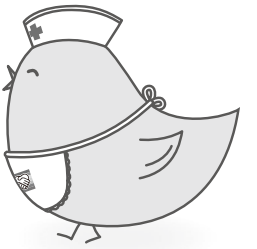


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2012年 7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 / 20,244人 ●出資金額 / 503,834,000円 ●平均出資額 / 24,888円(2012年6月27日現在)



第28回 総代会報告

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！

●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、けんこうクラブを150に増やします
- ③ 震災2年目の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の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

第28回総代会は総代定数210名中198名が出席(うち書面議決54名、9名委任)で成立。役職員傍聴あわせて213名が参加しました。

大島理事の司会で、議長井上総代(簡井支部)、総代役員に桑田総代(鶴甲支部)、長水総代(灘中央支部)、古市常務理事を選

出しました。

村上理事長のあいさつ、ご来賓の兵庫県生活協同組合連合会の大西専務理事、神戸市原爆被害者の会の立川様、新社会党兵庫県本部永井副委員長からのあいさつのもと、金丸専務理事から議案提案、下川監事から監査報告へと続きました。

全体会では、五つのブロックからそれぞれ活動報告が出された後、全ての議案が採択されました。永年勤続表彰のあと、特別アピール「組合員2万人の力を発揮するため、けんこうクラブを150に増やし、さらに東日本大震災支援、脱原発の取り組みを強めましょう」を採択、大久保理事のあいさつで閉会しました。

【永年勤続表彰を受けた職員】

大當幸江(灘診療所)

【活動報告】

●灘ブロック

奥原総代(上野支部)



「脳イキイキ教室の取り組み」
昨年9月から7ヶ月間、毎月

1回、約1時間、70歳以上の組合員で脳イキイキ教室を実施しました。毎日、脳イキイキ5ヶ条「食・動・楽・知・休」のテーマを実践。「食」は、野菜、魚の食事を中心に腹八分目を目標。「動」は、散歩などの運動ですが、「楽」は、会話を通してお互いを知り合い、和気あいあいと取り組みました。「知」は、買い物時にお互いの暗算をしたり、本の一部を音読。「休」は、体操やトランプ、カルタのゲームをしました。残された人生、プラス思考で努力して、前向きに頑張るって元気に過ごしたいと思います。

●六甲道ブロック 都築総代(六甲北支部)



「六甲道診療所20周年記念行事を取り組んで」
5月27日

日六甲道診療所20周年記念行事を行いました。成功させるためにはどうしたらいいのか、場所決めから式典の内容までみんなが議論しました。やはり講演は、開所から大切に育ててこられた谷口先生にお願いすること、来賓は地域でお世話になっている自治会長を呼ぶことにしました。当日は、会場があふれるほどの盛況で成功しました。午後からは、会場を六甲道診療所とその周辺に移して、健康チェックや、六甲道診療所内の見学などを行いました。

●中央ブロック 砂川総代(簡井支部)

「東雲診療所開設10周年をみんなで祝おう会の取り組み」



「東雲診療所開設10周年をみんなで祝おう会」
昨年10月1日に葦合文化センターで「東雲診療所開設10周年をみんなで祝おう会」を開催しました。理事

の出し物、診療所職員のみさんのダンス、小西先生のピアノ演奏などもあり、会場は盛り上がりしました。みんなでお祝いできて本当に良かったと思います。私事ですが、私の家は労災病院の山側坂の上にあり、そこで20年班会を続けています。30年間は続けるつもりです。診療、支部活動へ坂の上から歩いていけるよう健康に気をつけて頑張りたいと思います。

●とがわブロック 山村総代(西郷支部)



「組織作り・班会活動、たまり場、グループ活動」
班活動

に力を入れています。「よんさんみなみ班」「おえぼし班」「とがわ班」を結成。たまり場も作りました。「一人で飯を食べるのが寂しい」という声が多く出て、みんなで集まってみんなで食べて食べようとお食事を続けています。準備は大変ですが、今では23名くらい集まります。そのメンバーの中で、4〜5名でグループ作って、少なくとも2〜3日連絡し合い、近況を確認し合う、グループ活動「組織を作りたい」と計画しています。

●東灘ブロック 杉本総代(東灘支部)



「東灘組合員センター」
昨年10月、東灘区甲南町3丁目、念願の「東灘組合員センター甲南」が設立されました。10月29日オープニングセレモニーを開催し200名以上の方が集まり成功。現在、組合員センターでは、大正琴や三線、手芸、太極拳やロコトレ体操のけんこうクラブが出来ました。昨年度組合員数は2311名。10年前、東灘区の組合員は500名程度だったのですが、今では3倍の1600名を超えています。そして今度は、私たちの最大の夢である、東灘区に事業所を建設することです。夢が現実になるまで、私たち自前の事業所が出来ると、頑張りたいと思っています。

組合員2万人達成を祝いました

総代会終了後、組合員2万人達成記念イベントを開催。最初に、村上理事長と谷口副理事長のお二人が主幹を行いました。2万人目の組合員は、お話しミラクルという保育所や老人ホームなどで絵本の読み聞かせをしているグループの5名で、家本初江さんと永井百合子さんの2名が参加。村上理事長より記念品を贈呈されました。その後、五つのブロックに組合員2万人達成の感謝状が渡され、鳴海前理事長より「組合員2万人達成を祝う」と題して、創立から現在に至るまでのろっこう医療生活協同組合の歴史を振り返り、イベントを終了しました。



くす玉割り、村上理事長(左)と谷口副理事長



2万人目の組合員。家本初江(左)さんと永井百合子さん

脱原発署名のお礼

ご協力ありがとうございました
脱原発署名「脱原発を実現し、自然エネルギー中心の社会を求める全国署名」

3,298筆を

「さようなら原発」一千万署名市民の会に送付しました
引き続き、「福島支援署名」にご協力下さい

組合員さんの「たまり場」の 会場を紹介してください。



ろっこう医療生活協同組合では現在、「たまり場」に使用できる会場を探しています。

- 例えば...
- ご自宅の1階を開放していただける方
 - 格安でお貸しいただける戸建物件をお持ちの方
 - マンションの1室を格安でお貸しいただける方

ぜひ情報提供をお願いします。

組合員活動支援部 電話078-802-3424



流派に関係なく、楽しく出来たら良いです



けんこうクラブを

紹介します⑥

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を行っ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

人が好き、大正琴が好き 琴友会甲南（大正琴サークル）

昨年10月に東灘組合員センター甲南が開設してから初めて出来たけんこうクラブで、今では、メンバーが15名になりました。楽しく、和やかをモットーに、大正琴を通してお友達ができたり、人の良いところを引き出し合ったりと、人間関係も大切にしながら続

【活動案内】
毎月第1・第2・第3火曜日
10時～12時、13時30分～15時30分
会費 月1500円 申込不要
会場 東灘組合員センター甲南



健やかな輪が育っています

明るい老後を満喫

あじさい班

私達あじさい班は、今から八年前、護国神社のラジオ体操のメンバー数人で発足いたしました。当時は自宅を開放して血圧や体脂肪、尿や便のチェック、骨量の計測等、多岐にわたる健康チェックをしていただいたおかげで、それぞれ今まで以上に自身の健康に関心をもつようになりました。ありがたいことがいっぱいありました。

メンバーの中には便チェックで大腸がんが見つかり、手術で元通り以上に元気になった方があります。これこそ早期発見のたまものです。また、動脈硬化がすすんで狭心症をおこした方も、診療所の先生方の適切な処置で大事に至らずに完治しました。

このように、今では健やかな八名の輪が育ち、明るい老後を満喫できますのも、ひとえに医療生協の皆様のおかげと心から感謝致しております。

四季のカルテ

原発学習シリーズ② —「原発」の 根本問題について—

灘診療所・医師
鳴海 妥



今回は原発の根本問題について、私なりに整理してみたいと思います。

① 原発も火力発電も沸騰し装置である。

原子力発電といっても、要するに水を沸騰させて、発生した蒸気の圧力でタービンを回して発電しています。火力発電では石油や石炭、天然ガスを燃やした熱で水を水蒸気に変えます。この場合燃料を燃やしてしまえば、何も残らないか、灰などの燃えカスが残るだけです。原子力発電では、ウランという放射性物質の原子核を分裂させたときに生じるエネルギーを利用して、水蒸気を発生させます。この場合ウランという物質そのものを燃やしているわけではないので、燃えてカスが残るところか、核分裂した後に新たな放射性物質が生まれる。核分裂が連鎖反応的に進行するにつれて、原子炉の中には多様な放射性物質が生み出されてきます。その中には、ヨウ素、セシウム、ストロンチウムも、半減期が二万四千年

で人体強毒性で、原爆の原料にもなるプルトニウムも含まれます。つまりウランという放射能を使つて湯を沸かすそばから新たな人体毒性の放射能が生み出されるというのが、原発に必然的についてまわる問題です。

② 原発は簡単には止まらない。

原子炉内で発生しているエネルギーには二種類あります。一つは核分裂によるエネルギーで、これは制御棒をさし込むことで止めることができます。もう一つの「崩壊熱」は簡単には止まらない。「崩壊熱」とはウランが核分裂した際に新たに生み出された放射性物質が出し続けるエネルギーのことです。これを抑えるには冷やし続けるしかありません。冷やし続けなければ燃料が溶けていきます。つまり原子炉は核分裂を止めた後も、冷却に失敗すると大変な事態になる。福島第一原発の事故がまさにそうです。

③ 原発は自分の尻もふけない

原発を動かすと新たな放射性物質が生まれることは既に述べましたが、それも含めた放射性廃棄物の処理の問題です。毒性の強い、長期にわたって放射能を出し続ける放射性廃棄物を無害化する技術を、人類は未だに持っていません。自分で出したものを安全に処理できない。原発は自分の尻もふけないというのはそういう事です。原発を動かせばそれによつてたまっていく膨大な量の放射性廃棄物をどうするのか。ガラスで固めて（その中に閉じ込めて）、地中に深く埋めて定期的に点検管理するという方策があります。それでいったい何年間監視を続けなければならないかというと、ある本によれば100万年だそうです。

安全に何事も無く稼働していても、原発はこういう問題を抱えているのです。たかだか百年も生きない私たちが、万年単位の放射性廃棄物の管理について、責任がもてないのは明らかでしょう。将来の技術に期待して今を稼働するのはなく、安全に廃棄できる技術が確立するまでは原発を動かさない、という方がまっとうな感覚だろうと思います。

④ 原発はきわめて効率が悪い

そもそも天然ウランの99.3%を占めるウラン238は核分裂を起さないで、原子炉の燃料にはならない。使えるウラン235は天然ウランの0.7%しかないのです。しかもそれを原子炉で核分裂を起させて発生したエネルギーの34%くらいしか電力にならないと言われています。

ちなみに67%は温排水として海に放出されてしまいます。資源利用効率としてはメチャクチャに悪いということになります。

⑤ 原子力は未来のエネルギーにはならない。

ウランの埋蔵量はとても少ない。このまま使えば石油よりも前にウラン枯渇してしまうことは明らかです。しかも核分裂するウラン235はウラン全体の0.7%しかないのです。ところが天然ウランの99.3%を占める「燃えないウラン」を特別な原子炉でプルトニウムに変換させて増殖すると、60倍も資源の利用価値が増えます。そこで世界各国で高速増殖炉という特別な原子炉の開発を試みたのですが、どこも成功せずに撤退しています。

わが国では、「もんじゅ」がそれですが、実用化のメドも立っていません。十数年も停止したままです。他の国同様に撤退するしかないこの計画に、これまで二兆円程の資金が投入されてきました。高速増殖炉ができないのであれば、原子力は未来のエネルギーたりえません。

原発は何事も無く稼働していても重大な問題を抱えているのだという事を書いてきました。原発の安全性は、地震や津波に耐えるかだけではない。環境中に放射能が放出されてしまう事故が起こったかどうかという問いに答えられないければ、安全性を許容できないのではないかと思います。

平和紙芝居に挑戦

●●紙芝居サークル紹介●●

昔懐かしい紙芝居を復活させようと、8名の組合員からスタートしました。といっても、初心者の方もいるので、神戸市立中央図書館で指導にあたっての青木先生をおまねきをして、練習を重ねることにしました。この日は、「稲むらの火」「オペルとぞう」「うみにしずんだおに」などを披露。

先生の的確なアドバイスもあって、少しずつ自信がついてきました。夏休みには、学童保育を廻って、平和紙芝居に取り組み予定です。「紙芝居を積んだ自転車を使って、六甲道南公園で紙芝居」が夢だそうです。



活動案内

- 毎月第2土曜
- 13時30分～15時30分
- 参加費：1回200円(指導料)
- 場 所：なだ組員集会室

参加申込
不 要



「なつかしいですね」

2012年 夏季臨時休診・休業スケジュール

8月								
11	12	13	14	15	16	17	18	19
土	日	月	火	水	木	金	土	日
灘診療所								
	休			休	休	休		休
六甲道診療所								
	休	休	休	休				休
東雲診療所								
	休	休	休	休				休

筋力トレーニング

③スクワット▶ひざ関節痛防止

- ・正面を見て下腹部を締め、まっすぐに立ちます。
- ・足は肩幅に開き、つま先をやや外側に向けます。
- ・ゆっくりとイスに座るつもりで前傾し、軽くひざを曲げます。
- ・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。



カリキュラムのご案内

1 入学式、 「神戸空襲を語り継ぐ」

お 話：中田政子さん
(神戸空襲を記録する会代表)他
日 時：8月1日(水) 14時～16時
場 所：兵庫県福祉センター
(神戸市中央区坂口通2丁目)

3 「自然エネルギー 発電所見学」

- 南あわじウィンドファーム
(風力発電、南あわじ市)
- あわじメガソーラー1
(太陽光発電、淡路市)
- 貸切バスで移動
- 日 時：8月22日(水)
9時～16時(予定)

2 「平和紙芝居の実演、 戦時中体験を聞く」

実 演：紙芝居サークルのみなさん
日 時：8月8日(水) 14時～16時
場 所：兵庫県福祉センター
(神戸市中央区坂口通2丁目)

4 オープンセミナー 「福島放射能汚染と 被ばくを考える」

講 師：振津かつみ先生
(兵庫医科大学・放射線基礎医学)
日 時：8月30日(木) 14時～16時
場 所：兵庫県福祉センター
(神戸市中央区坂口通2丁目)

- 【受講料】 3000円(バス代、部屋代、資料代等)
- 【受講資格】 医療生協の組合員またはその紹介
- 【締め切り】 定員30名になり次第

お申し込み

ろっこう医療生活協同組合

神戸市灘区水道筋 6-7-11 電話 078-802-3424

ロコモーショントレーニングを 紹介します③

～100歳まで歩き続けるために～

ろっこう医療生協・
組合員活動支援部
電話 078-802-3424
まづご連絡下さい

「今後への指導への意気込みを語っていただきました。地域や家庭でロコモーショントレーニングを始めた方は、左記までご連絡ください。」

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。

第2回
ロコトレインストラ
クター養成講座
14名修了

5月15日から5週連続で開催された「第2回ロコトレインストラクター養成講座」14名の参加者が講義と実習を受講し、皆さん修了しました。今回の講座について、「最初は自分のためと思って受講したが、回を重ねていくごとにロコトレの奥深さを感じるようになった。今回の経験を多くの人に知って欲しい。」と、今後への指導への意気込みを語っていただきました。

ストレッチ体操

〈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します。
- ・息を吐きながら5カウント数えます。



〈両ひざかかえ〉

- ・ひざを両手で抱えます。
- ・ゆっくりと膝を胸の方へひきつけます。
- ・息を吐きながら5カウント数えます。



虹のギャラリー



「今年もサボテンが咲きました」 池村 保（鶴甲支部）
神戸へ来てから24年になりますが祖母の形見です

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～

- 胃食道逆流症について、「生活習慣病」としての面が非常に大きいとのこと。腹八分目、遅い目の夕食に気をつけます。（北区H）
- 最近主人が生まれて初めてダイエットを始めたので、からだ想いメニューを作りました。（灘区徳井町M）
- 前回数独パズルは難しく、時間切れ。今回「健康いちばん」届き、早速解いてみました。解けたので早速送ります。充実感を味わいました。（灘区浜田町T）
- 「100歳まで歩き続けるために」元気で長生きし、余生を楽しみたい。そのための努力をしないと、と思いますが、生活環境の悪さ、気持ちのおとろえに、流されそうになります。「ロコトレ」ということ、耳新しいことなので、どんどん広げて欲しい。（北区N）
- ろっこう医療生活協同組合に5月に入会しました。胃食道逆流症を読んで、少し病気の内容がわかりました。また、いろいろな支部活動があるのを知りました。（灘区灘北通U）

- ### 第13回理事会報告
- 《2012年6月23日》
- 第28回通常総代会の件
①議案書および当日配布物の確認について
 - 総代会運営と役割分担について
③その他
 - 東日本大震災支援活動の件
①大船渡市への支援行動計画について
②全国の医療生協の動きなど
 - 夏期の諸活動の件
①脱原発の取り組みについて
②「社会保障平和スクール」について
③ヒロシマ行動
④「神戸空襲を忘れない」のちと平和の碑」建設募金への協力について
 - 経営課題の件
①設備投資計画について（案）
②職員夏季一時金の支給について
③人事、業務機構、組織機構の件
④本部への「事業企画室」の設置、稼働について
 - 理事会専門委員会「組合員活動委員会」の今後について
③当面の諸課題の件
①教育学習期間の進捗と課題について
②北政（デンマーク・フィンランド）8・26（9・2）研修への派遣について
③7月～9月の理事会の持ち方
⑦その他

灘診療所

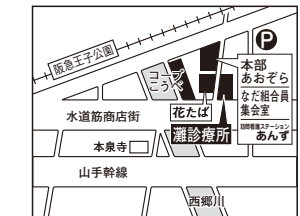
通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665

神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp

入院随時（12床）

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



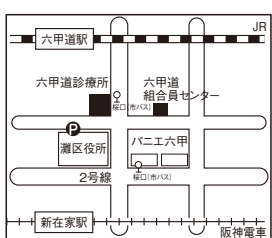
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	



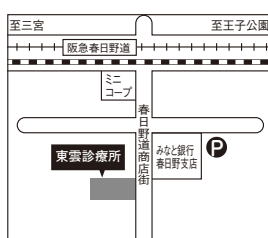
東雲診療所

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	○	○	○	○	○	○	



介護事業所のご案内

通所リハビリテーション

家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかい風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。

- つどい（灘診療所4階） TEL 801-6711
- 東雲診療所 TEL 262-7236

訪問リハビリテーション

作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。

- リハビリテーション部 TEL 802-6031

訪問介護

お部屋の掃除・食事作り・お話し相手…あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。

- ホームヘルプサービス あおぞら TEL 805-1023

居宅介護支援（ケアプラン）

介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。

- 医療福祉相談室（灘診療所5階） TEL 805-6877
- 東雲診療所 TEL 262-7236

訪問看護

看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。

- 訪問看護ステーション あんず TEL 802-3661

小規模多機能型居宅介護

通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とががわ TEL 414-7014

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。

ろっこう医療生活協同組合

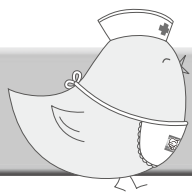
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

TEL 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/

e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



ろっこう
医療生協

ブロック・支部活動の紹介

中央

カネテツ てっちゃん工房 ちくわ手作り体験（葦合支部企画）



- 日 時：7月30日（月）《雨天決行》
- 集 合：六甲ライナー線「アイランドセンター」駅の改札前に
13時30分集合・出発
※虹の旗が目印です。施設まで20分ほど歩きます。
- 参加費：お一人様 500円（税込）
※参加費は当日頂戴します。
つり銭のいらないようにご協力お願い致します。
- 定 員：27名

- 内 容：◇ちくわ手作り体験【30分】
※出来上がりはお持ち帰りいただけます。
◇ショップ&ミュージアム
◆手作り体験終了後は自由行動します。お買い物やミュージアムをお楽しみいただき、その後、現地解散とさせていただきます。
- 申込み：7月26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

ー 新しくロコトレの
けんこうクラブが始動しました！ー

はなみずき班

- 日 時：8月3日（金）14時～15時30分
- 会 場：泉第2住宅集会所
（灘区泉通2-5-1）
- 内 容：足腰の筋力強化
- 参加費：500円／年
- 申込み：不要

灘

落ち着いて死期を迎えるために、
いまからできること

エンディングノート（上野支部企画）

- 日 時：8月9日（木）10時～
- 会 場：なだ組合員集会所
- 参加費：無料
- 申込み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
※お茶とお菓子を準備しております。お気軽にご参加ください。

六甲道

アサヒビール西宮工場見学（六甲南支部主催）

- 日 時：8月8日（水）
- 集 合：JR 六甲道駅改札前 9時集合 JR 西宮駅から徒歩約20分
10時から約90分見学 終了後は現地解散
- 持ち物：食べ物持ち込み不可、切符各自購入
- 申込み：組合員活動支援部までお電話下さい
- 定 員：30名

申し込み締め切り
7月24日

東 灘

●会場は全て、東灘組合員センター甲南

産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～

- 日 時：7月14日、28日、8月11日（土）10時～12時

ふれあい喫茶&骨粗鬆症チェック

- 日 時：7月28日（土）10時～12時
煎りたてコーヒー100円 骨粗鬆症チェック 組合員500円（非組合員1500円）

歌いましょう♪70年代フォーク ～フォークギターに合わせて～

- 日 時：7月14日（土）14時～16時
- 参加費：200円（歌集代 ※68曲） ●申込み：不要

●【セラバンド体操】 ゴムバンドの負荷を利用した運動

7/11（水）	13時～14時	岩屋青年会館
7/12（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
7/17（火）	10時～11時 ※雨天中止	都賀川公園噴水前（灘警察北）
7/26（木）	10時～11時	篠原会館 2階中会議室
7/23（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8/ 6（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

7/12（木）	14時～15時	原田資料館
7/20（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/27（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）地域交流広場

●【ロコトレ】 足腰の運動で、元気で歩ける体づくり

7/ 9（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター 2階
7/ 9（月）	14時～15時	なだ組合員集会所
7/13（金）	14時～15時	コープ鶴甲2階組合員集会所
7/19（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
7/25（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
7/25（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
7/30（月）	10時～11時	東雲診療所 3階

●【セラバンド体操&ロコトレ】 腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり

7/13（金）	14時～15時	河原自治会館
---------	---------	--------

※バスタオル持参
●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♪
※ロコトレにご参加の場合は、バスタオルなど床に敷くものをご持参下さい。

●【まちかど健康チェック】 血圧・体脂肪を無料で測定します

7/10（火）	午前11時～12時	水道筋2丁目ツルヤ前（水道筋商店街内）
---------	-----------	---------------------

●【パッチワーク教室】 ★初心者のかた大歓迎★

7/11（水）、25（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 すずき ★

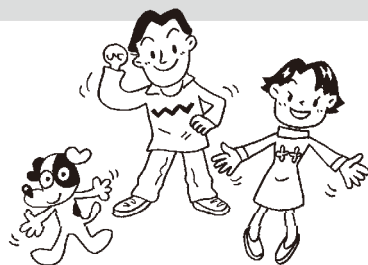
7/24（火）	13時30分～	春野地域福祉センター
---------	---------	------------



- 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・関節などの運動器機能が低下したために、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。

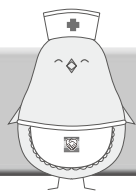


お申し込み・お問い合わせ先は…

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フィールドワーク…現地調査

②インサイダー取引…内部者取引

③リード…引き綱

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。

ふれあい食事会【要申込】 灘診療所植田まで
7/25（水）12時～
参加費：500円

セラバンド体操【申込不要】
7/12、26（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】
7/18（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】
7/17（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【申込不要】
7/27（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）

絵本の読みきかせグループ
7月はお休み

リズム体操【申込不要】
7/10、17、24（火）10時～11時
参加費：1回20円

ダンベル体操【申込不要】
7/13、20、27日（金）14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
7/12、19、26、8/2日（木）
9時に集合・出発
参加費：無料 ※19日は弁当持ち

3R布ぞうりサークル【要申込】
7/21（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回目以降100円

コーラス虹の会【申込不要】
7/13（金）、27日（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

あやめの会【要申込】
しばらくお休みいたします。

ヨガ教室【申込不要】
7/13（金）13時～14時
参加費：1回50円

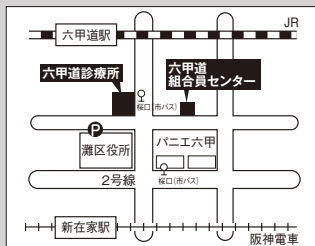
囲碁【申込不要】
7/11、18、8/1（水）10時～12時
参加費：月100円

フラワーアレンジメント
7/14（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【申込不要】
7/12、26（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】 8月はお休みです。
7/10（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】
7/11（水）、8/8（水）10時30分～11時30分

卓球 現在募集停止
7/12（木）10時～12時、7/19（木）13時～15時
7/27（金）13時～15時、8/4（土）10時～12時

謡と仕舞【申込不要】
7/12（木）、26（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】
7/22（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。

いこいの囲碁
7月から休止となりました

フラダンス
毎月第1、第3（水）
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】 8月はお休みです。
7/9、23、30（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】 8月はお休みです。
7/17（火）14時～15時

手芸【申込不要】
7/19（水）10時～12時
参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】
8/3（金）13時30分～16時

コーラス虹の会（六甲道）【申込不要】
7/20（金）10時～11時45分
神戸高校同窓会館 TEL：871-4208
（灘区城の下通1丁目市バス2系統「神戸高校前」下車）
参加費：月1000円
灘のグループの練習にもご参加できます。

ハイキングサークル【申込不要】
7月、8月はお休みです。

刺しゅう
毎月第2（水）材料費実費
現在募集停止

ヘルシーお食事会【要申込】
7/14（土）11時～
参加費500円

リズムダンベル体操【申込不要】
7/21（土）10時～11時

フラワーアレンジ【要申込】
7/13（金）10時～15時
参加費：花代実費

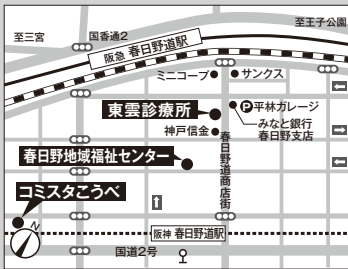
男の料理【申込不要】
7/22（日）9時半～調理、12時～食事
参加費：1000円

歩こう会【申込不要】
7/19（木）
行き先：住吉川 10時診療所前集合

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

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】
7/17（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7/12（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】
7/21（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】
7/27（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

歩く会
7/17（火）、8/7（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】
7/16（金）、20（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】
7/2、9、23、30（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】
8/6（月）14時～ セラバンド体操
14時30分～ 遊んで健康
会 場：二宮神社（社務所2階）

東雲フラダンス【要申込】
7/5（木）13時30分～15時
会場：コムスタ神戸402号室
7/19（木）13時30分～15時
会場：コムスタ神戸302号室
参加費：月2回1500円

東雲書道教室【要申込】
7/4（水）、11（水）、25（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】
7/18（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】
7/8（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】
7/10（火）、17（火）、8/7（火）
10時～12時、13時30分～15時30分 会 費：月1500円

三線サークル【申込不要】
7/9、23、30、8/6（月） 14時～16時
参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】
7/26（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】
7/27（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

太極拳【申込不要】
7/12、19、8/2（木）14時～15時
参加費：50円程（会場費）／月

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】
7/5（木）、7/19（木）14時～15時
とががわ地域住民交流室

よんさんみなみ班（お食事会）【要申込】
7/17（火）11時～13時
場 所：ルネシティ新在家南町集会所
参加費：500円

おおえぼし班 ロコトレ【申込不要】
7/18（水）14時～16時
大石東町市営住宅集会所 ※バスタオル持参