健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2011年 3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／18,966人 ●出資金金額／483,349,000円 ●平均出資額／25,485円（2011年2月28日現在）

あなたも始めませんか？ げんこうクラブで健康づくり

～やっぱり大切、健康チェック～

ろっこう医療生協には約120のけんこうクラブがあり、健康チェック、病気や社会保障についての学習、趣味や運動、ボランティア活動などを通じて仲間づくり、健康づくりを行っています。その中でも大切にしている活動に健康チェック活動があります。日々の暮らしの中で自分の健康状態をチェックして生活習慣の改善に役立てたり、医療機関にかかる際の記録にしたりと、一人一人の健康づくりにけんこうクラブでの健康チェックは役立っています。あなたも気の合う仲間と一緒に〝けんこうクラブ〟を始めませんか？みなさんの健康づくりを医療生協が応援します。

▲さつき班

やったね！メンバー全員1日塩分摂取量6グラムを達成

さつき班（河原支部）

いつ頃始めたかわからないぐらい古くからけんこうクラブ（班会）をやっています。20年ぐらいにはなると思います。毎回健康チェックは欠かさずやっています。特に尿の塩分チェックは皆さん関心が高く、いつもお互いの結果を比べては、ワイワイと盛り上がります。以前は皆さん一日に12グラムや15グラムの塩分を摂っている結果でした。でも健康チェックを続けているうちに、10グラムになり8グラムになり。ついに昨年の11月には全員が6グラムを達成しました。いつも6グラムというわけにはいかないかもしれませんが、がんばってみんなで塩分を抑えていくように努めたいとおもいます。

毎年の大腸がんチェックでポリープの早期発見に

くすのき班（筒井支部）

1991年に友人と3人で保健大学（健康づくりサポーター養成講座）を受講した事をきっかけに、1992年から班長の自宅で班会活動を開始しました。みんなが気が合い、この班会が楽しみなので班長宅の神仙寺通まで頑張って登ってきてくれます。

毎年、2月には大腸がんチェックを続けていますが、班員の中には潜血反応が出て、内視鏡カメラをしたところポリープがあり切除してもらったこともありました。幸い悪性ではありませんでしたが早期発見の為にも毎年続けてチェックしていきたいと思います。

◀くすのき班　大腸がんチェック

年に1回の骨粗しょう症チェックで食生活と運動習慣の見直しに

うさぎ班（鶴甲支部）
よろこび班（西郷支部）

保健大学（今の健康づくりサポーター養成講座）の卒業生でつくったうさぎ班とよろこび班が、今は合同で集まっています。長い方はもう10年になります。今日は骨密度チェック。毎年1回は受けているので、去年までの結果も比較しながら、普段気をつけていることも交流しました。「牛乳にきな粉を入れて温めて」「私はヨーグルトにきな粉」「お豆腐と小松菜は心がけてるわ」「やっぱりしっかり歩くこと」「2ヶ月に一度この班に参加することが一番の健康の秘訣かも」と、それぞれの健康づくりをお話してくれました。

▲うさぎ班・よろこび班　骨粗しょう症チェック

〝けんこうクラブ〟をしてみたい、興味のある方はお気軽に生協本部まで
ろっこう医療生活協同組合
TEL 078-802-3424

ろっこう医療生協のけんこうクラブでの健康チェックメニュー

血圧測定、体脂肪測定（体組成）、検尿、骨粗しょう症、大腸がん、血液さらさら、ピロリ菌チェック、などなど

公　示

第27回　通常総代会について

と　き：6月25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：2010年度活動報告と決算
　　2011年度方針と予算　ほか

第27回通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員長　砂川良夫

定款第45条に基づき第27回総代会総代選挙について公示します。
総代に立候補する組合員は、3月1日から3月31日まで選挙管理委員会事務局（医療生協本部）に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする

上野	15人	原田	15人	摩耶	14人	神戸	8人
河原	12人	筒井	14人	東灘	14人	鶴甲	10人
葺合	15人	篠原	7人	西郷	11人	中央	7人
灘中央	17人	六甲北	17人	西灘	9人	六甲南	20人
						合計	205人

組合員の、こども達の、
笑顔があふれる

芸術＆スポーツフェスタ

ろっこう医療生活協同組合　創立30周年記念事業
芸術＆スポーツフェスタ・フォトダイジェスト

2月25日から27日にかけてろっこう医療生活協同組合創立30周年記念事業「芸術＆スポーツフェスタ」が開催されました。30周年記念事業のなかでも地域にむかって医療生協の存在を大きくアピールしようとこの日にむけてさまざまな企画の準備をすすめてきました。当日はこの時期としては暖かな好天に恵まれ、原田の森ギャラリー、福住小学校、水道筋商店街とどの会場も大勢の人が訪れ、実行委員の組合員、役職員の熱気で笑顔のあふれるイベントとなりました。

水六虹のちびっこ広場
水道筋商店街

水道筋商店街ではＪリーグヴィッセル神戸のマスコット「モーヴィー」がやってきて、キックターゲットやステージパフォーマンス。もちつき、バザー、わなげ、わたがしなどこども達向けの企画で盛り上がりました。

水道筋商店街にヴィッセル神戸の
キャラクター・モーヴィーがやってきた！

キックターゲットはこども達に大人気

神戸大学の学生さんが協力してくれました。おもちつき。

わたがしづくりにチャレンジ

腹話術のあすなろ腹話術さん

平和の歌「イマジン」を歌うデュオ
サッポロール

虹のスポーツ教室
福住小学校

福住小学校では北京オリンピック銅メダリストの朝原宣治さんをお迎えして講演会とワンポイントかけっこ教室を行いました。長く現役を続けてこられた理由やこどもの頃のお話に参加者は聞き入っていました。かけっこ教室では実際に走ったり、跳んだりしながら楽しいトレーニングを教えてもらいました。トップアスリートの動きに見学者からは感嘆の声があがっていました。

握手のサービスに大感激！

小学校時代や中学校時代
のエピソードをたくさん
お話していただいた。
朝原宣治さん

体育館でかけっこ教室、
いい思い出になりました

原田の森ギャラリー

地図を片手にチェックポイントを探して歩きます

原田の森ギャラリー前を出発、ウォークラリー

原田の森ギャラリーではけんこうクラブや組合員の作品展示とステージ、健康チェックを行いました。自慢の作品に「わぁ～きれい」「私も習いに行こうかなぁ」と来場者からは声があがっていました。ステージでは体操や歌・踊りなど運動系・表現系のけんこうクラブの活動発表や個人での参加などもあり盛り上がりました。

ステージで日頃の活動を発表しました。
セラバンド体操

フラメンゴダンスを披露していただきました中野さん

十数年ぶりに参加していただきました。琉球舞踊の矢上さんグループ

こども達に絵本の読み聞かせをしているグループによる実演

制作系のけんこうクラブや組合員の個人出展を募った展示会。
たくさんの作品が出展されました。

撮影時の工夫やエピソードなど情報交換も

みごとな作品に興味深々。

虹のギャラリー

カモ…ン　みんな集れ

池村　保（鶴甲支部）

撮影場所　HAT灘の浜　1月20日　午後1時
20数羽のカモが、潜り、羽ばたき…楽しそう

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。

【送付先】　お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
〒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

2011年度 健康いちばんサポーターズ 募集!
紙面づくりに参加してみませんか？

◎していただくこと
・紙面モニター
毎号簡単なアンケートに回答していただきます。
・紙面参加
あなたの健康法は？夏バテ解消のためにおすすめレシピは？といった広報委員会からの質問にお答えいただきます。広報委員会では皆さんからの回答をもとに記事を適宜つくります。

◎特典
サポーター期間中、毎号アンケートにお答えいただいた方には期間終了後に図書券（2000円分）を進呈します。

◎募集人員
15名　※応募者多数の場合は抽選。結果は4月中に当選者に通知します。

◎サポーター期間
2011年4月～2012年3月まで

◎申し込み方法
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス（携帯は不可）、⑥紙面に関する意見・感想を記入のうえ下記まで申し込みください。　申し込み期限3月末日

◎お問い合わせ・お申し込みは
ろっこう医療生活協同組合　広報委員会
〒657-0831　神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL：802-3424　FAX：802-1649
mail：nakama@rokko-mcoop.or.jp

読者のおたより
～数独パズル・サポーターズアンケートから～

●ろっこう医療生協の介護サービス、記事を切り抜いて保管します。　（灘区灘北通　I）

●「大企業は残業で手当ても当然でしょうが、中小はそれさえも…」かといって不景気で転職もできず、この記事（四季のカルテ）は政治家にも読んでほしいと思いました。　（灘区新在家北町　D）

●「小規模多機能とががわ」の近くに住む者です。心強く暮らせる思いがしています。　（灘区下河原通K）

●みんなで楽しく認知症予防「脳イキイキ5か条」を実行しています。　（中央区八雲通O）

●おすすめメニューいつも楽しみです。アジは南蛮漬けにすることが多いのですが、レモン風味の甘酢はさわやかで春先取りって感じでいいですね作ってみようと思います。　（灘区城内通M）

おすすめメニュー 体ぽかぽかメニュー

- 鶏肉と根菜の生姜くず煮
- スパゲティサラダ
- ひじきの炒め物
- ごはん
- みそ汁

エネルギー…… 526kcal
たんぱく質…… 25.3g
脂質…… 7.9g
炭水化物…… 85.7g
塩分…… 3.9g

★体をあたためる食材★

たんぱく質→からだを作り、じっくりあたためる〔肉、魚、卵、豆、乳製品〕
ビタミンE→血行を良くする〔ブロッコリー、南瓜、ほうれん草、ナッツ等〕
アリシン→血液循環を良くする〔ねぎ類、にら、ニンニク等〕
シンゲロール→体を温め、発汗を促す〔しょうが〕
カプサイシン→血行を良くして体温を上げる〔赤唐辛子〕

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

前回の答え
6（Ⓐ:1＋Ⓑ:2＋Ⓒ: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」
●**締切日**／3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。

第二二回理事会報告
《二〇一一年二月十九日》

一、小規模多機能とががわの稼働状況と課題の件
二、30周年記念事業の準備状況と課題の件
芸術&スポーツフェスタについて
ビリーバンバンコンサートについて
三、2011年度方針（骨子）の件
日本医療福祉生協連のまとめと方針
事業活動方針（案）について
組合員活動方針（案）について
支部援助金規定の改定について
今後の進め方について
四、第27回通常総代会の課題の件
スケジュール
支部総会の開催日程
総代選挙について
役員改選について
五、経営の課題の件
2010年度決算見通しと2011年度予算について
当面の設備投資計画
六、当面の活動課題
七、その他

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆　一般診察、健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所
内科・整形外科・胃腸科
放射線科・外科

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）

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	○	○	○	○	○	／	／

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所
内科
小児科

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
内科・糖尿病内科
リハビリテーション科

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
小規模多機能	とががわ	TEL.078－414－7014