健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2010年 5月号
神戸市灘区水道筋6−7−11／TEL. 078−802−3424／発行人：村上 正治／編集：広報委員会
●組合員数／18,439人 ●出資金金額／447,366,000円 ●平均出資額／24,262円（2010年4月28日現在）

第26回通常総代会議案ダイジェスト
小規模多機能事業・組合員出資金ふやしを実現し花も実もある創立三〇周年を！

【1】二〇〇九年度のまとめと二〇一〇年度の重点課題

(1)二〇〇九年度の重点課題の到達

二〇〇九年度は小規模多機能型居宅介護を事業計画として具体化し、組織改変ではけんこうクラブに一〇〇グループ一〇〇〇人が登録しました。組合員ふやしは目標一〇〇〇人（純増）に対して、五八七人の拡大を行い、組合員総数は一八三六七人になりました。事業活動では、新型インフルエンザの対応など、信頼され、選ばれる事業所にするべく努力を重ねました。経営面では、厳しい経営環境のなか、約七〇〇万円の経常剰余を確保することができました。健康と暮らし、平和を守る取り組みとして、「インフルエンザ署名」「肝炎署名」など社会保障制度充実を求める署名行動やフォーラムの開催、平和の諸行動に取り組みました。またハイチやチリの地震に際して緊急募金を取り組みました。

(2)二〇一〇年度の基本方針

●スローガン

『小規模多機能事業・組合員出資金ふやしを実現し花も実もある創立30周年を！』

●五つの重点課題

①小規模多機能型居宅介護事業を成功させます
・安心のまちづくりをめざす観点で、生協全体の課題として実現させます
②生協創立三〇周年記念事業をみんなでやり遂げます
・年間を通じて取り組み、この機会に地域への生協の認知度をより高めます
③組織・経営体質をさらに改善します
・出資金を純増三〇〇〇万円、組合員新規加入一二〇〇人をめざします
④医療生協らしい医療・介護事業をさらに充実させます
・医療・介護の質の向上を図ります
・外来の充実、認知症への取り組みを重視します
⑤健康と暮らしと平和を守るためのたたかいを展開します
・NPT会議への派遣など、従来の延長線上でない創意あふれる企画をします

【2】医療介護活動の方針

(1)医療活動

①灘診療所
・安定した医師体制を確立させます
・診療所開設三〇周年にあたり職員・組合員が一丸となった活動を展開します
②六甲道診療所
・慢性疾患療養援助活動を充実させます
・急性疾患、感染症への対応能力を高めます
③東雲診療所
・選ばれる医療介護サービスの提供を心がけます
・内科、糖尿病により力を傾注します

(2)介護活動

①「医療生協の介護」の実践をめざします
②すべての事業所で認知症への対応を強めます
③小規模多機能型居宅介護事業を立ち上げ、早期に軌道に乗せます
④職員の研修などスキルアップを心がけ、サービスの質を向上させます
⑤あらゆる努力を重ね、経営改善を図ります

【3】組合員（生協）活動の方針

●二〇一〇年度の方針

最重点課題
①創立三〇周年記念行事・取り組みを成功させます
②二二〇〇人の組合員ふやしで、二万人組合員実現に向け、大きく前進させます
③三〇周年記念増資を取り組みます。

分野別課題
①けんこうクラブを五〇ふやします
②組合員の健康づくりを進めます
③多彩な支部活動で組合員参加の間口を広げます
④平和と憲法、暮らしを守る取り組みを、法人をあげて取り組みます。

【4】経営活動の方針

■二〇一〇年度の方針

①新規事業を開始する年ですが、全体の努力で経常剰余金を確保します
②生協法改正に伴う会計ルールの変更に従った処理を行います
③引き続き全部署で努力と工夫を重ね、経費の圧縮を強めます。
④内部留保と出資金の増額で、自己資本比率を高めます。
⑤人事制度、諸規定の改善・整備を進めます
⑥わかりやすい形で、経営の情報について開示を進めます。

【5】教育学習活動の方針

●二〇一〇年度の方針

①全ての研修計画を、年間スケジュール化し、量・質共に充実させ実施します。
②今年も六月〜七月に組合員、職員の共同行動を含めた教育月間を取り組みます。
③通信教育については、引き続き一〇〇人の受講者を目指します。
④医療生協運動の全国情報誌『comcom』をさらに職員・組合員に広めます。
⑤日常業務経験交流会を、内容をさらに充実させて開催します。
⑥創立三〇年を意識して、組合員・職員共に法人の歴史を学ぶ取り組みを企画・実施します。
⑦本部・人事教育課を中心に教育学習活動の推進体制を強化させていきます。

■第4号議案

日本医療福祉生活協同組合連合会（仮称）への加入及び日本生活協同組合連合会からの脱退について（3面に詳細）

貸借対照表【要旨】（2010年3月31日現在）

単位：千円

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（資産の部）				
J	流動資産	220,205	253,965	33,760	1年以内に換金される資産
K	固定資産	862,672	847,577	−15,095	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,082,877	1,101,542	18,665	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
	流動負債	150,961	110,652	− 40,309	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	480,779	540,017	59,238	返済期間が１年を越える負債
O	負債合計	631,740	650,669	18,929	
	（純資産の部）				
P	出資金	448,790	446,817	− 1,973	組合員の出資金
Q	法定準備金	300	300	0	
R	医療福祉等事業積立金	1,500	1,500	0	
S	当期未処分利益	547	2,257	1,710	現在までの累積剰余
T	［うち当期剰余］	0	1,709	1,709	今期の剰余（税引後）
U	純資産合計	451,137	450,874	− 263	
V	負債・純資産合計	1,082,877	1,101,543	18,666	O+U

（今後、決算処理で変更がありえます）

損益計算書【要旨】（自：2009年4月1日〜至：2010年3月31日）

単位：千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	883,093	908,317	102.9%	事業収入の合計
	医療	705,628	723,899	102.6%	医療事業による収入
	介護	167,065	173,334	103.8%	介護事業による収入
	付帯事業	10,400	11,084	106.6%	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	867,442	891,989	102.8%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	15,651	16,328	104.3%	A−B
D	事業外収益	600	1,378	229.7%	受取利息、雑収入など
E	事業外費用	10,900	10,672	97.9%	支払利息など
F	経常剰余金	5,351	7,034	131.5%	C＋D−E
G	特別利益	0	0		
H	特別損失	0	1,372		固定資産除却損
I	税引前剰余金	5,351	5,662	105.8%	F＋G−H

（今後、決算処理で変更がありえます）

―公　示―
第26回通常総代会について

と　き：
6月26日（土）13時〜

ところ：
シマブンコーポレーション
本社ビル・ホール

議　題：
2009年度活動報告と決算
2010年度方針と予算　ほか

総代名簿は3面に記載

いきいき虹の人
～私と医療生協～

摩耶小学校のPTAなどをしながらさまざまな活動を立ち上げる。40歳の時にプロのカメラマンになる。仕事をするかたわら独自に編み出した健康体操、MSストレッチを地域で広めている。

三枝美知代さん（摩耶支部）

『いきいき虹の人～私と医療生協～』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介していきます。ご期待ください。

婦人学級を設立

小学校のPTAの役員をしているときに、グループシオンという婦人学級をつくりました。いまでも続いています。

PTAを対象にして、女性の差別の問題をとりあげていました。26年続いて、今も30人ぐらいのメンバーが活動しています。

私の姉やその上の世代の女性たちは、結婚の選択権もない、家を出されたら生きていくすべがありませんでした。それが戦争によって変わった、女性にも選挙権が与えられ、結婚の選択権が与えられた。

国連婦人10周年でナイロビ会議があり、男女雇用機会均等法が批准されたときは本当にうれしかったです。

女性はものすごく変わった。これからも変わっていく、みんなでどうなっていくのがいいか考えていかないと。

今女性が結婚したがらない、子どもを産みたがらないというのは社会のバックアップが足らないのだと思う。

私のライフワーク。MSストレッチ

体が弱かったんですよ。王子公園の競技場の坂を上がるのに3回ぐらいは休んでいました。

これではいかんとおもい、ヨガ、エアロビクス、ジャズダンス、つぼ体操。いろいろやりました。

もともと事故で4ヶ所ほど背骨が損傷しているので、ほっとくとすぐに体が傾いてしまう。ヨガをしながら体の弱いところを探って行って、腹筋が弱いことがわかりました。

体を健全に保つために、自分なりに運動をくみ上げて行って、MSストレッチをつくりました。

今はその体操をいろいろなところでやっています。

膝の痛い方、腰の痛い方いろいろ来られます。一緒になって体を健全に保てるように頑張っています。

始めた時は最後まで杖をつかずに胸を張って歩こうを合言葉にしていました。

MSストレッチは20年続いています。これは私のライフワークだと思っています。

友情に支えられて

振り返るといろいろなことをやっていますが、どれも自分が楽しいからやるというのが私の根本です。

自分がリーダーにならないことはしない、自分のためにやっていることです。

いつも燃えて突っ走る。周りを巻き込んでいくのがわたしです。それでまわりの人たちも楽しんでくれていると思うので、続いているのだと思います。

みんなの支えが無ければできなかったことばかりなので、ほんとうに周りの友達に感謝しています。

四季のカルテ

ロコモティブ症候群（シンドローム）

灘診療所　医師　**鳴海　妥**

風かおる五月。

さわやかな季節になりました。六甲山も日に日にその緑を濃くしつつあります。晴れた日には外にで出て明るい太陽の下、おいしい空気を十分に吸いたいものです。

さて、私事ですが、東京にいる八六歳の母が知恩院に参りたいというので、三月に新幹線に乗って神戸に来ました。次の日はそれに合わせて帰っていた息子たちも一緒に京都へ。丸山公園をブラブラ歩いて、知恩院山門の横の道を上って御影堂へ行き、お参りをすませてきました。御影堂は壮大な建物ですが内部は広し畳敷きで、座っていると気持ちが安らぐ所です。

鎌倉の九〇歳になる叔母は、用事のついでに桜も観てくると言って、四月に弘前まで出かけました。

こうして身近な二人をみていると、健康で長生きの秘訣は足腰が達者な事であるなと思います。観たいものを観、食べたいものを食べ、行きたいところに行く。それは前向きに頭を働かせているという事でもありますが、それを可能にしているのは、自分の足で歩けるということです。

立って歩くとき、私達は骨、筋肉、関節そして神経といった組織器官を使っているのですが、こうした人間の体の動きを担っている組織器官を「運動器」といいます。この運動器が衰えたり障害されて、歩けなくなってきたり、転びやすくなってきた状態、つまり歩行能力やバランス能力が低下した状態を「ロコモティブ症候群（シンドローム）」略称（ロコモ）と呼ぶようになりました。これは寝たきりや要介護状態になる危険が高まった状態とも言えます。

こういう考え方が提案されるようになった背景には、要支援、要介護者の増加があります。介護が必要になる大きな要因のひとつが、関節の病気、骨折、転倒といった骨運動器疾患だったのです。そこで運動器の障害を早い段階でチェックし、たとえ病的な状態であっても進行しないように手立てできるようにしようというので、ロコモティブ症候群という考え方が出てきたのです。

ロコモティブは、運動とか移動を意味する英語なので、ロコモティブシンドロームは日本語で「運動器症候群」ともいいます。

ロコモティブ症候群に早期に気づいて対処するために七項目の「ロコチェック」があります。

(1)片脚立ちで靴下がはけない。

(2)家の中でつまづいたり滑ったりする。

(3)階段を上るのに手すりが必要である。

(4)横断歩道を青信号で渡りきれない。

(5)一五分くらい続けて歩けない。

(6)２kg程の買い物を持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック二個分）

(7)家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）。

これ等のうちひとつでも当てはまるものがあればロコモの可能性があります。

ロコモは加齢や運動不足によってバランス力、筋力が低下して歩行障害が出てきた状態、いわば病気の前段階から、実際に病的障害があって運動能力が低下しているものまでを含む、とても幅広い考え方です。ロコモを起こす主要三疾患は①脊柱管狭窄症、②変形性膝関節症、③骨粗しょう症です。

ですから、すでにこれ等の疾病がある方はまずその病気を治すことが大事です。そして自分の状態に合ったトレーニング法を指導してもらうことです（スクワットと片脚立ちの二つのトレーニングが提起されています）。また今まで運動器の疾病を指摘されたことがない方でも、前記七項目のうち一つでも当てはまる時は、それ以上に運動機能が低下しないようにトレーニングを始めましょう。

「放浪記」の公演回数が二千回を超えた森光子さんが、意識してトレーニングをはじめたのは七〇歳頃からだそうです。筋肉トレーニングに遅すぎることはないのです。

それではロコモティブ症候群にならないためにはどうしたらいいのでしょうか。実は答えは医療生協の活動のなかにあります。

私達の医療生協ではこれまでに、

- ●大腰筋トレーニング
- ●セラバンド体操
- ●ストレッチング
- ●健康体操

といった体を動かす活動を提起し取り組んできました。今ではサークルからけんこうクラブに引き継がれて、広く取り組まれています。そして長く続いている「歩こう会」があります。これ等の運動は各々、筋力、柔軟性、バランス、持久力といったトレーニングの四要素に対応しています。

ロコモ予防の視点で従来個別にやっているこれ等の運動をうまく組み合わせたトレーニングコースを立ち上げてみてもいいのではないかとこの原稿を書きながら思ってみたりしています。

後期高齢者健診を受けましょう!!

☆今年から受診期間が延長になりました(９月～２月)☆

医療機関で受診を希望されるかたは事前に受診券の申請が必要です。
忘れずに受診券の申し込みをしましょう！

1.対象者
後期高齢者医療制度加入者で生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）で治療中でない方

2.医療機関での実施期間
2010年９月１日～ 2011年２月28日

3.受診券の申し込み期間
2010年４月１日～７月31日

4.受診券の申し込み方法
はがき、封書、電話、ファックスのいずれかで下記まで送付
（①被保険者番号　②かな氏名・漢字氏名　③性別　④生年月日　⑤住所　⑥電話番号　を記入）

〒650－8570　神戸市中央区加納町6-5-1
神戸市保健福祉局健康部地域保健課　後期高齢者健診係
電話　322－6053　FAX　335－2117

5.受診券発送時期
８月末

※各診療所には専用の申し込み用紙がありますのでご利用ください。

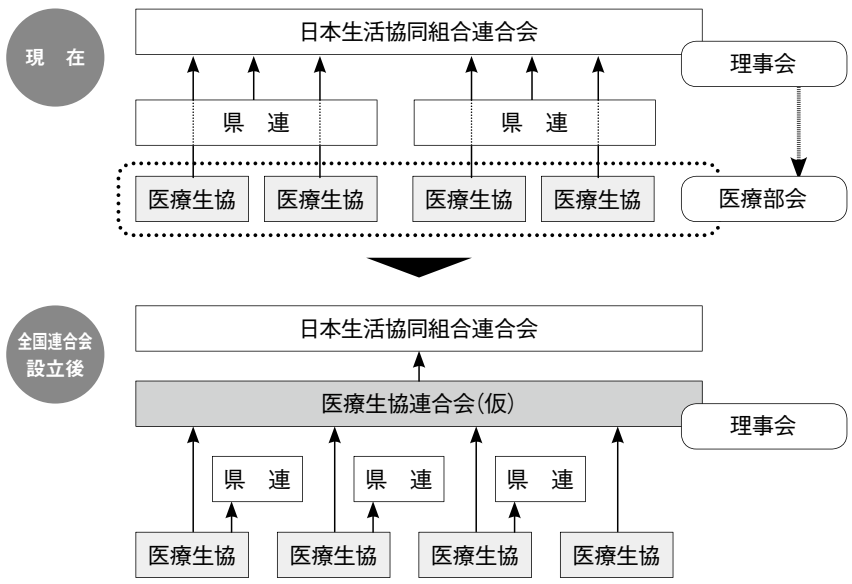
総代会議案ダイジェスト

医療福祉生協連について

現在ろっこう医療生協は日本生協連に加入しています（図1）。その中で医療生協のグループとして医療部会を構成して全国の医療生協と連帯しながら医療・介護事業や健康なまちづくりに取り組んできました。

医療部会の構成生協は117に増え、会員数も260万人をこえる組織となりました。そういった到達点の上に、全国の医療生協を代表し、よりいっそう主体性をもち、社会的な役割を発揮できる全国組織として医療生協の全国連合会づくりが検討されてきました。そして今年の10月に新しい医療生協の全国連合会「日本医療福祉生活協同組合連合会」の発足が提起されています。

加入にあたってはいったん日本生協連を脱退し、全国連合会として日本生協連に加入する形になります（図2）。購買生協との連携はこれまでどおり重視して取り組んでいきます。



（小規模多機能型居宅介護事業・第一回建設委員会）

春のわくわくミニフェスタ

4月25日（日）都賀川集会室（小規模多機能建設予定地）において春のわくわくミニフェスタを開催しました。小規模多機能の第一回建設委員会を兼ねて開催したフェスタは、各支部から実行委員さんが集まり、バザーやもちつき、子供コーナー、健康チェックなどどこも大盛況で大いに盛り上がりました。

今回のフェスタの売り上げはNPT派遣カンパに充てさせていただきました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

バザーは大盛況でほとんど完売しました。

無料券つきのチラシをもって、子供たちがたくさん参加してくれました。

つきたてお餅は大好評。ヨイショ！ヨイショ！ボクもがんばってついたよ。

小規模多機能 Q&A②

2月の臨時総代会で事業計画が承認された小規模多機能型居宅介護事業（以下「小規模多機能」）。新しいサービスで組合員の方にとってはまだまだわかりにくいサービスということもあり、支部総会でもいろいろなご質問が出されました。そこで、その内容を中心に小規模多機能についてQ&A形式で疑問にお答えしていきます。

料　金　編

（質問）　利用料はどれくらいかかりますか？

（回答）　要介護度に応じて月々の定額料金と実費（食費、宿泊費、日常生活費）がかかります。

（質問）　月々の利用料以外にかかる費用はありますか？

（回答）　食材料費、おやつ代、宿泊代、おむつ代などです。

月々の定額料金			各種加算		実　費
要支援1	4715円		初期加算		食費
要支援2	8435円		認知症加算		宿泊費
要介護1	12059円	＋	サービス提供体制強化加算	＋	日常生活費
要介護2	17223円		看護職員配置加算　など		
要介護3	24567円				
要介護4	27005円				
要介護5	29667円				

利　用　編

（質問）　リハビリもしてもらえるのですか？

（回答）　理学療法士や作業療法士などのリハビリテーション専門の職員はおりません。看護職員や介護職員ができる範囲で対応させていただく予定です。より専門的なリハビリテーションをご希望の場合は、灘診療所、つどい、東雲診療所が実施している訪問リハビリテーションや通所リハビリテーションのご利用をおすすします。

（質問）　宿泊は、何日可能でしようか。また連続して泊まることはできますか？

（回答）　状況によります。

（質問）　新しい小規模多機能型居宅介護事業所と灘診療所とは距離があるので、何かあったときの対応として、事業所に常駐する職員が必要だと思いますが。

（回答）　24時間365日、必ず職員が勤務しております。

（質問）　小規模多機能型居宅介護事業所の職員体制について、規定を越える職員が必要になるのではないでしょうか。

（回答）　厳しいと思われますが、いろいろなやりくり、現場での工夫などにも取り組んでいきたいと思います。

小規模多機能型居宅介護事業所　第２回建設委員会

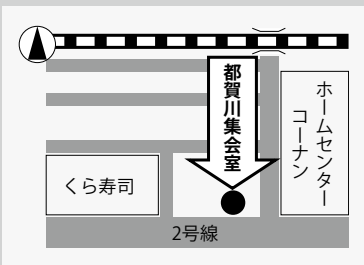
認　知　症　学　習　会
「認知症とは何か、その症状とケア」

お　話　長倉　寿子さん
関西総合リハビリテーション専門学校　副校長
兵庫県作業療法士会　副会長

と　き　5月25日(火)午後2時～4時

ところ　都賀川集会室

後天的な病気によって、脳の働きが持続的に低下していく認知症のお年寄りは、症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場合があり、家族をはじめ、まわりの人の心温まる介護が必要となっていきます。認知症のことを学びながら、私たちはどのように接したら良いのかを一緒に考えませんか。



お問い合わせ先：
ろっこう医療生協 本部　電話078-802-3424

第26回総代会　総代名簿

【上　野】
赤松　徳治
植野　真行
奥原　悦子
岸野　哲夫
北川　博賢
齋藤　安子
髙田　安恵
竹中　和子
田中　洋子
野間　美年子
林　千恵子
広瀬　栄次郎
前田　須磨子
三原　泰子
和野　喜美枝

【河　原】
大藪　歌野
岡本　美代子
岸野　博
小林　静子
柴田　静子
習田　ゆり子
関　智子
早田　延子
長谷川　美智子
広瀬　昭美
水金　富美江
山本　惟子

【篠　原】
青柳　ます子
小林　るみ子
築山　智津子
久恒　貞江
真鍋　由美子
森本　敦子
和田　恒子

【灘中央】
大貫　幸代
岡田　君代
佐山　麻子
伊達　英子
長水　惠子
寺本　スギ子
富田　公子
中村　光男
西園　スミエ
新田　輝子
橋本　節子
藤本　紀予子
宗近　和義
門口　昌子
安原　玲子
山田　ツヤ子
山名　昭子

【西　灘】
芦野　智子
梅田　英子
占部　三重子
久米　すみ子
謝　荘秀華
田ノ畑　トシ子
橋田　悠子
福井　惠美子
堀川　寿美子

【原　田】
家本　久代
金澤　寿子
川田　壽子
木村　榮助
近藤　勝美
定岡　文子
清水　八重子
谷　スマ子
豊野　里子
長澤　隆子
野口　典子
広瀬　勝子
前田　秀子
南　ノブエ
元榮　みつる

【摩　耶】
足立　人司
小野　敏子
沓掛　昌子
三枝　美知代
澁江　澄江
辻本　美佐子
富田　安紀子
中西　敏子
中村　徹
平岩　良男
平田　孝
藤田　潔
村川　桂子
吉木　壽満子

【神　戸】
鎌田　幸子
木下　宗雄
木村　圭子
醍醐　功
武貞　美智代
羽田　操
松本　弘子
柳　暁

【鶴　甲】
池村　保
岩川　周子
梅田　寿子
近藤　夫佐子
龍山　豊子
西村　智恵子
東野　惠子
三野　美子
山本　光子
吉田　保

【西　郷】
楠　カズ子
小畠　義孝
髙橋　敏子
友重　久保子
内貴　千代
中藤　啓子
藤本　美智子
山田　弘子
山村　チヅエ
横野　征子
渡辺　喜美子

【六甲北】
飯田　洋三
伊藤　悦子
岩橋　澄子
宇津　順子
大橋　秩子
樫本　まさえ
髙知　章次郎
小材　啓子
阪本　英司
田中　美恵子
都筑　弘子
中田　ひさ子
永田　喜久子
西村　敬子
本庄　和子
松崎　有子
若林　優子

【六甲南】
石川　明美
稲場　幸子
海野　純子
太田　惠子
岡田　厚子
片岡　香保子
川合　文子
佐々木　富代
佐々木　友恵
髙尾　紀美子
髙山　秀子
中井　裕子
中西　陽子
野瀬　美恵子
松村　光雄
松元　町子
三木谷　武子
山口　エイ子
吉田　文史恵

【東　灘】
青島　はる㐂
池野　英治
一谷　多江子
上村　京子
右川　きし
内門　チカエ
大久保　幸子
小川　茂子
加藤　裕子
久保　弘子
庄田　道子
岨　信子
中田　弘子
中村　操

【筒　井】
井上　ふみ子
北田　孝子
北村　登美子
砂川　宮子
中瀬　清徳
畠岡　桂子
藤田　梓
前田　由利子
松崎　幸代
真鍋　由紀枝
三好　康乃
村尾　貞美
山室　昌代

【葺　合】
飯山　和恵
池辺　琴恵
岡田　節子
川本　幸子
佐野　妙子
田野　長江
中尾　貴代枝
藤原　千代子
堀　加代子
前田　從乃
森本　和恵
安田　嘉子
吉田　テイ
脇谷　孝子

【中　央】
粟原　富夫
岡部　眞紀子
高木　郁子
西馬　敏子
野瀬　和子
山田　恵子

《順不同 敬称略》

虹のギャラリー

「山の家」
酒井　義博（摩耶支部）
ステンドグラスは趣味で２年ほど続けています。

虹のギャラリー作品募集

健康いちばんの虹のギャラリーに掲載する作品を募集しています。
写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品でご応募ください。
絵画や彫刻などはできれば写真にとって送ってください、難しい場合はご相談ください。

●●● 必要事項を記載のうえ事務局まで送付ください ●●●

お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
宛先　657-0831　神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合　健康いちばん虹のギャラリー係
メールでの送付も可　niji@rokko-mcoop.or.jp

「30周年記念誌（仮称）」編集委員さん募集

生協創立30周年にあたり記念誌の製作を準備しています。
編集に参加していただける編集委員さんを募集しています。

☆**していただくこと**☆
編集会議に参加し構成についてご意見を出していただきます。
また、必要に応じて取材や原稿の寄稿などをお願いします。

募集人数：５名まで　　参加資格：組合員とその家族

※編集会議に参加するための交通費等は法人で支給します。※応募多数の場合は選考

☆**お申し込みは　電話またはＦＡＸで**
ろっこう医療生活協同組合　電話802-3424　FAX802-1649

ろっこう医療生協の思い出写真大募集
医療生協の歴史を物語る写真。施設、行事などのスナップなどをお持ちの方はお貸しください。記念誌や機関紙等に使用させていただきます。（例：健康まつり、バスツアー、班会、新春のつどいなど）

チリ大地震への募金ご協力ありがとうございました。
30,052円を兵庫県義援金募集委員会を通じて現地に送付しました。

NPO花たばが運営する高齢者マンション
コミュニティハウス 花たば
入居者募集中
●お問い合わせは「NPO花たば」まで●
電話：078-801-6632
ＨＰ：http://www6.ocn.ne.jp/~hanataba/

おすすめメニュー「野菜たっぷりメニュー」

- 野菜たっぷり八宝菜
- 蒸ししゅうまい
- さつま芋とりんごの甘煮
- ご飯
- みそ汁

エネルギー …… 580kcal
たんぱく質…… 20.0g
脂質…… 13.5g
炭水化物…… 92.8g
塩分……3.7g

★ おすすめ食品・栄養素 ★

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
１日に必要な野菜の量は350gです。
生で食べるより、煮たり炒めたりすればカサも減り、食べやすくなります。
ガンや動脈硬化を防ぐといわれています。
野菜をたっぷり摂取し、健康に努めましょう。

【資料提供】ウオクニ株式会社　（灘診療所の給食業務等を委託しています）

数独にチャレンジ！

【ルール】
①あいているマスに1～9までの数字のどれかをいれます
②タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線でかこまれた3×3のブロック（9マスのブロックが9つ）のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。
③全部の数字が入ったら　問題の足し算を解きましょう。

6			1					9
	Ⓐ	5		6		7		
	8		5				2	
			2		4	9		1
	9			Ⓑ			4	
2		1	7		6			
	6				2		9	
	3	7		1		6	Ⓒ	
					8		7	

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

前回の答え
7（Ⓐ:1＋Ⓑ:3＋Ⓒ:3）

- ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
- **送り先**／〒657−0831 神戸市灘区水道筋6−7−11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
- **締切日**／四月末日

※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

ろっこう笑和会のごあんない

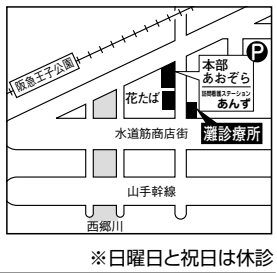
６月９日（水）　午後２時～
会場：なだ組合員集会室
会費：200円（茶菓代）
内容：高齢者の介護・認知症
お申し込みは医療生協本部まで
078-802-3424

第一二回理事会報告

《二〇一〇年四月二四日》
一．創立三〇周年記念事業の件
二．二〇一〇年度方針の件
三．二〇〇九年度決算および二〇一〇年度予（案）の件
四．通常総代会の件
五．小規模多機能型居宅介護事業の件
六．ＮＰＴ再検討会議派遣の取り組みの件
七．二〇一〇年度の組合員・出資金ふやしの件
八．経営・人事・労務の課題の件件
九．当面の諸課題の件

灘診療所

通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665
神戸市灘区水道筋6−6−3
http://www.nada-cl.jp
入院随時（12床）

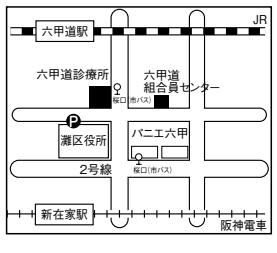


※日曜日と祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 2:30～ 4:30	○	○	○		○		
午後 4:30～ 7:30	○	○	○	○	○		

六甲道診療所

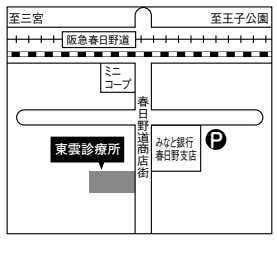
電話078-811-0555
神戸市灘区桜口町4−5−12
http://www.cl-rokkomichi.com/
9ヵ月乳児健診〈予約制〉



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 7:00	○	○	○		○		

東雲診療所

電話078-262-7236
神戸市中央区東雲通1−4−24
http://shinonome-cl.jp/



〈介護保険事業〉ケアプラン・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 6:30	○	○	○		○		

ろっこう医療生活協同組合
〒657−0831 神戸市灘区水道筋6−7−11
TEL 078−802−3424　FAX 078−802−1649
URL:http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション	**つどい**	TEL.078−801−6711
訪問看護ステーション	**あんず**	TEL.078−802−3661
ホームヘルプサービス	**あおぞら**	TEL.078−805−1023
ケアプラン	**医療福祉相談室**	TEL.078−805−6877