(火)	13:30	中小河原	冬の健康	熊野神社
12/9(月)	13:30	ふじのや	ふまねっと	ふじのや
12/18(水)	14:00	あみあみ	編み物をしながら交流を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
12/18(水)	13:30	マリーゴールドおおくに	ふまねっと	大國悠遊館
12/19(木)	14:00	羽黒天神	お楽しみ会	羽黒悠遊館

元気を読む会

12月13日(金)13:00～14:00
事業協ビル2階ともだち

いつで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。

体操コーナー スタンダラー実施中！参加費無料！ 11:00～12:30頃 **会場：事業協ビル2階ともだち**

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 **12月12日(木)**

タッピングタッチ

心と体の疲れを取る
タッピングタッチ。
試してみませんか？

開催日 **11月26日(火)**

12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 **12月3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。

北東ふまねっと会(会場：北東公民館) **12月9日(月)10:30～12:00頃**

ふまねっと会(会場：くつろぎ処ともだち) **12月10日(火)11:00～12:30頃**

※ご参加の際には、水分補給用の水をお持ち下さい。



サークル・教室・掲示板

会場は事業協ビル内の部屋です(グランドゴルフ以外)。
一階エレベーターの横の看板で部屋を確認ください。

※事業協ビルは立体駐車場隣、あすなる甲府薬局向かいの茶色のビルです。

マーじゃん

日時：12月7日、12月21日(土)
13:00～15:00

参加費：200円 **参加希望者はお連絡ください。**

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：12月20日(金)13:30～15:30

参加費：300円

持ち物：ノートパソコン(貸し出し応相談)

グランドゴルフ

日時：11月29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。



書道

12月10日(火)

11:00～12:30

折鶴

12月17日(火)

13:30～15:30

絵手紙

12月6日、20日(金)

13:00開始

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

フラワーアレンジメント

日時：11月26日、12月24日(火)11:00開始

持ち物：ハサミ 参加費1,500円程度

※参加希望者は材料手配のため前週の金曜日
(11月22日、12月20日)までにご連絡ください。

囲碁講座

日時：11月21日・12月5日、19日(木)

13:30～15:30



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

2024年9月 依頼内容と件数

福祉有償	154件
生活支援	25件
庭仕事	22件
受診介助	22件
その他	69件
合計	292件

9月活動報告
2024年9月に
ご依頼をお受けした
件数は合計292
件でした。
最も依頼の多い
福祉有償運送での
行き先で一番多かつ
たのが甲府共立診
療所で、次いで山梨
病院、国立病院、県
立中央病院でした。
今月は銀行同行
と買物同行が合わ
せて6件ありまし
た。

高齢になり自分で
払い戻しや、振込みが
出来ないため同行を
依頼される方の支援
をしています。
同行して分ったこ
とですが、自分の口
座から振込みをする
と2200円の振込み
料金です。しかし、
現金で振り込むと5
500円の振込み料金
がかかります。
そこで、振込料金
が安い方で実行した
ら「このお取引は出
来ません」となったた

め銀行職員さんに伺
うと「警察の指導で申
し出のない高齢者は
口座からの振込みが
出来ないように設定
されています」との返
答でした。
高齢者を守るため
の対策なんだろうが
本人の意志も聞かず
に設定され、高い料
金で振り込まなけれ
ばならないことに違和
感を感じました。
買物同行では食
品、日用品、ペットの
餌、手芸用品等を購
入するために出かけ
ています。デイサービ
スや病院通いだけで
なく楽しみをもって外
出することも大事で
すね。このようなご依
頼をお受けしていま
すので是非ご相談く
ださい。

銀行や買物同行 お気軽にご相談ください

臨時職員募集

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(2669)60003
FAX 0555(2669)60004

【勤務場所】 甲府市周辺

【勤務時間】 9時～17時の2～3時間

【時給】 940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 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)

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

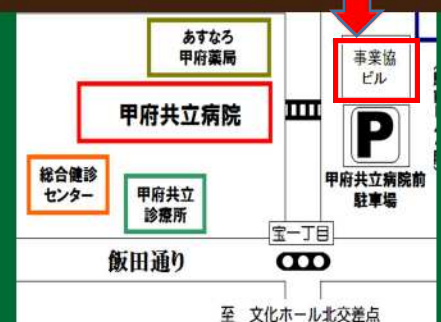
NPO法人 ゆいまる

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



至 文化ホール北交差点

捨てるうんちで、拾ういのち



年に1回は大腸がん検診！

がん臓器別罹患数 男性3番目、女性2番目に多い大腸がん

早期発見が大切です

大腸がんは、早期に発見し、早期治療を行えば治る確率が非常に高いと言われています。大腸がん検診は、便潜血検査で2回分（2日分）の便を用いて検査します。専用の容器に便をほんの少し採り、がん組織からの少量の出血を検知することを探り当てるものです。

費用 **500円** **新規入会者は無料！**
甲府健康友の会会員価格（容器代含む）

受付期間 **9月1日～2025年2月28日**

★検診申し込み方法 **電話・FAXでも申込み可能です**

①電話・・・ 055-221-8725 に電話。

「友の会大腸がん検診を受けたい」と伝えてください。

②FAX・・・ 申込用紙をFAXする（FAX 055-221-8726）

③来訪・・・ 友の会事務所または友の会ルームに申込書と500円提出ください。

④班会・・・ 申込用紙と500円を職員に提出ください。

①②の場合は後日、検査容器を送付します（送料無料）。

500円（容器代含）を後日事務所へ持参もしくは振込をお願いします。

お問い合わせ先

甲府健康友の会 ☎055-221-8725

事務局 記入欄	受付No.		入金		会費	
------------	-------	--	----	--	----	--

甲府健康友の会「大腸がん検診」申込書

申込日	年 月 日
刀がナ	
氏名	
生年月日	(大正・昭和・平成) 年 月 日
住 所	〒 -
電 話	— —
取扱者	所属 氏名

※便の提出は **9月1日以降**にお願いします。

提出予定日 月 日 ()

●便の提出方法を以下の中からお選びいただき、() に○印をつけてください。

- ①郵送 ②友の会事務所に持参 ③友の会ルームに持参 ④班会に持参
⑤その他 ()

※甲府共立病院健診センター、甲府共立病院・診療所の窓口では提出はできません。

甲府健康友の会

〒400-0034 甲府市宝 1-9-1 事業協ビル 5階

☎055-221-8725 FAX 055-221-8726

日頃より当診療所の運営にご協力いただき感謝申し上げます。さて、当診療所では外来診療や訪問リハ以外にも訪問診療を実施しています。

皆さまのお近くに以下のような方が居ましたら、ぜひ訪問診療の導入をご検討ください。

- ◆ 甲府市在住の方→市外の場合でも要相談で、導入できる場合があります
- ◆ 通院が大変になってきた方(身体的、病状的に)
- ◆ 高齢で一人暮らしの方
- ◆ ご家族も高齢で通院の介助が難しい方



導入する利点

- 自宅にいながら、医師の診察・薬の処方が受けられる
- 訪問看護と連携し24時間の対応・電話相談が可能
- 自宅で可能な検査の実施、時には点滴などの治療も受けられることができる
- 都合の付く限り臨時往診の対応も可
- 希望に応じて自宅でのお看取り
- 可能な限り自宅で過ごし、病院で最期を迎えることも選択できる

ご注意頂きたい点

- 月々の支払いは診療所窓口に来て頂く必要がある(振り込み×)
- 自己負担額は通院に比べて割高になる
- 自宅で難しい検査が必要な場合は来院が必要(レントゲンやCT等など)
- 診察なしでの処方対応はできない



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



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。

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

11月21日(木) 13:30~15:30

脳活き活き健康体

講師 吉川美知子さん

(保健師、タッピングタッチインストラクター、笑いヨガリー

ミニ学習会 (骨盤底筋)

講師 甲府共立病院看護師

12月19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)

ミニ学習会

講師 甲府共立病院検査室



「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。

参加費：100円 (※定員20名のため前日までにEでお申し込みください)

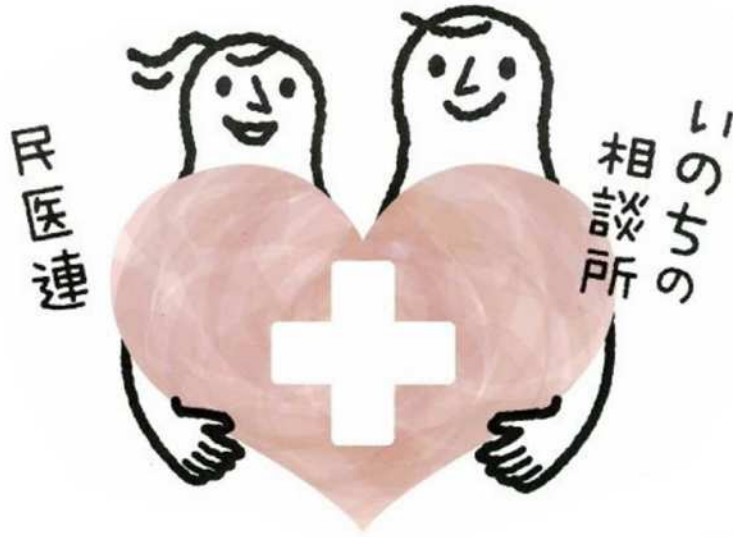
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。

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
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

コロナによる生活困難、収入減少

介護

教育

不登校

ひきこもり

相続

年金

詐欺

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

時間 10:30～12:30 予約不要

会場 甲府共立診療所友の会ルーム

12月2日（月）内藤司朗（甲府市議会議員）

12月3日（火）清水英知（甲府市議会議員）

12月16日（月）木内直子（甲府市議会議員）

※友の会ルームでの相談会は、どなたでも気軽に立ち寄れる相談会です。
必要な際には専門家へつなぐお手伝いもします。



清水英知さん



木内直子さん



内藤司朗さん

税理士による公開講座・無料相談会

時間 10:30～12:30 公開講座後11:30～個別相談もできます。要予約

会場 事業協ビル2階よってけしともだち

11月22日（金）のテーマ

「75歳になったらやらっておきたい15のこと」

12月20日（金）のテーマ

「今年の流行語大賞から世相を斬る」



山本大志
税理士

らん共同事務所



youtubeは
こちらのQR
コードから

Youtube アプリをインストールし
たうえで上記QRコードにアクセ
スして下さい。
「山本大志」でチャンネル登録
すると指定時刻に見られます。
画面上で質問も出来ます。

弁護士による無料相談会

時間 10:30～12:30 要予約

会場 事業協ビル5階
（甲府共立病院立体駐車場横のビル）

11月21日（木）加藤英輔（甲府合同法律事務所）

12月18日（水）雨松拓真（甲府合同法律事務所）



雨松拓真弁護士



加藤英輔弁護士

予約電話055-221-8725(甲府健康友の会)

よってけしでもってけし みんなで助け合うじゃんね
甲府健康友の会主催 冬の助け合い事業

冬の市

お米や日用品
など、無料で
お渡します

12月14日(土) 10:00~12:00 ひとり親世帯限定
同日クリスマス子供企画あり
ぜひお子さん連れでご参加ください

12月16日(月) 10:00~12:00 生活困窮している方なら
どなたでもご利用頂けます

12月17日(月) 10:00~12:00 生活困窮している方なら
どなたでもご利用頂けます

会場：友の会事務所(事業協ビル5階)
事前登録制120名まで(受付開始12月2日)

受付時間 平日 9時~17時(土曜は13時まで、ただし第4土曜は休み)

物価高騰の悲鳴が聞こえるこの冬。今年も友の会では、冬の助け合い事業をおこないます。お米は120名分、レトルト・インスタント食品や日用品も用意します。また、健康相談・生活相談も行います。

※マスク着用をお願いします。体調不良の方はご遠慮下さい。

※登録制になりますので事前に必ずご連絡ください。



申込・お問い合わせ：甲府健康友の会

甲府市宝 1-9-1 TEL 055-221-8725

車でお越しの方は甲府共立病院前立体駐車場をご利用下さい(駐車券を持参下さい)。

新たな戦前が始まっている 危ない!

～憲法、地方自治を守り【わたし】が主人公のまちづくりを友の会とご一緒に～

2024年度

いのちの学校

社会保障を守り充実させる リレートーク

●後期高齢者不服申請の取り組み

津布久博人さん(県社保協事務局長)

●介護報酬改定による厳しい事業所運営の取り組み

勤労者福祉会より選出中

●甲府市学校給食無償化の取り組み

窪川善英さん(山梨民医連事務局職員)

●生活困窮者の食料支援や光熱費補助の請願取り組み

生松みち子(甲府健康友の会事務局長)

～会場との活発な意見交換も予定しております。思いのある方ぜひご発言ください～

カルテット演奏会も開催

オープニングには甲府共立病院の医師達が
参加したカルテットがトークに花をそえます

バイオリン：加茂純子医師

チェロ：林怜医師

フルート：岡村貴子さん

キーボード：佐藤和子さん

11月28日(木) 13:00～15:30

会場：勤医協ビル5階大会議室 (歯科センタービル)

定員 60人

お申込み
お問い合わせ

甲府健康友の会 TEL 055-221-8725

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：

