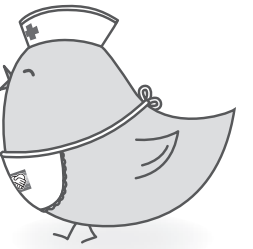


健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2012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 / 20,120人 ●出資金金額 / 502,073,000円 ●平均出資額 / 24,923円(2012年4月19日現在)



第28回通常総代会議案ダイジェスト

経営・組織の基盤を強化し、協同の和をさらに大きく広げよう！

〔1〕2011年度のまとめと2012年度の基本方針

(1) 2011年度のまとめ

1年間で1397名の新しい仲間が加入、組合員2万人を達成することができました。東灘組合センター甲南が開設、活動拠点として利用されています。大船渡市への健康管理支援活動、神戸においてよ福島つ子、チャリティーフェスタ・コンサート、いかなご届け隊、支援募金、つばさ募金行動など東日本大震災被災地支援活動が年間を通じて取り組まれました。脱原発署名は、3192筆(3月末現在)が集まっています。各診療所では「高齢者にやさしい診療所」を取り組み、小規模多機能とがわでは利用者が安定的に確保され、ボランティアによる支援もあつて、運動、事業共に軌道に乗せることができました。

(2) 2012年度の基本方針

●スローガン

「経営・組織の基盤を強化し、協同の和をさらに大きく広げよう！」

●6つの重点課題

- ① 経営体質を改善し、赤字事業所の黒字転換をめざします。
- ② 2万人組合員の力を発揮できるように、けんこうクラブを1500に増やします。
- ③ 東日本大震災被災地への新たな支援活動に取り組みます。
- ④ 次代を担う人材を発掘し、育

成します。

⑤ 健康と暮らしと平和を守るために、たかひを展開します。

⑥ 東灘区の事業展開への具体的準備をすすめます。

〔2〕医療介護活動の方針

(1) 医療活動

- ① 灘診療所
・総合診療を基礎としつつ、各医師の専門性を活用した診療体制の確立をめざします。
- ② 六甲道診療所
・20周年事業を「組合員とつくる、高齢者にやさしい診療所元年」にします。

・慢性疾患、認知症、感染症、小児救急、予防接種で信頼される体制を築きます。

③ 東雲診療所

・「外来」の待ち時間が少なく、満足度の高い医療を提供する診療所をめざします。

・医師体制を整え、看護師の在宅への理解を深め、今後増え続ける「在宅」ケースに対応します。

(2) 介護活動

- ・介護保険制度改定に伴うサービス変更に対応し、各事業所の経営安定化を目指します。
- ・利用者や地域から選ばれる事業所をめざして「医療生協の介護」の実践に努めます。
- ・定期的なカンファレンスや学習会、研修を継続し、介護スタッ

フとしての知識向上をめざします。

〔3〕組合員(生協)活動の方針

- ① 各種養成講座の実施やインストラクター、世話役、ボランティアを増やし、けんこうクラブを116から150へ増やします。けんこうクラブ活動発表会(仮称)を開催し、日頃の活動の成果を発表します。
- ② 引き続き東日本大震災被災地支援活動に取り組みます。
- ③ 生協学校を開催し、理事や支部役員を担える活動家を増やします。

④ 組合員ふやしは、目標純増500名とします。

⑤ 核兵器廃絶、平和、脱原発に向けての取り組みを強めます。

⑥ 出資金ふやしは、出資金自動引き落としの呼びかけを行い、安定的な増資体制を作りながら、目標純増2300万円とします。

〔4〕経営活動の方針

- ① すべての事業所で経営改善・黒字化をめざし、経常剰余金を確保します。
- ② 四月の診療報酬、介護報酬の改定に機敏に対応します。
- ③ 経営困難な事業所への適切な手だてを講じ、収支を改善します。
- ④ 内部留保と出資金の増額で、自

己資本比率と現預金保有高をアップします。

⑤ 規模に見合った人事諸制度や諸規定の改定、整備を進めます。

⑥ 経営情報の開示をさらに強め、組合員の経営参加を促進します。

〔5〕教育学習活動の方針

- ① 職員教育・組合員教育を年間計画化し、内容をいっそう豊かに実施します。
- ② 六・七月に、「患者の権利章典」をテーマに教育学習月間を取り組めます。
- ③ 通信教育や「comcom」の購読をさらに広げます。

④ 今年も組合員と職員の合同の研修会「ときめき交流会」(仮称)を開催し学び合います。

⑤ 職員の業務研修発表会である「日常活動経験交流会」を、(高齢者にやさしい診療所づくりのまとめ)と(患者の権利章典の発展)を軸に据えて開催します。

典の発展)を軸に据えて開催します。

〔6〕機関運営の方針

・専門委員会を組合員活動の内容と強化に合わせ一部改編します。

・年に何回かの長時間理事会や学習会、講演、合宿などを企画し、力量アップを目指します。

・「東灘事業準備委員会」を設置し、事業の具体的調査・検討をすすめます。

・支部活動を更に活性化できるように、活動エリア(分割)について検討します。

・よりきめ細やかな活動ができるように、人びとが集まれる場所の確保を支援します。



— 公 示 —

第28回通常総代会について

と き: 6月23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

第二八回総代会総代名簿(計二〇〇人)

灘ブロック		とがかわブロック		六甲道ブロック		東灘ブロック	中央ブロック
上野 15	原田 15	河原 12	鶴甲 10	六甲南 21	東灘 16	筒井 14	
阿部 巧	浅野 イマ子	大藪 歌野	池 村 保	石川 明美	赤塚 ひな子	井上 ぶみ子	
市成 芳乃	家本 久代	尾花 美也子	岩 川 周子	稲場 幸子	一谷 多江子	桂 千代子	
植野 真行	大 道 徹	岸 野 博	桑田 弘子	犬塚 好子	内門 チカエ	北村 登美子	
奥原 悦子	金澤 寿子	小林 静子	小林 俊彦	馬 話 和	江島 玲子	砂川 宮子	
岸野 哲夫	近藤 勝美	柴田 静子	近藤 夫佐子	海野 純子	小川 茂子	住本 博子	
斉藤 安子	定岡 文子	関 智子	鮫島 恭一	太田 恵子	加藤 裕子	中瀬 清徳	
高田 安恵	清水 八恵子	早田 延子	龍山 豊子	岡田 厚子	久保 弘子	畠岡 桂子	
高谷 あさ子	千坂 とも子	寺田 美智子	西村 智恵子	片岡 香保子	坂本 佳子	藤 田 梓	
竹中 和子	豊野 里子	西山 信子	東野 恵子	川合 文子	庄田 道子	前田 由利子	
戸城 栄子	長澤 隆子	長谷川美智子	三野 美子	佐々木 富代	杉本 旦子	松崎 幸代	
野間 美年子	野口 典子	広瀬 昭美	六甲北 17	佐々木 友恵	岨 信子	真鍋 由紀枝	
平沢 尚子	廣瀬 勝子	藤田 比沙子	伊藤 悦子	高尾 紀美子	中田 弘子	三好 康乃	
藤田 良子	前田 秀子	西郷 9	岩橋 澄子	高山 秀子	中 村 操	山内 恭次	
前田 須磨子	松山 光子	梅田 英子	宇津 順子	田林 悠紀子	西垣 幸江	山室 昌和	
三原 泰子	村木 宮子	占部 三重子	大橋 秩子	中井 得夫	山口 琴代	荻合 16	
篠原 7	摩耶 14	大原 富子	小原 芳子	中西 陽子	吉田 和子	飯山 和恵	
青 柳 正	足立 人司	久米 すみ子	高知 章次郎	野瀬 美恵子		池辺 琴恵	
赤枝 貴久子	沓掛 昌子	謝 莊秀華	小材 啓子	松村 光雄	神戸 8	尾下 昌子	
久恒 貞江	酒井 義博	田ノ畑トシ子	斉藤 節子	松元 町子	石川 康雅	大福地美津子	
松本 明美	渋江 澄江	橋田 悠子	阪本 英司	山口 エイ子	鎌田 幸子	岡田 節子	
真鍋 由美子	高光 晶子	福井 恵美子	高田 朋子	吉田 文史恵	木村 圭子	川本 幸子	
若山 五十子	辻本 美佐子	堀川 寿美子	都筑 弘子		田野 圭子	佐野 妙子	
和田 恒子	富田 安紀子	西郷 11	中田 ひさ子	醍 醐 功	田野 長江	田中 貴代枝	
灘中央 17	中西 敏子	楠 カズ子	永田 喜久子	武貞 美智代	中尾 貴代枝	藤原 千代子	
大貫 幸代	中 村 徹	小島 義孝	西村 敬子	羽 田 操	堀 加代子	前田 從乃	
岡田 君代	平岩 良男	高橋 敏子	古澤 子工	松本 弘子	柳	村尾 貞美	
後藤 かよ子	平田 孝	中藤 啓子	本庄 和子			森本 和恵	
小林 るみ子	藤 田 潔	藤本 美智子	松崎 有子			安田 嘉子	
佐山 麻子	村川 桂子	松岡 照子				吉田 テイ	
谷 スマ子	山本 治子	三村 恵子					
長水 恵子		山崎 経子					
仲野 麗江		山村 ちずえ					
中村 光男		横野 征子					
西園 スミエ		渡辺 喜美子					
橋本 節子							
松岡 とき子							
宗近 和義							
門口 昌子							
山田 ツヤ子							
山名 昭子							
安原 玲子							

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブを

紹介します④

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動が続いている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会所使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

けんこうクラブについてお問い合わせは、

ろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話078-802-3424

灘ブロック

あみあみ班

2000年に活動開始してか

ら、12年になります。活動は不定期ですが、最低年3回以上は集まるようにしています。マフラーやベスト、小物、干支の編み物を作ってきました。

長く続けてきた理由は、先生の指導がとても良かったことだとのこと。「手を使うことは、脳トレにもなっています」と感想を頂きました。けんこう

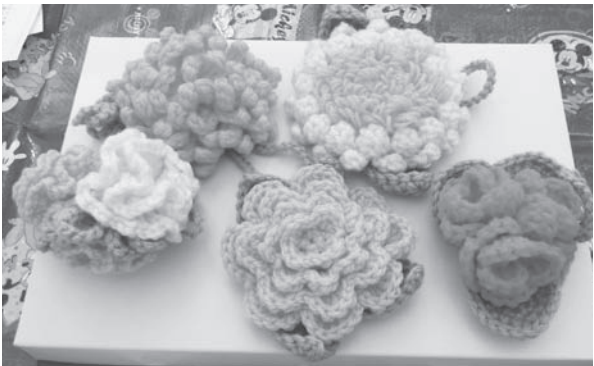


雲ひとつない日本晴れの日、桜が満開の王子動物園で、編み物

六甲道ブロック

高羽班

高羽班は、阪神淡路大震災以前の1993年スタートした、ろっこう医療生協では老舗の



これ、毛糸で作った“たわし”です

クラブの発表会に向けて、これから構想を練ってもらうことになりました。

【活動案内】

活動日は特に決まっています。その都度、集まって活動が続いています

班会です。途中震災で中断もありましたが、楠丘県営住宅の方やご近所の方を中心に、健康チェックや健康に関する学習会が続いています。メンバーや人数も当初とは変わっ

ていますが、2ヶ月に1回欠かさず開催してきました。大

正10年生まれの組合員や、新

しく引越してきた組合員な

ど、いろいろなメンバーと楽

しく続けています。認知症が

今のよう問題になる以前か

ら、物忘れについての学習会

をしたこともありました。結

成当初から参加している班長

の田中さんからは「長い間続

けてきました。尿検査は毎回

実施しています。皆さん、お

気軽にご参加下さい。」とのコ

メントを頂きました。

【活動案内】

偶数月第二火曜日

14時～15時30分

楠丘県営住宅集会所

まずは見学からどうぞ



血液さらさらチェック実施中 “さらさら” かな? “どろどろ” かな?

四季のカルテ

胃食道逆流症(1)

—胃食道逆流症とは—

灘診療所・所長
高野 修一



皆様、こんにちは。今年は春の

訪れがやや遅かった印象があります
が、ようやく暖かくなつてまいりま
した。今回は、最近注目を浴びてい
る「胃食道逆流症」という病気に
ついて紹介したいと思います。

◆ ◆ ◆

最近テレビでは、病気について
のコマーシャルが増えました。
これらの多くは製薬会社がスポン
サーとなっており、ゆくゆくは自社
の薬剤の売り上げに貢献(?)する
よう、「あなたにはこんな症状はあ
りませんか?それは実は〇〇という
病気です」とやって、視聴者を病院
に受診させようというものです。

その中で、最近「逆流性食道炎」
という病気のコマーシャルを御覧に
なつた方もおられると思います。「胸
やけやげっぷ、口の中にすっぱいも
のが上がつてくるなどの症状があり
ませんか?それは実は、逆流性食道
炎という病気ですよ」という内容
だったと思います。その為、この「逆
流性食道炎」という病名が一般にも
広く知られるようになりました。

と体操選手は困りますね)。

しかし、加齢とともにこの働き
が弱くなったり、食道裂孔ヘルニア
(つなぎ目の部分の固定が弱くなり、
本来おなかの中にある胃の入り口の
部分が胸のほうへとびだしてしまつ
たり)や胃の手術などで形態が変わること
などによって、この弁の働きが弱
まつてしまった結果、胃液や胃液の
混じった食物が食道に逆流して、食
道や喉の粘膜を刺激して起こるのが、
この「逆流性食道炎」です。

ちなみに、逆流性食道炎とい
うのは、胃カメラで食道粘膜が荒れて
いる(炎症を起こしている)事が確
認できたときに使う病名ですが、最
近では胃カメラで特に食道の粘膜に異
常がなくても、逆流性食道炎のよう
な症状を起こす方が増えています。
そのため、最近ではより広い表現と
して、「胃食道逆流症」と呼ばれる
事が多くなりました。

◆ ◆ ◆
従来、「胃食道逆流症」は、肉食
や高脂肪食の多い欧米に患者数が非
常に多いとされ、日本では比較的少
ないと考えられていました。何故な
ら、肉食や高脂肪食は消化が悪く、
胃袋に食物がたまっている時間が長
いので、胃酸の分泌もそれだけ多く
なりやすいからです。加えて、高脂
肪食中心だと肥満症になりやすく、
肥満症になるとお腹の脂肪が胃を圧
迫し、胃の圧力が高まり逆流しやす
くなるからです。

しかし高齢化や食事の欧米化、加
えて胃カメラ等による診断の進歩な
どにより、日本でも近年この病気に
悩まされる人がふえてきています。

そのような現状も反映して、冒頭で
述べたTVコマーシャルも放映され
るようになったのでしょうか。

この「胃食道逆流症」の症状で
すが、代表的なものは「胸やけ」で
す。胃食道逆流症では前胸部の灼熱
感、いわゆる「胸がチリチリ焼ける
ような」症状、が多いといわれてい
ます。その他にも、「胃液や食べ物
が食道やのど、あるいは口の中へ逆
流する感じ」や「口の中が酸っぱい
もので満たされる感じ」、のどの痛
みやつかえ感、声がれ、胸の痛み、
咳などの症状が出ることもあります。

そのため、これまで「胸が痛い
ので肺や心臓の病気じゃないだろう
か」と病院を受診しても、心電図や
胸部レントゲンで異常なく、気にし
すぎでしようなどと言われていた人
が、実はこの「胃食道逆流症」だつ
たりするケースもあります。また、
夜間、寝るときに横になると、胃の
高さ口の高さが一緒になるため、
胃液は逆流しやすくなります。その
ため、夜によく咳き込みで目が覚め
てしまう人などは、実は寝ている間
に胃液がのど元まで逆流し、これが
気管に入つてむせてしまったために咳
き込むという「胃食道逆流症」が原
因だつた、ということも良くありま
す。

◆ ◆ ◆

では、この「胃食道逆流症」の
治療は?また生活上の注意点など
は?これに付きましては紙面も尽き
ましたので、次回お目にかかった際
のお話とさせていただきます。

(次号に続く)

原発学習シリーズ(1)

東京電力福島第一原発事故による放射能被害は、未だ多くの福島県民の生活を厳しいものにしていきます。放射能の問題は、その性質上、この先何十年、何百年と続く深刻な問題です。そこでこの度、あらためて原発と放射能問題について学習を深めるため、前理事長の鳴海先生に執筆を依頼しました。組合員の皆さんと共に考えていきたいと思います。

原発と放射能汚染(一) 前理事長 灘診療所医師

鳴海 妥

東日本大震災で起こった福島第一原発の事故は、原発に放射能放出事故が発生すると、暮

らしや環境にどんなに多大な影響を及ぼすのかを、私達に実感させました。しかも一年以上たつた今もまだ事故そのものを安全に収束できておらず、汚染水の処理も未解決です。まして事故を起こした原子炉の廃炉にいたっては、技術的な事も含めて何十年かかるか目途が立たない状態です。

事故発生以来、国も東京電力も事実の発表を、いつも先送りしてきました。三月十四日には一、三号機全てで炉心溶融(メルト・ダウン)が起こっていたのに隠し続け、それが公表されたのは五月に入ってからでした。また、原子力安全・保安院が、放射能事故を「レベル7」に引き上げたのは、事故後一ヶ月たった四月十二日です。

過小に過小に印象づけようとしてきたのです。その結果、福島の人達の避難が遅れたり、防げたはずの放射能被曝を防げなかったりすることになってしまいました。

◆ ◆ ◆
事故発生当初から膨大な量の放射能が海へ流出し、今も放出されている可能性があります。海流に乗って、東北から関東

沿岸に影響が出ています。今後海洋汚染がどこまで広がるのか、食物連鎖の中で海洋生物への放射能蓄積がどんな分布を示すのか等まだわかりません。

内陸部では土壤汚染が、農畜産業に多大な被害をもたらしています。山林の放射能汚染に対しては、今のところ手のつけようがない。また、関東地方のあちこちでホットスポット、つまり汚染度の高い所があることが明らかになっています。

放射能汚染の範囲と影響は、原発から半径二十km、三十kmにとどまるものではなく、福島県だけの問題でもないことは明らかです。

◆ ◆ ◆
ここまで書いてきて、福島第一原発の事故を、まだどこか「対岸の火事」のように見ている自分がいるなアという気がします。自分の所は大丈夫だからなという気分。

では福島県の敦賀の大飯などの原発群で、同様の事故が起こったらどうなるのか?これは私達にとっても当事者の問題になります。そうは言っても今日明日の事ではないだろうしと思うのであれば、自分の中に原子力の「安全神話」を認めている自分がいるということになります。(と、書きながら今気づいたのです。)

原発の「安全神話」とは「原発は絶対事故を起こさないよ

うに設計されている。放射能汚染事故なんかありえない。故に安全である。」というものです。それが今回の事故によって崩れ去ったと言われています。果たして本当にそうでしょうか?

例えば原発事故から間もない時期に、政府主導で原発のベトナムへの輸出交渉を進めている。これは政府・財界が一致して「安全神話」路線を堅持していることの表れに他ならないでしょう。

「安全神話」を創ってきた人達が、事故後も安全・保安院等の要職に居続けて、原発再稼働に向けての安全評価をしています。

政官財一体となって原発を推進してきた構造を「原子村」と言っています。それは全く揺らいでいないどころか、今も厳然たる影響力を持っています。

◆ ◆ ◆
「こんな取り返しのない大変な事故を起こすような原発はゴメンだ、イヤだ、反対」と、私達が気分だけで原発はイヤだと思っているならば、相手の思うツボにはまってゆく危険性があります。脱原発の姿勢を継続するためにも、福島をはじめ東北の人達と連帯し続けるためにも、反対する自分なりの理由理屈を持つ必要があると思います。今から一緒に学んでいきたいと考えています。(次号に続く)

ご案内

- 血液さらさらチェック●
- 骨粗鬆症チェック●
- ピロリ菌チェック●

この間取り組んできた「骨粗鬆症」などの健康チェック。今年も、地域の会場をお借りして、開催いたします。ぜひ、参加して、ご自身の健康管理に役立てて下さい。

5/17(木) 13時30分～15時 高羽会館
5/21(月) 14時～16時 摩耶会館
5/29(火) 14時～16時 河原自治会館3階

血液さらさらチェック、骨粗鬆症チェック、ピロリ菌チェックを実施します

※5/21、5/29のピロリ菌チェックの受付は15時30分まで

5/26(土) 10時～11時30分
東灘組合員センター甲南
骨粗鬆症チェックを実施します

参加費

- 血液さらさらチェック 組合員300円(一般1300円)
- 骨粗鬆症チェック 組合員500円(一般1500円)
- ピロリ菌チェック 組合員500円(一般1500円)

申込み 不 要

お問い合わせ先

ろっこう医療生協・組合員活動支援部
電話 078-802-3424



ロコモーショントレーニングを紹介します① ～100歳まで歩き続けるために～

ろっこう医療生協では、4月から6月をロコモレ月間として、ロコモーショントレーニングを組合員へ広げる取り組みを行っています。
「ロコモ」とは、骨・筋肉・関節などの運動器が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいいます。厚生労働省の調査では「要支援・要介護」の原因疾患として「骨折・転倒」「関節疾患」などの運動器障害は国民の5人に1人を占め、脳卒中に並ぶ2大要因となっています。ロコモにならないためにも、関節に強い負荷を掛けずに骨を強くし、筋肉を鍛えるロコモレが必要になります。
そこで、3回シリーズで、ロコモーショントレーニングを紹介いたします。ぜひ、皆様も取り組んでみて下さい。なお、3名以上の組合員が集まったところに、インストラクターが出張して指導することもできます。ご希望の方はろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話 078-802-3424 までご連絡下さい

ロコモレ体操を行う前に・・・

- ①体調が優れているか、関節の痛みが無いか確認しましょう。
- ②関節疾患をお持ちの方は、運動が可能か主治医に相談しましょう。
- ③ロコモレの前後に必ずストレッチを行いましょう。
- ④この度紹介した写真で動きを確認しながら無理をせず行いましょう。

筋力トレーニング

①カーフレイズ▶ふくらはぎの肉離れ防止

- ・足は腰幅に開き、つま先が正面を向くように立ちます。
- ・親指に力を入れて、ゆっくりかかとを数センチ上げて止めます。
- ・息を吐きながら5カウント数えます。
- ・10回繰り返しますが、余裕が無くなった時点で止めてください。



ストレッチ体操

足前後

- ・イスの背につかまり、足を前後に開きます。
- ・両足の間隔は肩幅に取ります。
- ・後ろ足のつま先を正面に向けます。
- ・前足のひざを曲げながら後ろ足のかかとが浮かないよう、前方へ移動します。
- ・息を吐きながら5カウント数えます。



虹のギャラリー



「オランダの風車」藤田 潔（摩耶支部）

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～

- 花粉症で鼻水やクシャミで困っていますので、からだ想いメニューがとても役に立ちます。ロコモーショントレーニングもやってみたいです。（中央区八雲通〇）
- 各支部、各班の活動がよくわかり皆さん生き抜く為に努力されている事が良くわかりました。目標を一つ決めて前に歩きましょう。（灘区畑原通M）
- 神戸からいかなごを東北に！とても感動しました。組合員さん48名で1000パック炊かれたとの事。本당にご苦労様でした。（灘区記田町K）

急募！

灘診療所 病棟看護師（常勤）

詳しくは、灘診療所 門永まで

TEL.078-801-6665

ろっこう笑和会 | 6月13日(水) 午後2時～

- 会 場：なだ組合員集会室 ●内容：お楽しみ会、茶話会ほか
- 参加費：200円（茶菓代）

お申し込みは医療生協本部まで ▶ TEL.078-802-3424

おすすめメニュー からだ想いメニュー



- 鶏つくねと春野菜の煮物
- 菜の花のごま和え
- ぜんまいの煮付
- ごはん、すまし汁

エネルギー	505Kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	7.4g
炭水化物	96.4g
塩分	4.3g



つくね	20g × 3 個	だし汁	大さじ 7 杯強
梅干	中の半分	酒	小さじ 1 杯
人参	1cm 位	淡口醤油	大さじ 1 杯弱
玉葱	中の 1/8	みりん	少々
フキ	1/2 本	上白糖	小さじ 1 杯
そら豆	大粒 2 個		

《テーマは春野菜を楽しもう》

《それぞれの特長》

フ キ：繊維が多く、腸内の掃除をして便通をよくしてくれます。

菜の花：ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪などを予防する効果があります。

【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。

●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ください。

●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／5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。

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

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

前回の答え
10 (Ⓐ:3+Ⓑ:6+Ⓒ:1)

◆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・消化器内科・糖尿病内科
整形外科・放射線科

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～ 7:00	○	○	○	○	○	○	

※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

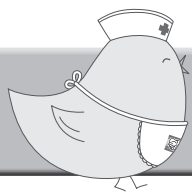
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○	

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いたします。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



ろっこう
医療生協

ブロック・支部活動の紹介

中 央

約4km（5000歩）のコースです♪

ウォーキング&沢の鶴資料館見学（中央支部企画）

- 日 時： **5月24日（木）**《少雨決行》
- 集 合： 阪急 春日野道駅 改札前に集合し、10時出発
※12時前には見学も含めての解散予定時刻です。
- 内 容： 阪急春日野道 → HAT 神戸（海辺をウォーキング）
→ 沢の鶴資料館（見学・試飲）→ 解散
- 参加費： 無料
- 定 員： 20名
- 申込み： 当日参加でも結構ですが、可能な方は**5月22日（火）**までに
組合員活動支援部へお電話ください。

とががわ

ボランティア学校 参加者募集

- 日 時： **5月14日（月）** 14時～15時30分
- 会 場： 小規模多機能とががわ2階 地域住民交流室
（神戸市灘区灘南通1-1-1）
- 内 容： ◇認知症の理解と対応 ◇小規模多機能とは？
◇ボランティアの紹介
- 参加費： 無料 ●定 員： 15名 定員になり次第締め切ります。
- 申込み： 組合員活動支援部へお電話ください。

六甲道

六甲道診療所開設20周年イベント

- 日 時： **5月27日（日）** 14時～16時
- 申込み： 不要
- 健康チェックイベント、ステージ
南八幡会館とその周辺（灘区役所北側）
- けんこうクラブ作品展示、健康づくりコーナー
六甲道診療所

お茶摘み体験（葺合支部企画）

- 日 時： **5月26日（土）**《雨天中止》
- 集 合： 「青谷」バス停前に10時集合、出発
市バス2系統または18系統で「青谷」下車
※茶園まではバス停から徒歩約20分（山道も少し歩きます）
- 参加費： 2,500円（こども1,500円）当日頂戴します
- 準備物： 紙袋（摘んだ茶葉の持ち帰り用。ビニール袋は不可）
ご希望の方は、昼食（お弁当など）をご用意ください。
- 内 容： ◇摘んだ茶葉は全てお持ち帰りいただけます。
◇お茶のつくり方指導（蒸し方、手揉みの仕方）
◇茶室にてお茶と和菓子の休憩が付いています。
◇かりがね茶のお土産が付いています。（大人のみ）
◇茶摘み衣装の無料レンタルもあります。記念撮影にどうぞ！
- 申込み： **5月24日（木）**までに組合員活動支援部へお電話ください。

灘

食と農のバスツアー（上野支部企画）

- 日 時： **5月29日（火）** 8:30集合 出発（夕方6時ごろ解散予定）
- 集 合： 稗田小学校北側（山手幹線沿）
- 行き先： 五色塚古墳・兵庫楽農センター（収穫体験・昼食）
・六甲めぐみの郷・麒麟ピアパーク神戸
- 参加費： 3,500円 ●定 員： 28名
- 申込み： **5月7日（月）**から 現金を添えて組合員活動支援部までお申し込
みください。定員になり次第締め切らせて頂きます

東 灘

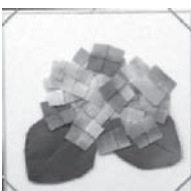
骨粗鬆症チェック 組合員価格500円（一般価格1,500円）

丹波柏原 産地直送の新鮮やさい市

挽きたてコーヒー 100円

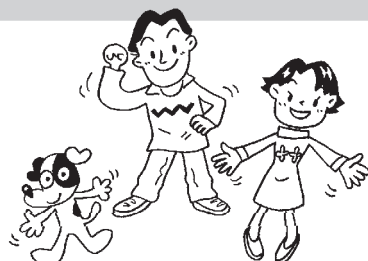
- 日 時： **5月26日（土）** 10時～12時 ●申込み： 不要
- 場 所： 東灘組合員センター甲南

●【セラバンド体操】 ゴムバンドの負荷を利用した運動		
5／ 9（水）	13時～14時	岩屋青年会館
5／10（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
5／14（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
5／15（火）	10時～11時 ※雨天中止	都賀川公園噴水前（灘警察北）
5／18（金）	14時～15時	HAT 神戸脇の浜 11番館 集会室
5／28（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6／ 4（月）	14時～14時30分	二宮神社 社務所2階
・参加費：無料・申込み：不要・動きやすい服装でお越しください ※セラバンド・ダンベルをお持ちでない方にはお貸しいたします♪		
●【ダンベル体操】 軽量のダンベルを用いた運動		
5／10（木）	14時～15時	原田資料館
5／18（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
5／25（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）地域交流広場
●【セラバンド体操 & ダンベル体操】		
5／11（金）	14時～15時	コープ鶴甲2階組合員集会室
●【ロコトレ】 足腰の運動で、元気で歩ける体づくり		
5／14（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
5／17（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目） ※バスタオルなど床に敷くものをご持参下さい。
5／21（月）	10時～11時	東雲診療所 3階
5／23（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
●【セラバンド体操 & ロコトレ】		
5／11（金）	14時～15時	河原自治会館

●【まちかど健康チェック】 血圧・体脂肪を無料で測定します		
5／ 8（火）	午前11時～12時	水道筋2丁目ツルヤ前（商店街内）
●【パッチワーク教室】 ★初心者のかた大歓迎★		
5／9（水）、23（水）	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター 2階 （筒井八幡神社 すぐ南の公園内）
・参加費：500円（材料費）・持ち物：はさみ、ものさし、鉛筆、針、まち針、糸 ※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。		
●【おりがみ教室】「花ごよみ」★今月は あじさい ★		
5／22（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
 ・参加費：今回の単発（1回分）でお申し込みの方は色紙と材料費で200円（色紙サイズは7.5cm×7.5cm） ・持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆 ※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。材料に限りがあります。 お早めにお申し込みください。		

ロコトレって？

ロコモとは、骨・筋肉・関節などの運動器が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいい、ロコモにならないために骨を強くし、筋肉を鍛えるロコトレ（ロコモーショントレーニング）が必要になります。

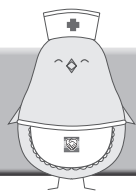


お申し込み・お問い合わせ先は…

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

神戸市灘区水道筋6-7-11
電話 078-802-3424
受付時間：平日9時～17時

けんこうクラブのご案内



お申し込み・お問い合わせ先は…

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

神戸市灘区水道筋6-7-11
電話 078-802-3424
受付時間：平日9時～17時

気になるカタカナ語

作／渡部民子さん（中央区下山手通3）

①ステークホルダー…利害共有者

②イニシアチブ…物事を率先すること

主導権

③ソフィスト…詭弁家

灘



なだ組合員集会所
灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階

※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。

リズム体操【申込み不要】

5/1、8、15、22、6/5、12（火） 10時～11時
参加費：1回20円

セラバンド体操【申込み不要】

5/10（木）、24（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込み不要】

5/2、9、16、30、6/6（水） 10時～12時
参加費：月100円

フラワーアレンジメント

5/12（土） 10時～12時
参加費：1回2000円
※お申し込みは3日前までに（078）801-6632
NPO 法人花たば【須見まで】

NPO 法人 花たば・お茶処【申込み不要】

毎週火曜日・水曜日・金曜日
（火曜日・水曜日は昼定食あり） 10時～15時
会 場：なだ組合員集会所すぐ隣

MSストレッチ体操【申込み不要】

5/10（木）、24（木） 10時～11時
会 場：摩耶地域福祉センター2階
準備物：バスタオル 参加費：1回100円

ヨガ教室【申込み不要】

5/11（金）13時～14時
参加費：1回50円

ダンベル体操【申込み不要】

5/11、18、25、6/1、8（金） 14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込み不要】

5/2（水）、16（水）、6/6（水） 10時～12時
参加費：月500円

初心者カメラサークル【申込み不要】

5/15（火） 13時～15時
参加費：200円
※ご自身で撮影された写真をお持ちください。ワンランク上の素敵な写真づくりを指導。

そろばんで脳トレ【申込み不要】

5/25（金）10時～11時
会 場：酒井さん宅（福住通3-4-2）
※そろばん・ノート持参（貸出若干あり）

あやめの会【要申込】

5/18（金）行き先未定

絵本の読みきかせグループ【申込み不要】

5/21（月）10時～12時
参加費：無料

歩こう会【申込み不要】

5/10、17、24、31、6/7（木） 9時に集合・出発
参加費：無料

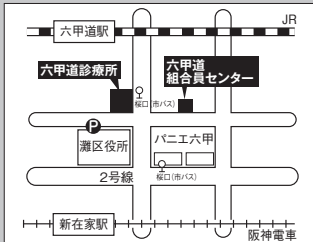
3R布ぞうりサークル【要申込】

5/19（土） 13時～16時
※リサイクルを目的にしています。
バスタオル・古布持参
参加費：初回300円、2階目以降100円

コーラス虹の会【申込み不要】

5/11（金）、25（金） 10時～11時45分
会 場：王子サロン（神戸登山研修所）
会 費：1回500円

六甲道



神戸市灘区桜口町3-2-2-102

※会場の記載がないけんこうクラブ活動は六甲道組合員センターが会場です。



ふれあいお食事会【要申込】

5/8（火）11時～13時
参加費：500円
お申込は六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡下さい。

セラバンド体操【申込み不要】

5/9（水）10時30分～11時30分

手芸【申込み不要】

5/17（木）10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込み不要】

5/10（木）、24（木）13時～17時

ろっこうエンジョイテニス“新しいクラブです”【要申込】

5月27（日）9時～12時 参加費：200円
みなとじま会館テニスコート＜雨天中止＞
（ポートライナー中公園下車、東に5分）
初心者の方、老若男女問わず大歓迎。

ハイキングサークル【申込み不要】

5月行き先は未定。お問合せ下さい。

刺しゅう

毎月第2（水）材料費実費 現在募集停止

写真

現在休止中

憩いの広場ムーン【申込み不要】

5/7、14、21、28、6/4（月）11時～15時
喫 茶：100円
お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。「写経」もしています。体験してみてください。

ダンベル体操【申込み不要】

5/15（火）、6/5（火）14時～15時

フラワーアレンジ【要申込】

5/11（金）10時～15時
参加費：花代実費

観世流玉声会【申込み不要】

6/1（金）13時30分～16時

コーラス虹の会（六甲道）【申込み不要】

5/18（金）10時～11時45分
風の家（灘区六甲町2丁目 六甲風の郷公園内
JR 六甲道駅北へ徒歩7分）
灘のグループの練習にもご参加できます。

ヨガ

毎月第1、第3（水）現在募集停止

三線

毎週（月） 参加費：3500円 / 月 現在募集停止

ヘルシーお食事会【要申込】

5/12（土）11時～
参加費：500円

リズムダンベル体操【申込み不要】

5/19（土）、26（土）10時～11時

いこいの囲碁【申込み不要】

5/18（金）13時～17時
初心者、女性の方もお気軽にご参加下さい。

男の料理【申込み不要】

参加費：1000円
5月の活動は中止いたします。

歩こう会【申込み不要】

5/17（木）、6/7（木）行き先未定 10時診療所前集合

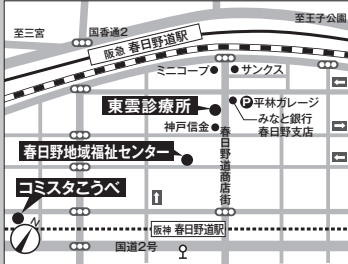
フラダンス

毎月第1、第3（水） 現在募集停止

卓球

現在募集停止

中 央



神戸市中央区東雲通1-4-24

※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しのめ組合員センター」が会場です。

ふれあいお食事会【要申込】

5/15（火）12時～
参加費：500円
※お申し込み、キャンセルにつきましては5/10（木）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

こども茶道教室【要申込】

5/19（土）、26（土） 9時30分～12時
参加費：月2回2500円（水屋料込み）

すまいる喫茶【申込み不要】

5/25（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

ふれあいひろばさえずり【申込み不要】

5/7（月）14時～
会 場：二宮神社（社務所2階）
今はロコトレ→動きやすい服装でお越しください

アレンジ生け花【要申込】

5/11（金）、18（金）14時～16時
参加費：月2回4500円（お花代込み）

しのめ囲碁の会【申込み不要】

5/7、14、21、28（月）14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会

5/1（火）、15（火）、6/5（火）
9時に東雲診療所、または9時30分に生田川水辺広場あずまや連翼亭に集合。布引、異人館方面を歩き、12時頃に帰省予定。 参加費：無料
※初めてご参加される方は組合員活動支援部へお申し込みください。 担当：田村

ハッスルテニス【要申込】

5/13（日） 9時～12時
会 場：みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中公園駅下車、東に5分）
参加費：200円
初心者の方や女性男性問わず、お気軽にどうぞ。

東雲書道教室【要申込】

5/2（水）、9（水）、30（水）
10時～12時と13時～15時
参加費：月3回2000円
（別途テキスト・半紙代800円、会場費半年分1000円）

暮らしの相談室【要申込】

5/16（水）14時～15時30分
年金・福祉など生活相談に応じます。
参加費：無料

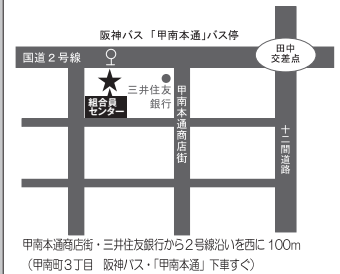
東雲フラダンス【要申込】

5/17（木）、31（木） 13時30分～15時
会 場：コムスタ神戸 401号室
参加費：月2回1500円

トールペイントサークル

しばらくお休みいたします。

東 灘



神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

琴友会甲南（大正琴のサークル）

【申込み不要】
5/8（火）、5/22（火） 14時～16時
会 費：月300円 資料代：その都度

三線サークル【申込み不要】

5/7、14、21、28（月）
14時～16時
参加費：月3500円

ココライフ御影健康チェック【申込み不要】

5/25（金）13時30分～15時
場 所：ココライフ御影（東灘警察署北約100m）
内 容：健康チェック（血圧・体脂肪・尿）
参加費：無料

とががわ



神戸市灘区灘南通1-1-1

とががわセラバンド体操【申込み不要】

5/17（木） 14時～15時 とががわ地域住民交流室 年会費：300円

よんさんみなみ班 お食事会【要申込】

5/15（火）11時～13時 ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円

おおえぼし班 血液さらさらチェック【要申込】

5/16（水）14時～16時 大石東住宅集会所 参加費：無料

「寄ってこ！とががわ」イベント情報

HAT 灘の浜あんしんすこやかセンターの主催です。
お問い合わせ・申し込みは078-803-3130 担当：藤本まで。

・5/2（水） 13時30分～15時 絵手紙（定員20名） 参加費：350円
・5/9（水） 13時30分～15時 健康体操 タオル持参 参加費：250円
・5/16（水） 13時30分～15時 絵手紙（定員20名） 参加費：350円
・5/30（水） 13時30分～15時30分 映画会 松竹新喜劇 参加費：100円