

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2012年 9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 / 20,262人 ●出資金金額 / 507,112,000円 ●平均出資額 / 24,997円(2012年8月30日現在)

2012年度生協強化月間スタート

「けんこうクラブ、たまり場ふやしから、協同の和をさらに大きく広げよう！」

たまり場ふやし 月間中の目標 3ヶ所新設

ろっこう医療生協では、現在2ヶ所でたまり場活動が取り組まれています。



上手にまたいで来られるかな

●ふれあい広場さえずり
 中央区・宮神社社務所2階で、月1回開催。血圧と体脂肪チェックの後、組合員指導のもとセラバンド体操で一汗かきます。その後は、楽しくおしゃべりしながら小物作り。これも組合員が交代で先生になって教えます。健康体操やロコトレ体操を実施するときもインストラクターは組合員です。年に1回はお食事会もあります。「ここに来ると楽しい」と、遠くはポートアイランドから参加される組合員もいます。



童謡を歌いながら、右隣の肩をポンポン



参加者手作りのお食事会

●よんさんみなみ班お食事会
 前月号でも紹介しましたが、灘区ルネシティ新在家南町の集会所では「二人でご飯を食べるのが寂しい」との声から、昨年よりお食事会が取り組まれています。大分名物の団子汁や、冷麺といなり寿司など、参加者が分担して調理。今後は、4～5名でグループ作り、少なくとも2～3日連絡し合い、近況を確認し合う、グループ作りを計画しています。

けんこうクラブふやし 強化月間中の目標 10増

けんこうクラブは今年度7つ増加。血圧チェックや検尿など健康チェックを中心とした班会から、ロコトレ、太極拳、テニスなどのスポーツ系や、手芸、紙芝居、子供向け読み聞かせのけんこうクラブもできました。70年代フォークを合唱したり、お酒を飲んだり、一風変わったけんこうクラブも結成され、楽しく続いています。7月現在、けんこうクラブ数は133。今年度の目標は150です。
 けんこうクラブを新たに立ち上げたいとお考えの方、何か特技・趣味をお持ちの人に教えようと思っている方を募集しています。ボランティアでやってみようと思われる方は、左記のところにまで一報下さい。



東灘組合員センター甲南で新しく結成「太極拳」 ※詳しくは2面に掲載

今年も、生協強化月間（9月～11月）がスタートしました。今年のメインテーマは、けんこうクラブふやしとたまり場ふやしです。地域の絆、ネットワークを強めるため、組合員とその家族のさらなる健康づくのため、皆様方のご協力を呼びかけます。

介護なんでも相談 ☎ 805-6877

「現在、某病院に夫が入院しています。自宅に帰るためにリハビリをがんばっています。自宅で生活するためにヘルパーさんや、デイサービスをたのみたいのですが何処に相談したらいいですか」

- ①介護保険の申請はされていますか？→されていない場合は入院先のソーシャルワーカーまたは住所地管轄の地域包括支援センターへ介護保険申請手続きの相談をご案内します。
- ②担当を希望されるケアマネジャーがいますか？→いない場合は介護保険サービスを利用する場合は必ず担当ケアマネジャーが必要であることをご説明し、医療福祉相談室でも担当できることをお伝えします。

医療福祉相談室 塩江

出資金ふやしは、金融機関預金口座からの自動引き落とし(毎月末)が便利です

手数料不要

自動引き落としが出来る金融機関

ゆうちょ銀行

みなと銀行

日新信用金庫

これまで金融機関からの自動引き落としは、ゆうちょ銀行（郵便局）のみでしたが、組合員からの要望により、二つの金融機関が可能になりました。これを機会にぜひ自動引き落としのご利用をお願いします。

出資金の主な使い道（2012年度予定）

- ◇灘診療所 ▶ 医用画像情報システム機器、拡大内視鏡など
- ◇六甲診療所 ▶ エコー、骨塩定量検査機など
- ◇東雲診療所 ▶ 電子内視鏡、エアロバイクなど
- ◇介護事業所 ▶ 電動自転車、原付バイク等

【自動引き落とし申込方法など】

- ①下記のところまでご連絡下さい。金融機関申込書、説明書等を送付いたします。
- ②引き落としの手数料は、生協が負担します。
- ③引き落とし口数は自由に選択できます。
- ④その他、不明な点はお気軽にご相談下さい。

この件に関するお問い合わせ等は…

神戸市灘区水道筋6-7-11
 ろっこう医療生活協同組合 本部
 TEL: 078-802-3424
 FAX: 078-802-1649



けんこうクラブを

紹介します⑧

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け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07880213424

新しくできた

ロコトレのけんこうクラブ

はなみずき班（とがわブロック）

インストラクターである長谷川珠貴さんの指導の下、「いつまでも丈夫な足腰」を目標に、筋力トレーニングやストレッチ体操を行っています。また自宅でも運動できるように、ロコトレのパンフレットと活動記録表をお持ち帰りしていただいています。



「健康いちばんでロコトレの活動が掲載されていたので参加しました。私は足腰が強くなり、筋トレということについていけるのか不安を抱えていましたが、どなたでもできる内容で安心しました。盛りだくさんの運動で楽しいので、これからも継続的に参加したいです。」

また、はなみずき班ではロコトレだけではなく、体力チェックや頭の体操なども行っています。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください！

【活動案内】

場所 泉住宅第2集会所
（灘区泉通2-5-1）

日時 毎月第1金曜日
14時から15時30分
会費 年間500円

健康体操のつもりで

太極拳（東灘ブロック）

東灘組合員センター甲南で開始してから3ヶ月目になります。「自分の健康維持のため」「家にいてもスポーツとしているだけなので参加しました」「老化防止のため」など参加した動機は様々。楽しく健康体操のつもりで取り組んでいますから、初心者から経験のある方、どなたでも参加できます。適度に休憩を挟みながら2時間身体を動かしますが、帰宅するときは足が軽くなっています。9月からは、開催が毎週になりました。先生は「身体を動かすと、自分の身体のことがかつてきます。柔らかくなったりなど、成果も出ますから楽しくなりますよ」とおっしゃいます。気候が良くなったら近くの公園で実施したり、けんこうクラブ発表会で披露しようなどと、話し合っています。

【活動案内】

毎週末曜日 14時～16時
会費 1000円（月）
※参加者数によって変動します



四季のカルテ

原発学習シリーズ④

「原発」の根本問題について(3)

灘診療所・医師
鳴海 妥



なぜ54基も原発が建ったのか。前回54基の原発の大半は要らないのだという事を書きました。それでは不要なものが何故こんなにも多く、地震列島の中に建てられたのでしょうか。

現在17ヶ所54基の原発があります。地図を見てください。いずれも大都市から離れた、海に面した過疎地、つまり財源の乏しい町村にあります。しかも同一地域に複数の原子炉が集中しています。福島では第一第二合わせて10基、私達に身近な福井では、狭い地域に13基も建てられています。

福島県知事だった佐藤栄佐久は「原発は麻薬のようなものだ。」と言っています。それはどういう事なのでしょう。

◆ ◆ ◆
原発立地自治体（町村）には、巨額の「原発マネー」が入ります。原発関連交付金と原発施設の固定資産税です。

交付金について言えば、出力百三十五万キロワットの原発を建てるとして、候補地になった翌年から毎年数億円の交付金が入ってきます。

建設中の原発も含まれます。原発一基造るのに5千億、6千億円の建設費が要るし、研究開発費等も巨額です。それらを資産として「レイトベアス」に入れることが出来るのですから、電力会社にとっても、原発を建てれば建てるだけ利潤が上がる訳です。

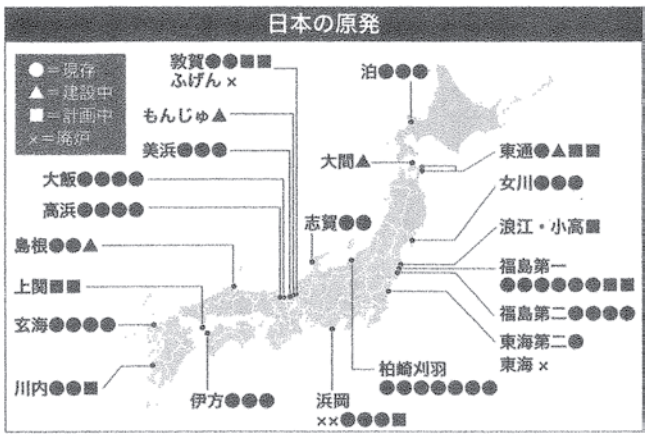
年数40年、設備利用率80%として計算して、キロワット時5・3円とされています。要するに原発が一番安くなるように机上で、あだだ、こうだと捏ね繰り回して出ただけで、実態のないものと考えて良さそうです。

◆ ◆ ◆
ところで、立地自治体に落ちた巨額の交付金や、事故発生時に必要となる、これまた巨額の賠償金のための積み立て等、本来電力会社が計上するべき経費ではないでしょうか。これ等の費用について全て国の支援を受けて活動している企業は、電力会社だけです。これ等を必要経費で算定すれば、原発のコストは火力発電よりも高くなります。

今回は自分でも難しいなと思いがら書きましたが、必要でもない原発が54基も建ってしまったのが何故だったのか、おわかりいただけましたか。

◆ ◆ ◆
まず、原発の発電コストが安いという事と、電気料金も安くなるかどうかは、別の問題です。詳しい事は省きますが、原発を造り続けたお陰で日本の電気料金は、いまや世界有数に高くなってしまったただけ言っておきます。要するに電気料金の値上げ云々は、「原発の再稼動を容認しろ」という脅しです。

◆ ◆ ◆
さて原発のコストは安いかという件です。原価計算する時に当初は、法律で決められた減価償却を出す為の耐用年数を使っていました。原発は16年、火力発電所は15年です。九四年にはこの年数で割ると天然ガスと原子力がキロワット時あたり9円で同じになってしまったのです。「これはいかん」というので耐用年数40年で計算し直したら安くなりました。現在の発電コストは運転



子供たちのためにも

～ヒロシマ平和の旅～

核兵器のない 平和な世界を切に願います

ろっこう医療生協では原爆の悲惨さと平和の尊さを伝えるために、親子で参加する「ヒロシマ平和の旅」に取り組んでいます。今年は六甲道診療所看護師の上田さん親子（小学4年生と4才）が参加し、八月五日～六日広島を訪ね、原爆資料館の見学や記念式典への参加、組合員が平和への祈りを込めてつくった折り鶴を原爆の子の像に供えてきました。

ヒロシマ平和の旅に参加して

六甲道診療所看護師 上田佳代さん

戦争や平和について、子供たちに正しく伝える知識も自信もなく、親子で話し合ったことはありませんでした。私自身、学生のごころ、1度広島市の平和記念公園、資料館を訪れ、衝撃を受け、原爆の悲惨さ、戦争の愚かさ、平和の尊さを強く感じました。親子で一緒に感じ、考え、話し合う機会になればと参加を希望しました。4歳、4年生の子供たちは、初めての広島訪問です。

8月5日平和記念公園、資料館を訪れました。皆さまからの思いのこもった千羽鶴を原爆の子の像に届けました。日本各地からだけでなく、世界中から届けられた千羽鶴がいっぱいで掲げる場所がない程でした。資料館では、4年生の子供は衝撃を受けながらもいろいろ考えさせられたようです。4歳の子供は、途中で「怖い、もう帰りたい」と泣いてしまいました。資料を見ただけで泣いて帰りたい

戦争のない平和な世界

上田力也くん（小学校4年生）

広島に行つて、広島が受けたひびがや原はくのおそろしさをしった。

東日本大しんさいで問題になっているほうしゃのうが六十七年前の広島にもあった。原はくが落とされて三千度から四千度でよく発して、ばく心地から二kmはやけ野原になった。ほうしゃのうのえいきょうもあり、十四万人ものかけがえのない命がうばわれた。

佐々木慎子さんは、二才の時に原はくが落ちてきてぶじだったが一才で亡くなった。

なるような現実が起きたことに胸が痛みました。子供たちのためにも核兵器のない平和な世界をせつに願わずにはいられませんでした。

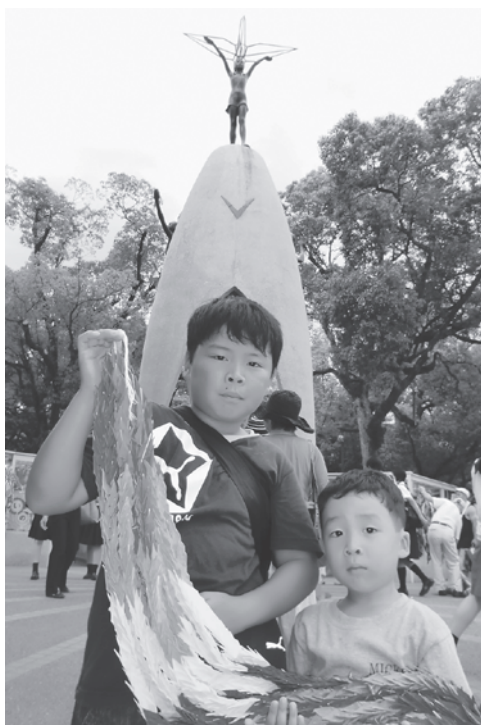
8月6日式典当日は、静かな暑い朝でした。67年前の8月6日も前日の夜遅くまでの空襲が落ち着き、7時31分に空襲警報が解除され、静かな暑い朝だったそうです。

8時15分平和の鐘の音を聞きながら、一発の原子爆弾によって街が破壊され、多くの人々の命が奪われたその日のことを思い出した。

代表の子供たちの平和の誓いの中で「つらい出来事と同じように体験することはできないけれど、私たちは想像することによって、共感することはできます。（中略）平和は私たちでつくるものです。身近なところからできることがあります。違いを認め合い、相手の立場になって

原はくが落ちてきた後の黒い雨をあびたえいきょうで亡くなった。原はくの時にくくなったただけではなく何年後にも、原はくがひびを受けてくるしんでいる人がいることを知った。かく兵器は必要のないものだと思った。戦争で人をころして力を見せつけるのでなく話し合いなどで決めたいと思った。戦争は無意味なことだと思った。

原はくが落ちてきた



同じ人間同士あらそいなどはやめて仲よくすればいいと思った

広島がかく兵器のない世界のために取り組んでいることをしった。広島平和記念しりょうかんは、世界中にかく兵器のおそろしさと平和の大切さを伝えている。平和記念公園に「平和のかね」がある。

「平和のかね」は広島だけでなく世界中の戦争がなくなるためにという思いでつくられている。屋根はうちゅうを表し、かねにかいてある世界地図には、国のきょう界せんがかかれていない。世界が一つになると戦争がなくなるというのりをこめてつくられている。もし、またかく兵器がつかわれたら、いろんな人の大切な命がうばわれて、それぞれの大切なきょう、思い出、大切な人がなくなってしまう。大切なものをうばうだけなので、かく兵器をつかったり、戦争をするのは、無意味だと思った。同じ人間同士だからあらそいなどはやめて仲よくすればいいと思った。

出資金現在高通知送付のお知らせ

8月末の出資金現在高を記載した出資金現在高通知を9月の下旬に組合員のみなさまにお届けいたします。

〈お問い合わせ〉

ろっこう医療生活協同組合 電話 802-3424



ご協力ありがとうございました

福島支援署名「安心して住める『福島』を取り戻すための署名」

1,456筆

を福島中央市民医療生協に送付しました



真剣に聞き入る子供達

夏休み平和紙芝居報告

紙芝居サークルのメンバーを中心に、灘区内の学童保育や児童館に出向いて、戦争や平和をテーマにした紙芝居を子供達の前で演じました。子供達をお世話する責任者からは「戦争の紙芝居は暗い内容ですが、そもそも戦争は暗くて恐ろしいもの。その事実を子供達に伝えることが大切ですね。」との感想を頂きました。今年は5ヶ所ほどを廻りましたが、来年は中央区や東灘区の児童館や学童保育にも呼びかけていく予定です。

虹のギャラリー



“昨夜久し振りに「月下美人」が咲きました” 池村 保（鶴甲支部）
2012年7月18日午後10時 自宅ベランダ
30年ほど前に娘が貰ってきましたが株分け等で今年は二輪だけになりました

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～

- 今号の中田さんの一面記事は、戦争がいかに非人道的、無惨な結果をもたらすものか。しかし、一方で私はしぶとく、したたかに声を上げ続ける中で、いのちと平和を作っていく力を持つことを確信させていただきました。がんばっていきましょう。（灘区鶴甲1）
- 中田政子様の生命力の強さ、そしてその後の活躍には頭が下がる思い出拝読させていただきました。（灘区灘北通U）
- 一頁の神戸大空襲の一覧表ですが、ここには記載していませんが、私は借家で、辰中町1丁目（現在の六甲町1丁目）に住んでいました。8月6日の早朝に焼夷弾投下により、焼き出されました。灘区の一部と西宮市が被害にあったと思います。若し、被害がなくても、そこに住んでいたら、平成7年1月の地震で焼けていたと考えられます。どっちがよかったのかなと。（灘区上野通K）

1. 2012年度生協強化月間の件
①「ギックオフ集会」について
②健康まちづくり講座について
③たまり場探しについて
④夏期、秋期にかけての課題の件
⑤出資金残高通知について
⑥平和の取り組みの結果について
2. 事業所を共に創る取り組みについて
④灘診療所・診療ダイヤの検討について
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
②8/30オープンセミナー「福島放射能汚染と被ばくを考える」について
4. 東灘区での事業の課題の件
①準備委員会の設置について（案）
②今後のタイムテーブルについて
5. その他
①当面の日程について
②県生協連「2012年度兵庫県生協大会」

第15回理事会報告

《2012年8月25日》

からだ思いメニュー

《テーマは夏バテ予防》

- 鶏肉に含まれるイミダペプチドには、疲労回復効果があるといわれています。
- 夏は暑さで食欲が減退し、偏った食事から栄養バランスが悪くなりがちです。ネギや生姜などの香味野菜で食欲を増進させましょう。
- 冬瓜などのウリ科の野菜には、体の熱を冷ます働きがあります。



- 鶏肉の香味醤油焼き
- なすの中華和え
- 冬瓜の枝豆あん
- ご飯
- みそ汁

エネルギー	443Kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	7.5g
炭水化物	68.2g
塩分	3.4g

「鶏肉の香味醤油焼き」材料（1人分）

トリ モモ 皮なし	1 枚	おろし生にんにく	少々	キャノーラ油	小さじ 1/2
濃口醤油	小さじ 1.5	みりん	少々	大葉	1/2 枚
白ネギ	2cm1 本	上白糖	小さじ 1弱		

【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！

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

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

前回の答え（8月号）
21（Ⓐ:7+Ⓑ:8+Ⓒ:6）

- 【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／9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。

【お詫びと訂正】 前月号の数独パズルの問題に誤りがありました。左端最上段にある“6”が間違っています。正しくは、その左端最上段にある“6”が、ひとつ下のマスに入ります。お詫びし、訂正致します。

◆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

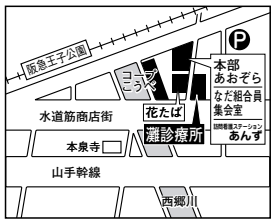
灘診療所

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

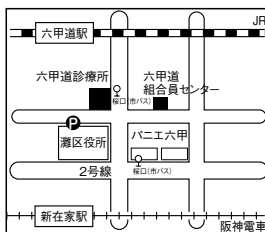
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	

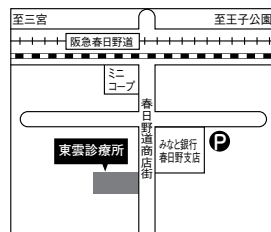
東雲診療所

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

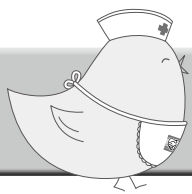
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

TEL 078-802-3424

FAX 078-802-1649

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

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



六甲道

秋のバスツアー「岡山県の特別史跡をたずねる」(六甲北支部企画)

- 行き先：① 旧 閑谷(しずたに) 学校
庶民の学校・地方のリーダーを育てるのを目的
に寛文10年(1670年)に藩主の命でつくられた。
- ② おかきの里・旧豊原小学校
- ③ 牛窓海遊文化館
- ④ オリーブ園

- 日 時：10月22日(月)
- 集合時間：午前8時
- 集合場所：阪急六甲駅東…梅仙寺横
- 帰 着：およそ18時30分頃
- 参加費：一人 6,000円
- 定 員：40名…申込み順 定員になり次第締め切ります。
- 申し込み：六甲道診療所(参加費を添えて)

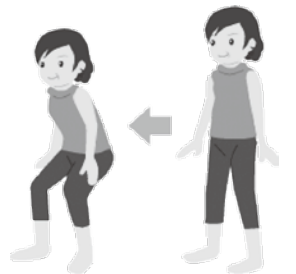
灘

淡路島バスツアー(灘中央支部企画)

- 日 時：10月23日(火) 8:30
- 集合・出発：稗田小学校北側(18時ごろ解散)
- 参加費：6,000円(食事込)
申込は参加費を添えて生協本部まで
- 行き先：淡路ファームパーク「イングランドの丘」
たこそんべいの里
薫寿堂(お線香工場・見学のみ)
淡路ハイウェイオアシス

中 央

ロコトレに参加してみませんか ～いつまでも元気に歩き続けられるために～



- ①日 時：9月10日(月) 14時～15時
ところ：しのめ組組合員センター(東雲診療所3階・春日野道商店街みなと銀行の向かい)
- ②日 時：10月1日(月) 14時～15時
ところ：二宮神社 社務所2階
- 参加費：無料・申込み不要
- 持ち物：動きやすい服装でお越しください

とががわ

— 秋の山陰をたずねて! —

丹波・但馬バスツアー(西郷支部企画)

- 日 時：10月16日(火)(7時30分発・18時30分着)
- 集 合：大石東町ダイハツ前
- 行 先：但馬海岸、湯村温泉など
- 参加費：6,000円
- 申込み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- 定 員：50名(定員になり次第締切)

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：9月8日、29日(土) 10時～12時

ふれあい喫茶 & 骨粗鬆症チェック

- 日 時：9月29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：9月15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	
9/12(水)	13時～14時	岩屋青年会館
9/13(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
9/14(金)	14時～15時	河原自治会館
9/24(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※毎月第三火曜日、都賀川公園噴水前で取り組まれていたセラバンド体操は都合により、9月で終了となりました。		
●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動	
9/13(木)	14時～15時	原田資料館
9/21(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/27(木)	10時～11時	篠原会館2階会議室
9/28(金)	14時～15時	御影市場(旨水館)地域交流広場
●脳いきいき教室		
9/18(火)	14時～15時	上野会館
●【ロコトレ】	足腰の運動で、元気で歩ける体づくり	
9/10(月)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
9/10(月)	14時～15時	東雲診療所3階
9/14(金)	14時～15時	コープ鶴甲組合員集会室
9/20(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
9/26(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南 ※バスタオル持参
9/26(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
10/1(月)	14時～14時30分	二宮神社 社務所2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	
9/10(月)	14時～15時	なだ組合員集会室
・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	
9/11(火)	10時30分～11時30分	水道筋2丁目ツルヤ前(商店街内)
●【パッチワーク教室】	※現在、募集は行っておりません	
9/12(水)、19(水)	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター
●【おりがみ教室】「花ごよみ」	★今月は 菊 ★	
9/25(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。		

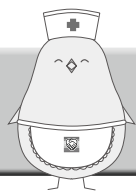
お申し込み・お問い合わせ先は…

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アージュ…時代（仏語）

②デリバティブ…金融派生商品

灘



なだ組合員集會室
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會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
9/26（水） 12時～
参加費 500円

絵本の読みきかせグループ【申込不要】
※9月はお休みです

歩こう会【申込不要】
9/13、20、27、10/4（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】
9/15（土） 奇数月第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

そろばんで脳トレ【申込不要】
9/28（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】
9/11、18、25、10/2（火） 10時～11時
参加費 1回20円

セラバンド体操【申込不要】
9/13、27（木） 13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
9/12、19、10/3（水） 10時～12時
参加費：月100円

フラワーアレンジメント【要申込】
9/8（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】

パソコンサークル
毎週（金） 10時～12時
参加費：600円（半年）
現在募集停止

コーラス虹の会【申込不要】
9/14、28（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】
9/14（金） 13時～14時
参加費：1回50円

ダンベル体操【申込不要】
9/14、21、28、10/5（金） 14時～15時
参加費：1回20円

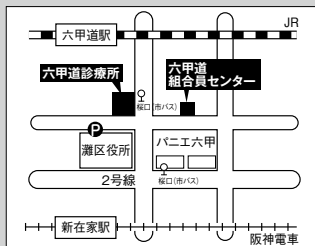
水彩画クラブ【申込不要】
9/19、10/3（水）
参加費：月500円

初心者カメラサークル【申込不要】
9/18（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。

NPO法人 花たば・お茶処
火曜日・水曜日・金曜日 10時～15時
（火・水は昼定食あり）
会 場：なだ組合員集會室すぐ隣

MSストレッチ体操【申込不要】
9/13、27（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】
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
9/13（木）10時～12時、9/20（木）13時～15時
9/28（金）13時～15時、10/6（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】
9月23日（日）9時半～調理、12時～食事
参加費：1000円

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】
9/3、10、24、10/1（月）
11～15時
喫茶：100円
・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】
9/18、10/2（火）14時～15時

手芸【申込不要】
9/20（木）10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
9/13、27（木）13時～17時

刺しゅう
9/12（水）14時～16時
材料費：実費

三線
毎週（月）参加費：3500円/月
現在募集停止

コーラス虹の会（六甲道）【申込不要】
9/21（金）10時～11時45分
風の家（六甲町2丁目）
10/5（金）11時～12時45分
クラブアンクルージュ御影（場所・行き方などはお問い合わせ下さい）
参加費：月1000円
・灘のグループの練習にもご参加できます。

コーラス伴奏ボランティア募集
月2回（第1・第3金曜日）
お問い合わせ先
TEL：821-6600（PM7時以降） 都筑

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】
9/18（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9/14（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】
9/8、15（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】
9/28（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【申込不要】
10/1（月）14時～ ロコトレ
14時45分～ 頭の体操
会 場：二宮神社（社務所2階）

アレンジ生け花
9/14、28（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】
9/3、10、24（月） 14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会
9/18、10/2（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】
9/9（日） 9時～12時
会 場：みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中央公園駅下車、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。

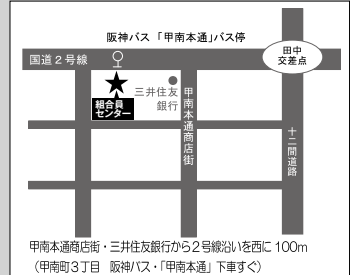
東雲書道教室【要申込】
9/5、12、26（水） 10時～12時と13時～15時
参加費：月3回2000円（別途テキスト・半紙代800円、会場費半年分1000円）

暮らしの相談室【要申込】
9/19（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】
9/6（木）13時30分～15時
会 場：コミスタ神戸 301号室
9/20（木）13時30分～15時
会 場：コミスタ神戸 302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】
9/11、18、10/2（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】
9/10、24、10/1（月）14時～16時
参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】
9/27（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】
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

とががわセラバンド体操
9/20、10/4（木）14時～15時

とががわパソコンサークル
現在募集停止
毎月第3・4（土）13時30分～15時30分
参加費1200円（半年）

よんさんみなみ班お食事会（野菜カレー）
9/18（火）10時30分～12時30分
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 骨チェック
9/19（水）14時～16時
場 所：大石東市営住宅集会所

はなみずき班 ロコトレ
10/5（金） 14時～15時30分
場 所：泉住宅集会所
※年会費500円