

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2012年8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 / 20,241人 ●出資金金額 / 506,376,000円 ●平均出資額 / 24,986円(2012年7月24日現在)

「神戸空襲を忘れないーいのちと平和の碑ー」 建設募金にご協力を

「神戸空襲を記録する会」の呼びかけに込めて



2010年3月17日の合同慰霊祭に明親小学校の6年生が参加。合唱を披露

生き延びた母からのバトン

「神戸空襲を記録する会」は、神戸空襲で亡くなった方々の慰霊と戦災資料の収集などを行っています。この度、空襲死没者の名前を記したモノUMENT「神戸空襲を忘れないーいのちと平和の碑ー」を大倉山公園に建設することになりました。代表の中田政子さんに、お話しをお伺いしたので、ご紹介いたします。

九死に一生を得た母

私の母は、1945年3月17日の空襲に会いました。1歳10ヶ月の赤ん坊を背負って、母は追い迫る炎から逃れ、兵庫区の運河にかかる大輪田橋に逃げてきました。そこは、橋の下に隠れようと逃げてきた人たちで一杯でした。コンクリートでできた橋の下に隠れば、運河の水もあるし大丈夫と多くの市民は考えました。しかし、油脂焼夷弾の炎は水面を走り、橋の下に逃げた人の大部分が亡くなりました。橋の下に隠れる間もなく母は炎に包まれ、恐ろしい旋風に飲



1945年3月17日の空襲直後の元町

み込まれ、気を失ってしまいます。気がついたときには、死体の山に囲まれた全身大火傷の自分と虫の息の赤ん坊でした。もう一度爆風が起り、母はまた気を失います。九死に一生を得た母は、医師にお腹の子供は諦めなさいと告げられます。ヨチヨチ歩いて、片言を話していた可愛い盛りの娘は何処に飛ばされてしまったのか、遺体を捜すこともできず、お腹の児も殺されてしまったのかと悲しみ耐えたことでしょうか。しかしある日、お腹の赤ん坊がお腹を蹴りました。戦争は終わり、苦しい疎開生活の中、私が生まれました。

「神戸空襲を記録する会」発足

父が若くして病気で亡くなり、心の支えをなくしていた母は1971年に発足した「神戸空襲を記録する会」のお手伝いをするようになり、戦前戦後の物のない時代をひたすら主婦として、生き抜いてきた母にとって、「神戸空襲を記録する会」という集まりは、カルチャーショック

の連続で楽しそうに見えました。慰霊碑を兵庫のお寺に建立し、空襲体験集の出版もお手伝いし、教育ビデオにも出演しました。そんな母も、突然病気で亡くなってしまいました。私は母がしていたようなお手伝いをしていました。前代表も病に倒れ、弱気になっていかれました。「あなたが代表をするのが、番い。それかこの震災と戦後50年を期に止めるか」と言われました。でも、阪神淡路大震災の瓦礫の中から「続けよう」と言ってくれる仲間がありました。1995年3月17日神戸空襲合同慰霊祭を開催し、JRもまともに動いていない中、1500人の参列者がありました。人びとは、「神戸に空襲があったこと忘れてはいけないのだ」と思いました。忘れられることではないのだと気付かされました。

本当に伝えたいこと

震災2年後代表が亡くなり、代表を引き継ぐことになりました。いつも悩み、戸惑い、投げ出したい思いの中、もう代表を引き受けて15年が過ぎました。母が記録する会に在籍した日々を越えようとしています。体験者ではない、歴史を研究した者でもないただの主婦に「一体何が出来るのか?体験してなくても、つらかった人の思いを伝えることができるということ、一生懸命生きた命が繋がって今の自分の命があることを子供たちに伝えたい。自ら死んではいけない。生きたくても生きられなかった命のあったことを忘れてはいけない!本当に伝えたいのはこのことですね!争ってはいけない、力の強い者が小さい弱者を脅して物を奪ってはいけない。皆同じ命だから、お互いに大切にしよう!

そうしたら世界中が平和になる!!小学校を訪問し子供たちに伝えています。

神戸大空襲(1945年)一覽

- 3月17日 夜間焼夷弾攻撃。兵庫区、長田区を中心とした神戸の西部が被害。
- 5月11日 本庄村にあった川西航空機甲南製作所とその周辺に高性能爆弾を投下。
- 6月5日 中央区の一部と須磨区の一部に焼夷弾投下。死亡者は、8000人以上と言われています。

福島への支援と、私たち自身の健康を学ぶためにぜひご参加ください

オープンセミナー

福島の放射能汚染と被ばくを考える

- 東電福島第一原発事故は、収束宣言や原発再稼働などにより、過去のことになったかの空気も漂い始めていますが、現実はどうなのでしょう。
- 現在もチェルノブイリ支援に取り組み、被災地でも健康相談活動を行っている振津かつみ医師を招き、放射能汚染やそれに取り組む人びとの実相を聞く機会をつくりました。ご参加をお待ちしています。

日時 2012年8月30日【木】PM2時~4時

会場 兵庫県福祉センター 1階多目的ホール
住所: 神戸市中央区坂口通2丁目1番1号

内容 ●学習講演「福島の放射能汚染と被ばくを考える」
講師/振津かつみ 医師
●福島から関西への避難者の体験報告

参加費 500円 (資料代及び被災地福島への支援募金として) 事前申込み 不要

託児所を設置します。ご希望の方は、事前にご一報ください。

主催: ろっこう医療生活協同組合 震災対策本部 TEL: 078 (802) 3424

至布引 至三宮 JR西駅 至大塚 至石屋川

振津かつみ 医師 プロフィール

内科臨床医として、大阪在住の原爆被害者の健康管理に関わる中で、放射線の健康影響を学ぶ。現在、兵庫医科大学・遺伝子非常勤講師。1991年に「チェルノブイリ・ヒバクシャ救援関西」を設立し、毎年ベラルーシのチェルノブイリ被災地を訪問。世界のヒバクシャ問題にも関心を寄せ、核実験被害者、ウラン採掘の被害を受けた米国先住民などとも交流。そして3・11以降は福島に入り、調査、健康相談などを行う。

建設募金の呼びかけ 建設基金 600万円

2013年5月下旬着工、8月中旬完成予定

- 募金方法 ①各診療所または本部に設置してある募金箱に募金
②郵便振込を利用 口座番号 00920-3-154884
名義: 神戸空襲を記録する会
※通信欄に「建設募金」とご記入下さい。振込金額には、募金額から振込手数料を差し引いた額をご記入下さい

●連絡先 神戸空襲を記録する会 中田政子
●TEL/FAX 078-642-2518

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⑦

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07880213424

介護保険制度を学習しました

りんとく班

班長の自宅に班員のみんなで集まってワイワイやっています。今回は東雲診療所のケアマネージャーの関さんを迎えて、介護保険の学習会をしました。

介護保険は保険料を支払っていますが、自分たちが必要になった時にどんなサービスが受けられるか、それが最大の関心事です。

保険料を払っているのだからサービスは使わないと損という気分になるけれど、みんなが使うようになれば財源がなくなってしまう保険料が上



しっかり勉強しました

みんなで和気あいあいと 六甲道ふれあいお食事会
六甲道組合員センターで長年続いているふれあいお食事会です。ボランティアさんは現在6名。顔ぶれは少しずつ変わっていますが、ボランティアさん同士みんな仲良く活動しています。
メニューは毎月手作りです。7月は



オカリナ演奏にうっとり

カレーライスとマカロニサラダでした。月によって、和風の煮物や、エビフライなど揚げ物のメニューもあります。参加者の皆さんからは「家で一人だと、煮物を作るとそればかりになるし、揚げ物はなかなかできないし。」とどんなメニューも大好評です。その声がボランティアさんには一番の励みになります。

お食事をした後は、音楽のボランティアさんが来られての歌と演奏の時間です。伴奏に合わせて季節ごとの歌や懐かしい唱歌をみんなで歌い、さらにバイオリン、フルート、オカリナなどの演奏も聞かせていただきます。

音楽でゆったりとした時間を過ごした後には、ころぼん体操やロコトレで体も動きます。お食事の前には、血圧と体脂肪のチェックもしています。

楽しく盛りだくさんなひとときで、あつという間にデザートの時。今月は冷たいフルーツゼリーでした。9月は敬老のメニューを企画してくれています。

【活動案内】

毎月第2火曜日 11時～13時ごろ
会費 500円
要申込
(六甲道診療所 811-0555)

四季のカルテ

灘診療所・医師 鳴海 妥

原発学習シリーズ③ 「原発」の根本問題について(2)



これまでの原発の推進してきた、通称「原子力ムラ」の人達は、福島第一原発の事故を、「たまたま運が悪かっただけだ」位にしか考えていないのではないのか。原発は多重防御なので安全なのだと言われてきました。放射性物質が詰まった燃料棒を被う被覆管。その燃料棒が沢山入っている、原子炉の中心部である圧力容器。それを被う格納容器。更にそれなどを包んでいる原子炉建屋というように何重にも守られているから安全だというものです。

しかし冷却に失敗して被覆管が燃えるような事態になれば、大量の水素が発生して、水素爆発を起こす可能性があります。実際、福島原発事故では、1,3,4号機で水素爆発が発生して建屋が吹き飛んでしまいました。

また、原子炉の中心部である圧力容器が壊れるような事態になれば、格納容器もひとたまりもない。要するに、内部で激しいことが起こった時には、一挙に壊れてしまう事故が起こるので、多重防御といっても意外にもろく、あまり意

味が無いのです。実際今回の原発事故では炉心溶融(メルトダウン)が起こり、溶けて燃料が圧力容器を突き抜けて格納容器下部のコンクリートにめり込んだ状態となりました。大爆発事故に至らなかったのは、運が良かったとしか言えません。

のが、原発の「安全神話」でしたし、それを事実を持って打ち壊したのが福島第一原発の事故でした。そもそもこの国に54基もの原発が必要だったのでしょうか？

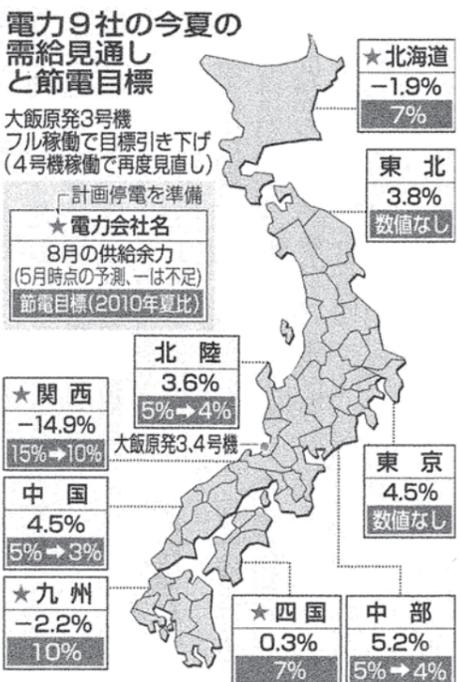
今年5月5日に国内の原発が全て運転を停止しました。その日が近づいてきてから、政府・電力会社等は慌てたのです。原発が稼働していなくても、自分の電力供給に支障が無いという事になれば、脱原発にいつその弾みがつく。「こりや、まづいぞ」というところでしょう。去年の福島第一原発の事故以降、政府命令で稼働停止させたのは、静岡の浜岡原発だけです。後は、定期点検といった各々の都合で順次停止していった、いわば自然経過で次々と稼働を止めていっただけの事です。で、「あれっ」と気がついたら、このま

まいくと稼働原発がゼロになるぞとなったのです。つまり原発の稼働に関しては、どこも無計画だったということを示露呈してまったということでしょう。関西電力は、電力供給の約50パーセントを原発に依存していると言われています。それが事実であれば、いつでも原発から50パーセントは電力を供給できるように計画していなければなりません。他の電力会社も各々の比率に応じて計画的に原発を稼働させていた筈です。

事実の違いは違いました。個々バラバラ。各電力会社単位でみても計画性なしです。54基もあるのだから、いつだって一定数の原発は動いているだろう、そんな動かし方だったのであろう。

図を見て下さい。6月23日の神戸新聞に載った、各電力会社の「今夏の需給見通しと節電目標」です。この時点で再稼働してかけているのは大飯原発3号機だけです。需給見通しが明らかにマイナスなのは関西だけです。節電目標は、近年最高の猛暑となったのも、2010年、夏の供給量に対してですから、実際はもっと低くなるでしょう。

つまり原発の大半はなくてもこの夏を乗り切れるという事です。54基も要らない事は明らかです。繰り返します。54基もある原発は現在でも、大半は要らないのです。



行ってきました!!

7月16日、“脱原発”の目標を達成するため、炎天下にも関わらず、17万人の市民が東京・代々木公園を埋め尽くしました。

“さようなら原発10万人集会”



坂本龍さん

落合恵子さん



さようなら原発の掛け声に集まったのは17万人。公園中が人で埋まりました

メインのステージでは、小室等さんのライブのあと、さよなら原発の発起人の方たち7名とゲストが次々に発言。著名なミュージシャンの坂本龍一さんは「たかが電気のために命を犠牲にするな」「福島のために沈黙するのは野蛮だ」と訴え、絵本作家の落合恵子さんは「再稼働はいらない、原発はいらない」と力強く発言されました。

デモ行進は3方向に分かれてそれぞれ出発し、私たちは渋谷方面へ向かう列へと参加。17万人の人というのはいよいよ膨大で、デモの列は午後7時ごろまで続きました。あらためて今回たくさんの人、子どもから高齢者までが自ら選択し行動したというこのすこさを感じ、同時に、きつとこの力が社会をよい方向に変えていけると確信しました。



介護保険ってどうしたら受けられるの？

年齢とともに、病気や事故で、以前と同じようには暮らせなくなった…。そういったお困りごとのために、介護保険制度についてご紹介します。サービス利用には要介護認定を受ける必要があります。



サービスを利用できる方

第1号被保険者 <65歳以上の方>

- 寝たきり、認知症などで入浴、排泄、食事などの日常生活動作について常に介護が必要な方。
- 家事などの日常生活行為に支援が必要な方。

第2号被保険者 <40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方>

- 初老期における認知症・脳血管疾患など老化に伴う病気（特定疾病）が原因で介護・支援が必要な方

- ①まずはケアマネジャーなどへ相談
- ②要介護認定の申請・調査・判定
- ③ケアプラン作成・実施

相談無料

在宅医療、介護保険の手続き、ケアプランなど
医療福祉
相談室

TEL 805-6877

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



▲いなり寿司を手作りで



冷麺、美味しいよ~▶

国際協同組合年とは

2009年12月の総会で、国連は2012年を国際協同組合年 (International Year of Cooperatives = IYC) とすることを宣言しました。これは、協同組合がもたらす社会的発展への貢献が国際的に認められた証で、特に協同組合が貧困削減・仕事の創出・社会的統合に果たす役割が着目されています。

これら目的に向かって、国際的にも国内でも様々な取り組みを行い、神戸では、11月26~30日にICAアジア太平洋地域総会が開催されます。



2012 国際協同組合年

(1) 協同組合についての社会的認知度を高める
：協同組合の貢献・協同組合の世界的ネットワーク・コミュニティ構築

(2) 協同組合の設立や発展を促進する

(3) 協同組合の設立や発展につながる政策を定める
よう政府や関係機関に働きかける

ルネシティ新在家南町の集会所で昨年の9月から取り組まれている、お食事会の様子を紹介いたします。この日のメニューは冷麺といなり寿司。17名の参加者がそれぞれ分担し、食事作りを行いました。参加者の中から、「食事は、健康に優しい料理を作って食べることはもちろんですが、地域の方と会話をすることを楽しみにしています。この地域は独居の方が多いので地域との繋がりが」という意味合いで大切な企画だと思

います。」というお声。山村副支部長からは、「食事を通して地域住民の皆さんの健康維持ができればと食事会を企画しました。それはある程度

地域の方と会話をすることを楽しみに
―西郷支部「よんさんみなみ班」お食事会IIたまり場活動―

度の形になりました。今後は班の中で小グループを作って、日々の健康状態を確認する連絡組織を作ることが目標です。」と、語っていただきました。地域での食事会を通して無縁死を防ぐ。そのような取り組みが西郷支部では始まっています。

虹のギャラリー



「華厳の滝」 福田 純子 (中央支部)
ゴーゴーと鳴り迫り満点! マイナスイオンたっぷりでした。

読者のおたより

～教独バスル・サポーターアンケートから～

- スクワットのやり方がわからなかったのですが、写真解説でよくわかりました。やってみます。(東灘区向洋町中K)
- 「からだ想いメニュー」いつも参考になります。支部活動での色々な工場見学は楽しそうだなと、思いました。(灘区篠原南町I)
- 「原発の根本問題について」を読んで、なんとなくポンヤリ理解していた事がはっきりしました。絶えずこうした内容を記載してください。「安全に廃棄出来る技術が確立するまでは原発を動かさない。」本当にそうですね。(灘区森後町K)
- 今回はけんこうクラブを楽しく拝読させて頂きました。大正琴もいいですね。懐かしい紙芝居の話、子供の頃を思い出しました。(灘区灘北通U)

からだ想いメニュー

《テーマは熱中症予防》

- 豚肉や大豆には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれており、また大根おろしには疲れた胃の消化を助けてくれる働きがあります。
- ひじきは、汗で失われるカリウムを多く含み日常的に摂ることで、熱中症にかかった時の回復力を高めてくれます。
- お酢に含まれているクエン酸は体力の回復を早める効果があります。



- 豚肉の生姜焼き おろしポン酢
- オクラのごま和え
- ひじき豆
- ごはん
- おみそ汁

エネルギー	533Kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	16.9g
炭水化物	72.0g
塩分	3.6g

「豚肉の生姜焼き おろしポン酢」材料 (1人分)

豚ロース薄切り	40.0g	玉葱	中 1/4	大根	1cm 位 1枚
塩・コショウ	少々	人参	中位 頭の方5mm位1枚	ほん酢	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1弱	いんげん	2本	青葱	少々
キャノーラ油	小さじ 1/2	キャノーラ油	小さじ 1/2		

【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)

ろっこう笑和会 ●9月のつどい●

9月12日(水) 14～16時

- 会 場：なだ組合員集会所 (水道筋・本部南隣)
- 内容：落語 (神戸大学・落語研究会) ●参加費：200円



お申し込みは、ろっこう医療生協本部まで ▶ TEL.078-802-3424

1. 第28回通常総代会のまとめの件
 - ① 概況について
 - ② 次年度総代会の日程について
 - ③ 2012年度生協強化月間方針の件
2. 方針(案)について
 - ① 健康まちづくり講座について
 - ② キックオフ集会について
3. 東日本大震災支援活動の件
 - ① 大船渡市への支援行動について
4. 教育学習活動の件
 - ① 教育学習月間の進捗について
 - ② 医療福祉生協連「いのちの章典」(案)の提起をうけて
5. 夏期の諸活動の件
 - ① 脱原発の取り組みについて
 - ② 平和紙芝居の取り組みについて
 - ③ 「社会保障平和スクール」について
 - ④ ヒロシマ行動
 - ⑤ 「神戸空襲を忘れない」いのちと平和の碑」建設募金への協力について
6. 九州北部豪雨災害募金について
7. 経営課題の件
 - ① 第1四半期決算について
 - ② 今年度の借入金最高限度額について(案)
 - ③ 人事、業務機構、組織機構の件
8. ①「医療生協運動研究所」の設置について
② 理事会専門委員会の一部変更について
その他

第14回理事会報告

《2012年7月28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「健康いちばん係」まで
 - 締切日/8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	5			2				8
					9		7	
	2	1		8		3		◎
2	Ⓐ		1	5				4
	9	4				5	6	
5				4	2			
		2		3		4	5	
	3		6		Ⓑ			1
7				9				

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

前回の答え (7月号)
17 (Ⓐ:9+Ⓑ:3+Ⓒ:5)

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◆ 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	○	○	○	○	○	○	○

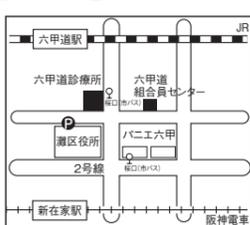
※日曜日と祝日は休診

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	○	○	○	○	○	○	○

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お風呂。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

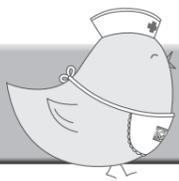
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とかがわ 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

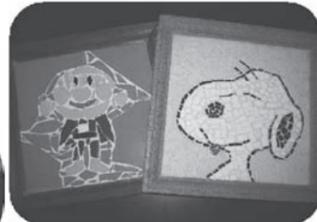


中央

夏休み子ども工作教室 モザイクタイルづくり(主催：ろっこう医療生活協同組合 共催：神戸土建組合 中央支部)

- 日 時：8月25日(土) 10時～12時
- 集 合：しのめ組合員センター
(東雲診療所3階・春日野道商店街みなと銀行の向かい)
- 参加費：300円(当日頂戴いたします)
- 申込み：8月21日(火)までに組合員活動支援部へお電話ください。
- 定 員：小学生以上・先着15名
(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

いろいろな色のタイルを金づちで砕いて、好きな絵柄になるように木枠の中に敷き詰めていきます。材料や道具はこちらでご準備いたします。



とががわ

— あなたの骨は丈夫ですか? —

骨粗鬆症チェック(西郷支部・とががわ班企画)

- 日 時：8月24日(金) 14時～16時
- 会 場：とががわ地域住民交流室(灘区灘南通1-1-1)
- 申込み：不要

灘

— 食品の紹介、試食と学習会 —

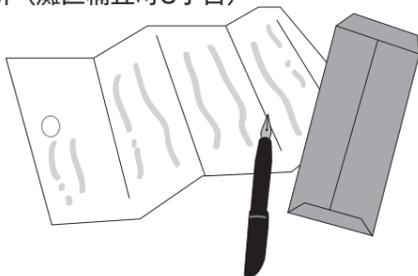
MCC食品 見学(原田支部企画)

- 日 時：9月7日(金) 9時30分
- 集 合：阪神芦屋駅東改札口
虹の旗を目印にお集まりください。12時ごろ阪神芦屋で解散予定です。
- 参加費：無料(現地までの交通費は各自ご負担ください)
- 申込み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- 定 員：20名(定員になり次第締切)

六甲道

遺言書の役割(六甲北支部・高羽班企画)

- 日 時：9月11日(火) 14時～15時30分
- 会 場：県営楠丘住宅集会所(灘区楠丘町3丁目)
- 申込み：生協本部
組合員活動支援部
までお電話で



東灘

産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～

- 日 時：8月11日、25日(土) 10時～12時
- 会 場：東灘組合員センター甲南

ふれあい喫茶 & 骨粗鬆症チェック

- 日 時：8月25日(土) 10時～12時
- 会 場：東灘組合員センター甲南
- 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)
- 申込み：不要

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：8月18日(土)
13時～16時
- 参加費：200円(歌集代 ※68曲)
- 申込み：不要
- 会 場：濱田屋
(酒店 東灘区魚崎南町4-15-13)

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
8/9(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
8/27(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/3(月)	14時～14時30分	二宮神社 社務所2階
8月はお休み		岩屋青年会館
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
8/9(木)	14時～15時	原田資料館
8/17(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8月はお休み		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
8月はお休み		コープ鶴甲2階組合員集会所
8月はお休み		高羽会館(高羽町4丁目)
8/22(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南 ※タオル持参
8/22(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
8月はお休み		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
8月はお休み		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
8月はお休み		
●【パッチワーク教室】		★初心者のかた大歓迎★
8月はお休み		
●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 桔梗 ★
8/28(火)	13時30分～	春日野地域福祉センター
 <ul style="list-style-type: none"> ●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。 		
●脳いきいき教室		上野支部
8/21(火)	14時～15時	上野会館
●参加費：無料 ●お申し込み：組合員活動支援部まで		

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

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。

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
※8月はお休みです

絵本の読みきかせグループ【申込不要】
8/20(月) 10時～12時
参加費：無料

歩こう会【申込不要】
8/9、23、30 9/6(木) 9時に集合・出発
参加費：無料

あやめの会
しばらくお休みいたします

3R布ぞうりサークル【要申込】
奇数月第3土曜日 13時～16時
参加費：初回300円、2回目以降100円
※リサイクルを目的にしています。バスタオル・古布持参

コーラス虹の会【申込不要】
・8/24(金) 10時～11時45分
・8/31(金) 10時～11時45分
会場：王子サロン(神戸登山研修所) 会場：王子地域福祉センター
会費：1回500円

リズム体操
※8月はお休みです

セラバンド体操【申込不要】
※8月はお休みです
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
8/1、8、29 9/5(水)
参加費：月100円

フラワーアレンジメント【要申込】
8/11(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
※8月はお休みです

ヨガ教室【申込不要】
8/10(金) 13時～14時
参加費：1回50円

ダンベル体操【申込不要】
※8月はお休みです
9/7 14時～15時 参加費：1回20円

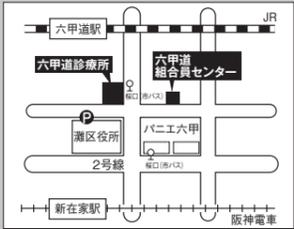
水彩画クラブ【申込不要】
※8月はお休みです
参加費：月500円

初心者カメラサークル【申込不要】
8/21(火) 午後1時～3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】
8/24(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)

MSストレッチ体操【申込不要】
8/9、23日(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

9/11(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】
9/12(水) 10時30分～11時30分

卓球【申込不要】 現在募集停止
8/9(木) 10時～12時、8/16(木) 13時～15時
8/24(金) 13時～15時、9/1(土) 10時～12時

いこいの囲碁
7月から休止となりました

男の料理【申込不要】
8月26日(日) 9時半～調理、12時～食事
参加費：1000円

歩こう会【申込不要】
※8月はお休みです
毎月第1、第3(月) 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

憩いの広場ムーン【申込不要】
※8月はお休みです

9/3、10、24(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
9/4(火) 14時～15時

手芸【申込不要】
※8月はお休みです
9/20(木) 10時～12時 参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
8/9、23日(木) 13時～17時

ろっこうエンジョイテニス【要申込】
8/26(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】
※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】
※8月はお休みです

9/8(土) 11時～
参加費：500円

リズムダンベル体操【申込不要】
※8月はお休みです
現在募集停止

フラワーアレンジ【要申込】
※8月はお休みです
9/14(金) 10時～15時 参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】
9/7(金) 13時30分～16時

コーラス虹の会(六甲道)【申込不要】
8/17(金) 10時～11時45分
風の家(六甲町2丁目)
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)
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】
8/21(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8/10(金)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】
8/11、18(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】
8/31(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 さえすり【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)

アレンジ生け花
※8月はお休みです

しのめ囲碁の会【申込不要】
8/6、20、27(月) 14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初めての方は要申込】
8/7、21(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
※8月はお休みです

東雲書道教室【要申込】
※8月はお休みです

暮らしの相談室【要申込】
8/〇〇(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。

東雲フラダンス【要申込】
8/2、23(木) 13時30分～15時
会場：コミスタ神戸 301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)【申込不要】
8/7、21(火) 10時～12時、13時30分～15時30分
8/28(火) 13時30分～15時30分
会費：月1500円

三線サークル【申込不要】
8/6、20、27、9/3(月) 14時～16時
参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】 ※8月はお休みです
9/6(木) 10時～12時
材料費：実費

太極拳【申込不要】
8/2、9、23、9/6(木) 14時～15時
参加費：1000円程(会場費)/月 ※参加者数によって変動あり

ココライフ御影健康チェック【申込不要】 ※8月はお休みです
9/28(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

3R布ぞうりサークル
8/10(金) 13時～16時
場所：とががわ地域住民交流室
参加費：300円 持ち物：バスタオル、手ぬぐい

とががわ班 骨粗鬆症チェック
8/24(金) 14～16時
場所：とががわ地域住民交流室

とががわセラバンド体操
9/6(木) 14～15時
場所：とががわ地域住民交流室

よんさんみなみ班
8/21(火) 14時～16時
場所：ルネシティ新在家南町集会所
骨粗鬆症チェック&エンディングノート

はなみずき班 ロクトレ
9/7(金) 14時～15時
場所：泉住宅集会所 年会費500円
持ち物：バスタオル

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オーバーユース…過剰利用

②グレーゾーン…灰色