

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合

2012年
6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 / 20,200人 ●出資金金額 / 503,557,000円 ●平均出資額 / 24,898円(2012年5月30日現在)



組合員さんや患者さんで会場がいっぱいに



記念講演をする谷口所長



お祝いの気持ちを込めて 仕舞高砂

今年で開設20年を迎えた六甲道診療所。今年に入り、組合員主体の実行委員会を結成し、20周年記念行事をどのような内容にするか意見交換しながら取り組んできました。5月27日10時から六甲道勤労市民センター大会議室で「記念式典」を開催、組合員・患者・職員・来賓合わせて、約200名が集まりました。午後からの「けんこうイベント」は、六甲道診療所、南八幡会館を使って、けんこうクラブ作品発表、減塩味噌汁試飲、健康チェック、野外ステージなどが行われ、約300名が参加。たくさんの組合員と一緒に、20周年を祝った1日でした。

おめでとう！ 六甲道診療所開設20周年
これまでも、これからも、組合員と共に

健康いちばん5月
掲載記事の訂正とお詫び
健康いちばん5月号1面に
掲載しています「第28回総代
会総代名簿」に誤りがありま
した。下記の通り訂正し、お
詫び申し上げます。
健康いちばん編集部

誤
阿部巧
石川康雅
↓
正
阿部功
石井康雅



作品発表 手芸サークル



練習の成果を発揮しました 三線サークル

6月1日、ろっこう医療生活協同組合はリハビリテーション部を本部4階に設置しました。従来、事業所ごとに配属されていた理学療法士5人、作業療法士3人を配置替え。増え続けるリハビリテーションのニーズに、より積極的に対応してまいります。これまでは事業所ごとにリハビリテーションの依頼を承っており、対応に時間がかかっていたので、対応に時間がかかるケースがありました。こんごはリハビリテーション部で一元的に迅速な対応をめざしてまいります。リハビリテーションについてのご相談やお問い合わせは、お気軽にリハビリテーション部まで。



リハビリのことは私たちにおまかせください

ろっこう医療生活協同組合
リハビリテーション部
〒657-0831
神戸市灘区水道筋6-7-11
医療生活センター4階
TEL 078-802-6031
FAX 078-802-3292

はじめまして！リハビリテーション部です

夏休みに、親子で参加

ヒロシマ平和の旅

平和な日本に生きている私たち。
しかし、いつまでも忘れてはならないこと。
「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で
被爆地「ヒロシマ」を訪ね、平和の尊さを語り合ってみませんか？

《と き》 8月5日(日)～6日(月)【1泊2日】
《内 容》 平和記念式典参列 資料館見学など
《参加費》 大人 15,000円 (総額 40,000円)
子供 10,000円 (総額 30,000円)

●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。(食事は各自負担)
●差額は生協が負担します。

《参加条件》 親子での参加に限り、参加感想文の提出をお願いします。

《参加申込》 6月20日(水)までに
生協本部・組合員活動支援部(802-3424)まで

注) 宿泊に限りがありますので、お申し込みはお早めに

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⑤

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のお問い合わせは、

ろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話078-802-3424

とががわ

セラバンド体操

とががわ地域住民交流室にてセラバンド体操開始から1年。6名から始まったサークルも現在では10名を超えました。インストラクターの武田理事からは、「毎回、皆さんが喜んで参加していただいているのでやりがいがあります。近年、メタボリックシンドロームが社会問題となっていますが、セラバンド体操はからだ全体に軽い負荷をかけることで、

体内の脂肪を燃焼する効果があり、生活に必要な不可欠な筋力をつけることができます。」「運動終了後の参加者の達成感に満ち溢れた顔を見るのが大好き。和気あいあいとしたけんこうクラブなので、今後もしっかりと体操をしていきたい。」と、運動の効果やこれからの抱負などを語ってもらいました。

【活動案内】

毎月第3火曜日

12時～

参加費 500円

東雲診療所3階

※お申し込みは開催日前週の木曜日まで組合員活動支援部へご連絡ください。



セラバンドを背中中でクロスさせて身体の前へ

毎月第1・第3木曜
14時～15時
参加費無料
小規模多機能とががわ2階・
地域住民交流室
参加申込不要

ふれあいお食事会

「このめ」

ふれあいお食事会がスタートしてから七年目に入りました。参加者の皆さんも「みんなで一緒に食べるご飯は美味しい」との感想を頂いて



美味しそうに盛り付け



いただきま～す

四季のカルテ

胃食道逆流症 (2)

—胃食道逆流症の治療と対策—

灘診療所・所長
高野 修一



皆様、こんにちは。今回は、「胃食道逆流症」の2回目、治療と生活上の注意点などお話しいたします。

まずは治療について。前回お話しした通り、「胃食道逆流症」の根本的な原因としては、胃の入り口（贛門）の括約筋のゆるみや、食道ヘルニアなどによって、胃酸の逆流防止の弁としての働きが落ちている事があげられます。といっても、この贛門を再び作り直したり、ヘルニアを改善するには手術的治療が必要です。

そこで、手術的治療については、あくまでも「最後の手段」として考えられており、現在の治療の主流は、「胃食道逆流症」によって生じる、胸やけやげっぷなどの不快な症状をお薬によって抑えていく、薬物治療が中心となります。

◆ ◆ ◆

薬物治療の中でも中心になるのが、「胃酸分泌抑制剤」です。これは読んで字のごとく、胃の粘膜から分泌する胃酸そのものを抑え、逆流する酸を減らすことにより症状を緩和する目的で使用します。ちなみに、この種類の薬は胃かいようや十二指腸かいようにも用いられ、「かいよ

方もおられます。最近、そのような方に、漢方薬の「六君子湯」が有効であるという報告がみられるようになりました。この六君子湯は、胃腸運動を改善したり食道粘膜の強化に働いたり、「胃食道逆流症」の症状に総合的に作用するようで、胃酸分泌抑制剤と併用すると、より効果があるようです。

◆ ◆ ◆

さて、この「胃食道逆流症」、最近患者さんが増えている病気の一つですが、実はこの病気、「生活習慣病」としての面が非常に大きいのです。そこで、治療もさることながら、日常生活の改善によってでも症状を軽くしたり、発症を予防できる病気です。その要点をいくつか。

①腹八分目に、そして食べ物に注意：胃の中に食事を詰め込みすぎると、胃の中の圧力が高まって、食べたものは逆流しやすくなります。また脂っこい食物、あんこやチョコレートなどの甘いもの、刺激物、アルコール類、タバコなどは胃酸の分泌を高め、また、胃内での食物の停滞時間が長くなることなどで逆流を起こしやすくなります。

②食後すぐに横にならない：「食べたあとですぐに寝ると牛になるよ」。昔よく言われましたが、この言葉、奥が深いと思います。「食べたあとですぐに寝ると、牛のように太ってしまいますよ」という意味での言い伝えと思われるがちですが、実は食べたあとですぐに寝ると、胃の内容物が口の方に逆流しやすくなります。これって、まさに「牛」状態なの

です。ご存知の通り、牛は胃袋が4つあって（焼肉でいうとミノ、ハチノス、センマイ、アカセンでしたっけ？）食べたものを反すうする習性がありますよね。寝てすぐに横になると、食物の逆流、つまり牛で言うところの「反すう」が起きやすくなるのです。昔の人がそこまで考えてこの言い伝えを伝えていたかは分かりませんが…。

ですから当然、生活リズムの乱れによる夜遅い食事は、食べてから寝るまでの時間が短くなるので、「胃食道逆流症」の危険因子になります。お仕事が忙しいために仕方なく夜の食事が遅くなる、という方も多いと思いますが、出来る限り夕食は適切な時間にとるよう心がけたいものです。食事をとってから寝るまでの時間は、少なくとも2時間は空けるようにしましょう。

◆ ◆ ◆

いずれにせよ、「胸やけ」やげっぷ、つかえ感など、症状に思い当たるふしのある方は、一度診療所への受診をおすすめします。このような症状の多くはお薬で改善する事が可能ですが、また、このような症状が、「胃食道逆流症」ではなく、食道がんや胃がんといった症状の現れであることもないといえませんが。検査や治療についての詳細については、お気軽に診療所までお問い合わせ頂ければと思います。

これから季節はいよいよ梅雨、そして夏へと向かってまいります。皆様も体調にはくれぐれも気をつけて、健康にお過ごし下さいね。

ボランティア学校 開 校



東雲診療所、灘診療所つとい、小規模多機能とがわの3ヶ所で、ボランティア学校が開かれました。認知症の学習、ボランティア活動の紹介などが行われ、合計28名が卒業。その後多くの卒業生がそれぞれ事業所のボランティアに参加することになりました。



認知症の学習。熱心に視聴されています

- 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●

6/15(金) 14時～15時30分

御影市場(旨水館)地域交流広場

6/19(火) 14時～15時30分 原田資料館

6/28(木) 14時～15時30分

二宮神社 社務所2階

6/29(金) 14時～16時 岩屋青年会館2階

6/30(土) 10時～12時 コープ鶴甲集會室

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

6/26(火) 14時～15時30分

籠池地域福祉センター

骨粗鬆症チェック、ピロリ菌チェックを実施します

※注意 ピロリ菌チェックの受付は、終了時間の30分前に終了します

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



お知らせ

「原発学習シリーズ(2)」は、都合によりお休みいたします。
次号からは、2面「四季のカルテ」欄に掲載する予定です。

ひとり暮らしの高齢者などが家庭内において急病やケガをしたとき、駆けつけた救急隊や搬送先医療機関に対して、ご自身の持病や緊急連絡先などを伝える「もしものときの安心シート」。あらかじめ「安心シート」に、ご自身の「名前や住所」「緊急時の連絡先」「持病」「かかりつけの医療機関」などを記入しておき、玄関や冷蔵庫

などの目につきやすい場所に設置します。また、駆けつけた救急隊や支援者の方に「安心シート」の設置を知らせるための「表示マーク」を玄関扉の内側に貼っておきます。「とっさのときの安心カード」は、財布の中などに入れて普段から持ち歩くようにしておきます。身元や既往症、かかりつけ病院等をいち早く確認することができ、適



家庭内や外出時、急病やケガをしたとき役立つ
「もしものときの安心シート」
「とっさのときの安心カード」

神戸市消防局作成

切な救護の手を差し延べることができます。「安心カード」は、「意識不明となった傷病者をかかりつけの病院に搬送できた」「家族や協力者への連絡が早くできた」などの効果を上げています。

ご希望の方は、

●神戸市ホームページから、
ダウンロードし印刷

↓生活安心情報↓安心シート(救急医療情報シート)

●神戸市の各消防署でもらえます

●ろっこう医療生協各診療所でお渡しします

●ろっこう医療生協・組合員活動支援部へ連絡

お渡し方法など、お電話で要相談

Tel 078-802-3424

ロコモーショントレーニングを 紹介します②

～100歳まで歩き続けるために～

ぜび、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ができます。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

ロコトレ体操を行う前に・・・

- 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ロコトレの前後に必ずストレッチを行いましょう。
- ④ポスターで動きを確認しながら無理をせず行いましょう。

地域で広がるロコモーショントレーニング

地域の会館などを使用してロコモーショントレーニングが広がっています。5月11日河原会館で実施されたロコトレとセラバンド体操には6名が参加。「老若男女誰でもできるのが、ロコトレの良いところ」とインストラクターの長谷川さん。参加者から「身体が軽くなったような感じがする。継続していくことで効果が得られるものなので、今後も続けていきたい」など、好評をいただきました。

筋力トレーニング

②ストレートレッグレイズ ▶ひざ関節痛防止

- ・片脚を伸ばし、両手は身体の後ろについて床に座ります。
- ・つま先をすねの方にひきつけてゆっくり足を上げます。
- ・ひざをまっすぐのまして太ももに力を入れます。
- ・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。



〈もも後ろ引き〉

- ・イスに座って足を持ち上げます。
- ・太ももを床と平行に保ったまま痛みの無い範囲で後ろへゆっくりひっぱります。
- ・息を吐きながら5カウント数えます。



ストレッチ体操

〈脚前後〉

- ・横にイスを置いて手を置き、脚を前後に大きく開きます。
- ・骨盤を前方へゆっくり移動して、股関節を前後に大きく開きます。
- ・骨盤を後ろへ移動し、前のひざを伸ばして、つま先を上げ上体をゆっくり前に倒します。



〈足首伸ばし〉

- ・片脚をもう一方の足の膝の上で組みます
- ・つま先を持ち、すねから足先までが一直線になるようにゆっくりと手前に引っ張ります。
- ・左右交互に繰り返します。



虹のギャラリー



「老舗 本高砂屋」元町にて 岸野哲夫（上野支部）

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～

- 鳴海先生の真摯で冷静な分析にゆっくり考えながら原稿学習シリーズを楽しく拝読していきたい。けんこうクラブの活動が、多岐にわたり、案内がこんなにあるとは思っていなかった。（灘区桜ヶ丘町M）
- 今回の数独パズルは難産。何度も何度も挑戦。明けても暮れても、にらめっこ。しんどかった。（北区N）
- 毎月ポストに入れてくださる方に感謝し、楽しみにしています。今月は、ロコ

- モーショントレーニングに参加したいと思いました。（灘区徳井町F）
- 胃食道逆流症の記事わかりやすく勉強になりました。（灘区域の下通M）
- ブロック・支部活動の紹介、けんこうクラブの紹介は、参加してみたくなりました。四季のカルテもわかりやすく、いつも読んでいます。鳴海先生のファンとして、原稿学習シリーズ、わかりやすく共感しています。（西区W）

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**

1. 第28回通常総代会の件
① 議案の最終確認について
② 総代会運営と役割分担について
③ 役員選挙管理委員の選出について
④ 2012年度教育学習月間の件
2. 教育学習月間方針について
① 7/28学習講演会について
② 東日本大震災支援活動の件
3. 記録集「つどい」新刊について
① 大船渡市への支援活動について
② 福島の取り組みについて
③ 脱原発の取り組みについて
④ 安心して住める「福島」を取り戻すための署名への協力について
4. 経営課題の件
① 設備投資計画について
② 職員定期昇給の実施
③ 人事、業務機構の件
5. 人事異動の予定について
① リハビリテーション部の設置稼働について
② 東灘事業準備委員会の設置について
6. 当面の諸課題の件
① 六甲道診療所開設20周年企画について
② お食事会ボランティア学校について
③ 2012年度夏季臨時休業の予定について
④ 労組要求（夏季一時金）について
⑤ 国際協同組合年記念つなぐていねい！エリート募集について
⑥ 映画「だんらん」にばい愛知みなみ医療生協の奇跡について
⑦ 北欧（デンマーク・フィンランド）研修の情報提供について
7. その他

第12回理事会報告

《2012年5月26日》

- 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」まで
● 締切日／6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。
- 【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。

9			7		8			
	5	6		3	4	◎		
1				8		3		
			3	8				6
	1	9		◎	5	8		
2				1	4			
	3		6					8
	◎	4		5	2	1		
	8				3			9

①+②+③= ()

前回の答え
6 (①:1+②:1+③:4)

数独にチャレンジ！

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

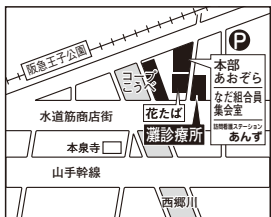
灘診療所

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

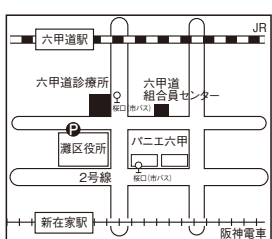
内科
小児科

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	○	○	○	○	○	○	△



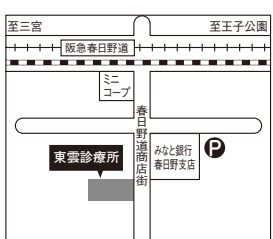
東雲診療所

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	○	○	○	○	○	○	△

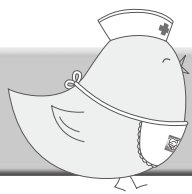
ろっこう医療生活協同組合

〒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。

介護事業所のご案内

つどい	通所リハビリテーション	TEL.078-801-6711
あんず	訪問看護ステーション	TEL.078-802-3661
リハビリテーション部		TEL.078-802-6031
あおぞら	ホームヘルプサービス	TEL.078-805-1023
医療福祉相談室	ケアプラン	TEL.078-805-6877
とががわ	小規模多機能	TEL.078-414-7014



中央

～満開の花の中、鳥とふれあうテーマパーク～

神戸花鳥園（筒井支部企画）

- 日 時：7月2日（月）《雨天決行》
- 集 合：ポートアイランド線「京コンピュータ前」駅の改札前に
10時30分集合
※三宮からポートアイランド線・神戸空港行き10時15分出発
に乗車すれば間に合います。
- 参加費：大人（中学生以上）1,350円
シルバー（65歳以上、要身分証明）900円
※参加費は当日頂戴します。
- 定 員：20名



- 内 容：◇11時「鷹匠によるバードショー」、13時「ペンギンパレード」などあり。
◇お弁当持参可。園内にバイキングレストランやお弁当、軽食の販売あり。
◇入園後は自由行動とし、現地解散。
- 申込み：6月28日（木）までに組合員活動支援部へお電話ください。

とががわ

－ 体操前に体組成測定も！－

セラバンド体操（西灘支部企画）

- 日 時：6月13日（水）13時～14時
- 会 場：岩屋青年会館2階
（灘区岩屋中町4-4-21）
- 内 容：筋力強化
- 参加費：無料
- 申込み：不要

灘

かつお節や松の実などを用いた高級ふりかけ、錦松梅を作ります。ぜひご参加ください。

錦松梅づくり（上野支部企画）

- 日 時：6月21日（木）13時30分～
- 会 場：生協本部1階 喫茶コーナー
- 参加費：300円
- 定 員：10名
- 持ち物：エプロン 三角巾
- 申込み：組合員活動支援部までお電話で

六甲道

「兵庫の清盛めぐり」（鶴甲支部主催）

- 日 時：6月17日（日）《小雨決行》
- 集 合：JR 六甲道駅改札前 10時集合 14時ころ終了予定
- 持ち物：昼食各自持参、切符各自購入（JR 兵庫駅まで）
- 申込み：組合員活動支援部までお電話下さい

東 灘

産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～

- 日 時：7月14日（土）10時～12時
- 会 場：東灘組合員センター甲南

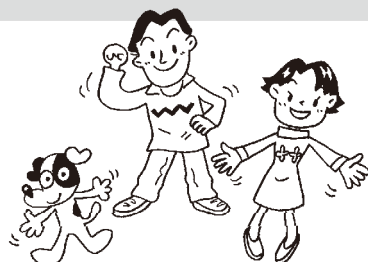


●【セラバンド体操】 ゴムバンドの負荷を利用した運動		
6/11（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
6/13（水）	13時～14時	岩屋青年会館
6/14（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
6/19（火）	10時～11時 ※雨天中止	都賀川公園噴水前（灘警察北）
6/25（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/ 2（月）	14時～14時30分	二宮神社 社務所2階
●【ダンベル体操】 軽量のダンベルを用いた運動		
6/14（木）	14時～15時	原田資料館
6/15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6/22（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）地域交流広場
6/28（木）	10時～11時	篠原会館 2階中会議室
●【セラバンド体操 & ダンベル体操】		
6/ 8（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		
6/11（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
6/18（月）	10時～11時	東雲診療所 3階
6/21（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。
6/27（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
6/27（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】		
6/ 8（金）	14時～15時	河原自治会館
・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♪		

●【まちかど健康チェック】 血圧・体脂肪を無料で測定します		
6/12（火）	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★		
6/13（水）、27（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 あさがお ★		
6/26（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。

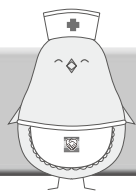


お申し込み・お問い合わせ先は…

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 ステージ…進行度

② バブリックドメイン…共有財産

③ フェアトレード…公平貿易

灘



なだ組合員集会室
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室で活動または集合しております。

ふれあい食事会【要申込】 灘診療所 植田まで
6/27（水）12時～
参加費：500円

絵本の読みきかせグループ【申込不要】
6/18（月）10時～12時
参加費：無料

囲碁【申込不要】
6/13、20、7/3（水）10時～12時
参加費：月100円

フラワーアレンジメント
6/9（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】

歩こう会【申込不要】
6/7、14、21、28、7/5（木）
9時に集合・出発
参加費：無料

そろばんで脳トレ【申込不要】
6/22（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）

リズム体操【申込不要】
6/5、12、19、26、7/3、10（火）10時～11時
参加費：1回20円

セラバンド体操【申込不要】
6/14、28（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

水彩画クラブ【申込不要】
6/20、7/4（水）10時～12時
参加費：月500円

初心者カメラサークル【申込不要】
6/19（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。

あやめの会【要申込】
6/15（金） 行き先：三田まちなみ散策
三宮神姫バス乗り場9時30分集合
交通費実費、敬老バスで100円

コーラス虹の会【申込不要】
6/8（金）、22（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

ヨガ教室【申込不要】
6/8（金）13時～14時
参加費：1回50円

ダンベル体操【申込不要】
6/8、15、22、7/6（金）14時～15時
参加費：1回200円

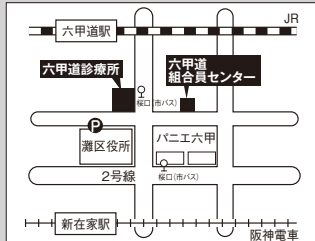
（新）紙芝居サークル【要申込】
6/9、7/14（土）13時30分～15時30分
参加費：1回200円

3R布ぞうりサークル【要申込】
奇数月の第3土曜日 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回目以降100円

NPO 法人 花たば・お茶処【申込不要】
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：なだ組合員集会室すぐ隣

MSストレッチ体操【申込不要】
6/28（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

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】
6/12（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【申込不要】
6/13（水）10時30分～11時30分

卓球【要申込】
6/14（木）、7/7（土）10時～12時、
6/21（木）、22（金）13時～15時 木曜日募集中

いこいの囲碁【申込不要】
6月はお休みです

男の料理【申込不要】
6/24（日）9時半～調理、12時食事
参加費：1000円

歩こう会【申込不要】
6/21（木）行き先：深田池 10時診療所前集合

フラダンス
毎月第1、第3（水）9時45分～11時45分
現在募集停止

写真
現在休止中

憩いの広場ムーン【申込不要】
6/11、18、25、7/2（月）11～15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【申込不要】
6/19（火）、7/3（火）14時～15時

手芸【要申込】
6/21（木）10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
6/14（木）、28（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”【申込不要】
6/24（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【申込不要】
6月行き先は未定。お問合せ下さい。

刺しゅう
毎月第2（水）14時～16時 材料費実費
現在募集停止

ヘルシーお食事会【要申込】
6/9（土）11時～
参加費500円

リズムダンベル体操【申込不要】
6/16（土）、23（土）10時～11時

フラワーアレンジ【要申込】
6/8（金）10時～15時
参加費：花代実費

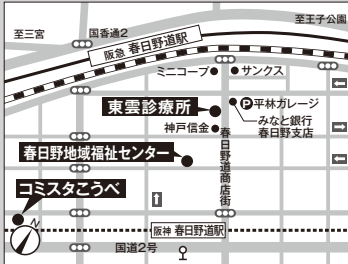
観世流玉声会【申込不要】
7/6（金）13時30分～16時

コーラス虹の会（六甲道）【申込不要】
6/15（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）
参加費：月1000円
灘のグループの練習にもご参加できます。

ヨーガ
毎月第1、第3（水）14時30分～16時 現在募集停止

三線
毎週（月）18時～20時30分 参加費：3500円/月
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】
6/19（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6/14（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】
6/16、23（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【申込不要】
6/29（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

歩く会
6/19（火）、7/3（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

アレンジ生け花【要申込】
6/8（金）、22（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【申込不要】
6/4、11、18、25（月）14時～16時
参加費：毎月300円

ふれあいひろばさえずり【申込不要】
7/2（月）14時～ セラバンド体操
14時30分～ 小物づくり（予定）
会 場：二宮神社（社務所2階）

東雲フラダンス【要申込】
6/14（木）13時30分～15時
会 場：コミスタ神戸 302号室
6/21（木）13時30分～15時
会 場：コミスタ神戸 404号室
参加費：月2回1500円

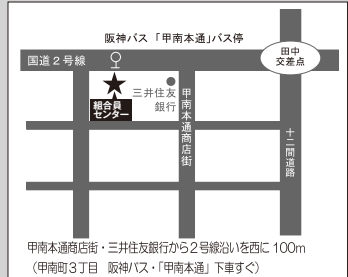
東雲書道教室【要申込】
6/6（水）、13（水）、28（木）
10時～12時と13時～15時
参加費：月3回2000円
（別途テキスト・半紙代800円、会場費半年分1000円）

暮らしの相談室【要申込】
6/20（水）14時～15時30分
参加費：無料
年金・福祉など生活相談に応じます。

トールペイントサークル
しばらくお休みいたします。

ハッスルテニス【要申込】
6/10（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 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）【申込不要】
6/5（火）、6/12（火）、6/19（火）
14時～16時、10時～12時、13時30分～16時 会 費：月1500円

三線サークル【申込不要】
6/11、18、25、7/2（月）14時～16時
参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】
6/28（木）14時～16時 材料費実費

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
6/22（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【申込不要】
6/7（木）、6/21（木）14時～15時
とががわ地域住民交流室

とががわ班 ロコトレ【申込不要】
6/15（金）14時～16時
とががわ地域住民交流室 ※バスタオル持参

よんさんみなみ班 エンディングノート【申込不要】
6/19（火）14時～16時
新在家南町ルネシティ集会所