

健康で安心して住み続けられる まちづくりを一緒に

岐阜健康友の会

現在の会員数 7,770世帯(2008年10月現在)

私たち岐阜健康友の会は、1960年代に安心してかかる病院・診療所を住民の手でつくろうという思いから出発しました。それから40年を経た今、地域の高齢化が急速に進む中で社会保障制度が後退していき、家庭や地域での医療・福祉・介護は大きな問題になっています。

私たちは会の取り組みを通して、地域での「健康づくり」を中心に、「生きがいづくり」「助け合いづくり」の輪を広めています。

私たちは、人権を守る医療・福祉活動と、会員の健康を守る取り組みを、協力・共同する病院、診療所、薬局、福祉施設と一緒に取り組んでいます。

みなさんも岐阜健康友の会に入会して、健康講座・健康班会・健康チェックに参加して、健康で安心して住み続けられるまちづくりを一緒にすすめてませんか。

岐阜健康友の会 会長 野田 嘉幸



新春囲碁大会



各務原ブロック上高地行楽



ウォーキング教室



岩野田支部セラバンド班会

本部事務局 岐阜市北山1-13-11 TEL・FAX (058) 244-3522
E-mail tomonokaigifu@yahoo.co.jp
華陽事務局 (華陽診療所内) TEL (058) 278-6158
関事務局 (こがねだ診療所内) TEL (0575) 28-6366
長良事務局 (ながら梅子の家内) TEL (058) 213-5723

友の会活動紹介

健康づくり

健康講座



ボランティア講座

岐阜健康友の会ではボランティア講座や保健委員養成講座、子ども健康大学など会員のみなさんからの要望などで、2時間程度から連続4回(毎週)の連続講座まで、多様な講座を開催しています。

ヘルスアップチャレンジ



セラバンド講師養成講座

参加無料の健康増進活動として、毎年秋の3ヶ月間実施しています。会員でない方も自由に参加できます。3人以上のグループでエントリーして、60日間にコースごとに設定した目標に取り組みます。10のコースの中から選んで励ましあいながらチャレンジします。達成賞品も用意しています。

健康班会



『心の病』班会

年間58ヶ所の班が年間160回、会員さんの自宅や公民館を会場に健康班会を開催しています。血圧測定・体脂肪測定・尿チェック・便チェックなどの健康チェックを毎回行い、病院、診療所の職員が保健予防のお話をしたり、調理教室を開いたりなど健康づくりを中心に活動しています。

生きがいサークル 9つのサークル紹介

みどり病院

草木染サークル



藍を中心に、季節の草木を材料に染めています。基礎縫い・しぼり・染めと会員12名の歴史あるサークルです。年1回染膳弁当を作る会を開催。

- 会場:友の会事務所
- 日時:毎月第3月曜日 10時~12時
- 連絡先:小林和子(講師)
- TEL (058) 242-1918

こがねだ
診療所

健康囲碁クラブ



講師はいませんが囲碁の好きな会員さん同士楽しく打てるように心がけています。ご自由に遊びに来て下さい。

- 会場:こがねだ診療所
- 日時:毎週水曜日 13時~16時
- 連絡先:関支部事務局
- TEL (0575) 28-6366

ながら
梅子の家

囲碁サークル



ながら梅子の家(1階デイサービス)の2階を会場に、おもいおもいに椅子やソファに腰掛けて囲碁を楽しんでいます。どうぞお気軽に遊びに来てください。

- 会場:ながら梅子の家2階
- 日時:毎週月曜日13時~16時
- 連絡先:長良支部事務局
- TEL (058) 213-5723

会員健康チェック



毎月1回、健脚度測定(転倒予防)をリハビリテーション科のスタッフが出張測定して後日結果と指導票を各自にお渡ししています。

また、放射線科スタッフが超音波骨密度測定を公民館や会員宅をお借りして開催する健康班会で実施しています。(会員300円非会員500円)

3人以上で事前の予約があれば、みなさんの地域に伺います。
*みどり病院

華陽
診療所

ダンベルサークル



初代の所長から続いているこのサークルは、ボレロの曲と共に現在は長谷川医師に引き継がれ、それにあわせてダンベルを動かしています。毎回の出席率は大変よく、継続することが、筋力維持、増進につながるというお手本の活動サークルです。体操後のミニ健康講座も、とても有意義です。

- 場所:華陽診療所内
- 日時:第3土曜日14時~15時
- 会費:1,200円/年
- 連絡先:華陽診療所事務局
- TEL (058) 278-6158

絵手紙サークル



2007・1月発足、毎回身近な野の花や野菜などをモデルに、絵を描いて楽しんでいます。ボランティア講師の大きな雰囲気、初めて絵筆をもつ方でも自分の絵心や才能を発見出来て、それが楽しみのなっているようです。

- 会費:500円/月
- 日時:隔週火曜日 14時~15時30分

アウトドア

歩こう会(ウォーキング・サークル)



発足3年で会員50名の人気です。毎月1回の健康ウォーキングは県内コースを選定して歩いています。年2回のバス・ハイクでは長野・愛知・三重へ50名規模で出かけます。

- 連絡先:土井昭則
- TEL (058) 243-1474

碧山歩会(登山サークル)



発足6年目を迎えました。現在46名の会員で、第1山行(毎月第1日曜日)と第2山行(毎月第3日曜日)の日帰り定期山行と春・夏・秋・冬の合宿山行を行っています。

- 会費:4,000円/年
- 会員向けHPを開設
- 連絡先:友の会事務所 河村
- TEL (058) 244-3522

地域支部紹介

【14地域支部】

- ①美濃支部 ②関支部 ③藍川支部 ④岩野田支部 ⑤大洞紅葉が丘支部
- ⑥大洞桜台支部 ⑦大洞柏台支部 ⑧芥見南支部 ⑨各務原清住支部
- ⑩各務原知恵袋支部 ⑪長良支部 ⑫華陽支部 ⑬岐南支部 ⑭厚見支部

※地域によっては年会費制(支部会費制)をとっています。

歩こう会



コーディネーターの案内人を中心に、歴史探索を兼ねて岐阜市内・近郊の史跡をめぐって歩きます。毎回大体2~3時間コースなので、脚に自信のない人でも気楽に参加出来るのが魅力です。

- 会費:300円/回
- 1年に3~4回の活動

セラバンドサークル



2007・3月発足、友の会事務局員と共に、セラバンドを使って、健康増進筋力維持のための体操をしています。ゆるやかな動きでも、おわる頃にはみんないい汗をかいて充実した時間になっています。

- 会費:1200円/年
- 日時:隔週火曜日 14時30分~15時30分

助け合い活動

ボランティアさん募集中

施設ボランティア「愛友会」



園芸部

みどり病院・華陽診療所・こがねだ診療所・ケアハウスささゆり・ながら梅子の家での施設ボランティアや園芸・趣味の講座を中心に57名の登録ボランティアさんが活動しています。年会費制による自主運営サークルとしてボランティア保険に加入して助け合いをすすめています。

●会費：500円

●連絡先：愛友会事務局（加藤）TEL（058）244-3505

高齢者との手作り食事会



芥見南支部納涼食事会

友の会地域支部では「健康・福祉」運動に取り組んでいます。現在、芥見南支部と紅葉ヶ丘支部では年2回「ふれあい食事会」として手作りの食事を開催しています。おひとり暮らしの高齢会員さんを中心に呼びかけ、工夫を凝らした献立で好評です。

華陽配食ボランティア



デイサービスきねんの厨房をお借りして、年間7回開催し46食を配食しました。現在、月1回の開催を目標に配食ボランティアの会を発足する準備に取り組んでいます。ボランティアさん募集中です。

●連絡先：華陽友の会事務局（竹内）TEL（058）278-6158

NPO法人 生活サポート・助け足ネット

※登録には友の会会員・非会員を問いません。



「助け足」北山事業所

法改正により、2006年2月に通院送迎ボランティア「助け足の会」（利用登録会員500名）は解散し、新たにNPO法人による有償福祉運送事業「助け足」として再スタートをきりました。2008年9月1日現在、利用会員は264名です。/有償ボランティアさんによる運営です。

●有償福祉運送事業「助け足」（北山事業所・長良事業所）

★利用会員資格：①介護認定を受けている方 ②精神・身体障害者・療育手帳をお持ちの方（法律により）

★利用内容：通院・買い物等生活送迎全般（予約制）

★活動時間帯：月～金 8時30分～16時30分 土 8時30分～12時

★連絡先：TEL.058-243-5306

●家事援助事業「孫の手」（北山事業所）

★利用資格：身体障害者の方と65歳以上の方

★活動内容：草取り・家の掃除・買い物・電球替え等・その他相談に応じます。

★活動時間：月～金 9時～16時（予約制）

利用者さん・ボランティアさんの都合により、時間・活動日が異なることがあります

★連絡先：TEL.058-244-3522

◇利用会員登録：入会金1,000円 年会費1,000円

●共同の取り組み●

健康班会

地域の会員さん宅や公民館を会場にして、現在年間58の班が200回の健康班会を開いています。班会では健康チェック（血圧・体脂肪・尿・便）を実施するとともに病院・診療所や薬局スタッフに講師をお願いして「健康学習会」を取り組んでいます。

院所利用委員会

病院・診療所に設置の「投書箱」に投書のあった苦情・要望・ご意見を検討し、より利用しやすい設備運営の改善をすすめています。

岐阜勤医協基金

1口1,000円（無利子）の基金です。増資や引き出しがいつでも行えます。出資者の会員さんには岐阜勤医協の設備投資や医療展開について説明会を開催し、ご意見・要望を反映していきます。

会員特典

- 1) 協力医療機関での各種健康診断の割引（同居家族の方も同様）
* 人間ドック（半日・2日間）、各種癌検診など
※ 詳細は「健康診断のごあんない」を参照して下さい。
* 友の会健康チェック（1人1,000円）※ 結果郵送
～ 血液・尿検査のみで30分で終るチェックです～
- 2) 「生活・法律相談」を無料で受けられます。
* 毎月第1月曜日19時～21時・華陽診療所（予約制）
* 毎週水曜日夜・ケアハウスささゆり内で開催（予約制）
- 3) 岐阜健康友の会が企画する行事への参加ができます。
サークル・ボランティアを利用できます。
- 4) 機関紙「健康とくらし」（隔月発行）で、保健予防情報や企画案内、活動紹介をお伝えします。
- 5) インフルエンザ予防接種割引