健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2012年 10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／20,316人 ●出資金金額／505,382,000円 ●平均出資額／24,845円（2012年9月27日現在）

年に1度は、健康チェックをしましょう！

●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●

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。

10／19(金)14時〜15時30分	摩耶会館
10／23(火)14時〜15時30分	御影市場(旨水館)地域交流広場
10／25(木)14時〜15時30分	HAT神戸脇の浜4番館集会室
10／29(月)14時〜15時30分	なだ組合員集会室
10／30(火)14時〜15時30分	熊内老人いこいの家

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

健康まちづくり講座が開講　39名が受講

今年初めて取り組まれた健康まちづくり講座は、医師や介護福祉士、ケアマネージャーなどが講師となり、医療や介護についての学習、神戸医療生協の〝たまり場〟への見学を行います。卒業後は、医療生協の健康づくり、地域での助け合い、組合員相互の連携を担っていく担い手として活躍を期待しています。

第一回目（9月6日）は、鳴海先生による「医療生協の健康観」のお話しでした。その中で、「私たちが暮らしている社会が、健康で生き続ける、働き続けるための条件整備ができている社会なのか、社会のあり方が私たちの健康に及ぼす影響をみておく必要がある。」「医療生協は平和主義である」という点が印象的でした。

第二回目（9月13日）は、ケアマネージャーによる「高齢者の介護、認知症の方への対応の仕方」、第三回目（9月20日）は、高野先生からの「ピロリ菌〜胃潰瘍の原因、胃がんの犯人？」を学習しました。講義日程は、全部で8回。10月25日が卒業式です。

2012年度のけんこうクラブ増やし
目標150まで、あと17

（９月末現在のけんこうクラブ数　133）

●2012年度スタートした けんこうクラブ紹介

4月　なかはら6班（上野支部）、おはなしミラクル（灘ブロック）、ろっこうエンジョイテニス（六甲道ブロック）
5月　甲南手芸サークル（東灘ブロック）、紙芝居サークル（灘ブロック）
7月　生き逝き苦楽歩（東灘ブロック）、はなみずき班（とががわブロック）

2012 国際協同組合年

東日本大震災支援

地域医療インターンシップ in 大船渡

再び、行ってきました！
職員４人、医学生７人

8月23日から26日にかけて、ろっこう医療生協職員4人と神戸大学医学部生7人が岩手県大船渡市を訪れ、仮設住宅への訪問やボランティア活動に取り組みました。この度の行動は、地元紙「東海新報」でも報道されました。

24日、大船渡市保健介護センターを表敬訪問、震災発生から現在までの取り組みや、街の状況について説明を受けた後、昨年から集まった義捐金10万円をお渡ししました。その後、仮設住宅訪問行動を行いました。ちょうど地蔵盆の時期ということで、神戸からお菓子を持って行き、それを二戸一戸回ってお手渡ししました。現地には、地蔵盆という風習はないそうで、説明しながらの訪問、お会いできたのは、全体の約半数くらいの方たちでしたが、大変喜んでいただけました。25日は、草刈りや側溝の泥出しなどのボランティア活動に取り組みました。

現地で受け入れていただいた、大船渡市介護福祉センター前で

仮設住宅訪問、喜んでいただけました

気仙沼市JR鹿折唐桑（ししおりからくわ）駅付近

「復興」は、まだまだこれから
〜参加した医学部生の感想から〜

「実際に被災地に足を運んでみると、津波に襲われた地域は「何もない」状態で、息をのみました。そこに町があったということも、教えてもらわないとわからないくらいでした。正直、自分のしていた想像を超えていました。」
（２年　Y・O）

「個人的には仮設住宅などのコミュニティーをしっかり形成することの大切さの話しが印象に残り、住民同士がお互いに支え合える関係作りに尽力している様子がうかがえました。」
（２年　Y・N）

〜もっと、ずっと支援を〜
被災地 よりそい募金

2012年度 東日本大震災・支援活動募金に、ぜひご協力ください！

▼募金の方法は次のいずれかで
①各診療所および生協本部にご持参いただく
②健康いちばん今月号に折り込み又は同封しています郵便振替用紙をご利用いただく
（手数料は不要です）
★目標額　100万円以上（2013年3月31日まで）
★使　途　◎岩手県大船渡市の被災者支援行動に活用します
◎福島県の原発事故支援行動に活用します

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⑨

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室使用料が月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

みんなに会えるのが楽しみ
ほほえみ班（六甲南支部）

13年前の7月に、当時保健大学を卒業したメンバーを中心に結成しました。その後、他の班会の組合員も合流して、男性1名を含む7人で活動しています。年6回奇数月に開催。1月は新年会でお茶会、3月は大腸がんチェック、気候がよい5月と11月はウォーキングと決めています。あと7月と9月は健康チェックをしたり、健康に関するお勉強会をしたりといろいろです。長続きしている理由として、班長さんが、こまめに連絡を取ったりして、お世話していること、賑やかで楽しい雰囲気になっていること、無理せず2ケ月に1回開催していることがあります。

【活動案内】
場所　六甲道診療所
日時　奇数月第2金曜日
　　14時から15時30分

1999年から続けています

互いに教え合って、ぼちぼちやっています
囲碁サークル（灘ブロック）

いまの灘診療所が建つ前にあった明治生命ビルでスタートしました。もう10年は超えていることになります。当初、同じ碁会所に行っていた5、6人のメンバーでサークルを立ち上げて、それからだんだんとメンバーも増えていきました。生協のイベントで、子どもに囲碁を教える企画をしたりもしました。

六甲道の組合員センターにも囲碁のサークルを立ち上げました。合同で交流戦を企画したこともありました。今は、六甲道の囲碁は世話人がいなくなり、なくなりましたが、是非またしてほしいです。

今は毎回7、8名があつまってぼちぼち碁を打っています。先生というのはいません。お互い教え合ったりしながら楽しくやろうというのが趣旨です。お好きな方、これから覚えたい方、ぜひご参加下さい。

【活動案内】
場所　なだ組合員集会室
日時　毎月第1、2、3、5週目
　　水曜日　午前10時～12時

「この陣地取れるかな」

四季のカルテ

「救急車を呼ぶ前に」

灘診療所医師
理事長
村上正治

平穏死と救急車

「平穏死」ということばが出版界でブームです。尼崎の町医者・長尾和宏先生が『「平穏死」10の条件』という本を出しベストセラーになっています。彼は終末期の患者さんを無理に生かすのでなく、その人に合った死のあり方を選ぶべきではないかと提案しています。

その本に「救急車を呼ぶ前にちょっと考えてほしい」というくだりがあります。私も救急車の呼び方はつくづく難しいと感じています。

たとえば、持病もなく元気で暮らしていた人が急に苦しみだした場合。皆さん迷わず119番で救急車を呼ばれるでしょう。実は3年前に私の母親が風呂で倒れたとき、まだ息があったのですが、あわてた父は110番をして警察を呼んでしまいました。駆けつけた警察が救急車を呼ぶことになって救急処置が間に合いませんでした。母の死後に遺体は解剖され、父親は悔やんでおりました。

救急車を呼ぶと困るケース

これとは逆に救急車を呼んでほしくないケースがあります。一番にお願いしたいのは診療所に通院していた患者さんが自宅ですでに亡くなっていた場合には先ず主治医に連絡してほしいのです。救急車を呼んでも患者さんはすでに亡くなっている。すると救急隊は警察を呼びます。警察官が何人も家にきます。下手をすると「不審死」の扱いとなって検死をすることになります。場合によっては検死解剖までされることになります。すでに亡くなっている遺体を市民病院の救急に運ばれて引き取りにいったこともありました。

患者さんが亡くなっていることが明白な場合の正しい対応は主治医を呼んで死亡診断書を作成することです。患者さんの病状を理解している医師がその死亡に不審なところがないことを確認すればその場で死亡診断書を書くことができます。（診察のあと24時間以内という限定はありません。）

救急車を呼ぶのに迷うケース

元気だったおじいちゃんが急に倒れて息をしていない場合、あわてて救急車を呼びますね。救急隊は到着したらすぐに心肺蘇生（心臓マッサージ）を始めます。少し心臓が動きだします。救急車はおじいちゃんを救急病院に運びます。心臓が何分間止まっていたかわかりません。心停止時間が長かった場合、心臓は動きだしても脳の機能が元に戻るとは限りません。植物状態になる可能性も出てきます。

近頃の救急病院では救急隊からの依頼に対して患者が高齢者の場合には「気管内挿管や人工呼吸を望みますか？」と確認してきます。このような状況は突然やってきますから、本人の意志を事前に確認してあればよいのですが、そうでなければ家族は「最善を尽くしてほしい」と救急搬送をお願いすることが多いのです。難しい問題ですが、私は自分の心臓が止まったら延命は望まないと家族に話しています。しかし、心停止しても救急で蘇生されて笑顔で帰ってくる80歳以上の患者さんたちもあります。一概に「こうすべきだ」とは決めきれませんね。

延命措置を望むかどうかを元気なうちに明らかにすることを「リビングウィル」といいます。すなわち尊厳死を選択するかどうかという意思表示ですね。尊厳死とは「無理な延命措置をして患者の尊厳を損なわないように対処すること」です。尊厳死は「安楽死」と異なって違法ではありません。全国には「リビングウィル班会」やエンディングノート班会をさかんに行っている医療生協もあり、ろっこう医療生協でもそのような会が少しずつ始まっています。

在宅で静かに見送る

先日、長く在宅で療養されていた独居の患者さんが自宅でなくなりました。朝に訪問したヘルパーが病状悪化を察知して救急車を呼ぼうとしたのですが、訪問看護師が制止して主治医に相談してくれました。緊急往診すると90歳を越えた女性は意識がすでにない状態で安らかに呼吸だけしています。私は息子さん夫婦を呼んで「最善の処置」として何もせずに見送ることを提案しました。そのまま二人に一晩付き添っていただき次の朝に看取りました。あの時あわてて救急車を呼ばなくてよかったと思います。

入院でも「平穏死」

昨年の春に有る女性から「母親が入院していて食べられなくなった。病院の主治医は胃のチューブを入れましょうという。断ったところ、チューブを入れないなら退院してほしいといわれた。家に帰るのは怖いから、診療所で看てもらえないか。」という相談がありました。チューブは入れないで食べられるだけ食べてもらって無理なら看取りましょうということにして引き受けました。娘さんは甲斐甲斐しく面倒をみて、柔らかいものを少しずつ食べさせました。食べられる日と食べられない日がくりかえしつつ静かにお母さんは亡くなりました。

実はこの後、病院の主治医からあいさつの手紙が来ました。自分の病院では何もしないで亡くなることを許すことができずに申し訳なく思っていた。診療所で看取ってもらいありがたかったという内容でした。

診療所が病棟を持った意味はここにもあったのだなあ。入院していても平穏な死は提供できる。在宅でも病院でも施設でも満足な死が迎えられる医療の仕組みがあるべきだと考えています。人生の最後にも医療生協の役割はやはり大きいです。

戦争、平和、自然エネルギー、脱原発を学びました

社会保障平和スクール報告

今年の社会保障平和スクールは、平和と原発をテーマに、風力発電所の見学やオープンセミナーを行うなど多彩な取り組みとなりました。学習したことを今後に繋げていきたいと思います。

戦時中の体験を話し合う受講生

◆空襲は全てを奪っていきました
「神戸空襲を語り継ぐ」（第一回　8月1日）

神戸空襲を記録する会の中田政子さん達から、自らの空襲体験をお聞きしました。空襲で大切な仲間を亡くしたこと、そのことが長年心のわだかまりとして残っていたこと、焼夷弾が降り注ぐ中逃げまどった母のことなど、リアルな体験をお話ししていただきました。「戦争は多くの命を奪うだけでなく、生き残った人々にも重い苦しみを背負わせるものだと、あらためて考えさせられました。」（参加者感想）

自作の「神戸空襲戦災地図」の前でお話しされる中田さん

◆紙芝居の熱演に感動
「平和紙芝居の実演、戦時中体験を聞く」（第二回　8月8日）

広島長崎に投下された原爆、沖縄戦をテーマにした紙芝居2本を演じた後、参加者の皆さんから、戦時中の体験談をフリーに話し合いました。その中で、自分の子供や孫の代に伝えていくために、次回は子供達を呼んだり、体験集を作成することなどが要望として出されました。

◆原子力発電に変わるエネルギー
「自然エネルギー発電所見学」（第三回　8月22日）

バスをチャーターして、淡路島にある「南あわじウィンドファーム」（風力発電）と「あわじメガソーラー1」（太陽光発電）を見学しました。風車やソーラーパネルの大きさに驚きましたが、「南あわじウィンドファーム」で対応してくれた方の「人間の作るものは全て自然を壊しています。自動車しかり、太陽光発電もソーラーの下は草木は生えません。その意味では風力発電にも問題はあります。それでも、原発と比べればリスクは低いのは明らか。いずれ人間はもっと良い発電を考えつくと思います。」というお話しが印象に残りました。

◆オープンセミナーに117人が参加
「福島の放射能汚染と被ばくを考える」（第四回　8月30日）

「福島は今どうなっているのか」「原発事故の収束は？」という疑問に応えようと、福島県での調査・健康相談を実施、チェルノブイリ事故から原発問題に関わっている内科臨床医の振津かつみ先生をお呼びして、講演会を兵庫県福祉センターで開催しました。講演の中で、「私たちは次の世代に『負の遺産』と向き合うという課題を残してしまいました。」「被災地では、食品汚染、子どもの学校生活、除染問題、健康管理、避難・保養など問題は多岐に亘り、家族関係さえも損なわれことがあります。」「支援はまだまだこれからが大切。子どもの保養や、関西への避難者への支え、被ばくについて正しい理解を深めることも支援につながります。」とお話しされました。

“フクシマを『核時代の終わり』の始まりにしよう”と訴える振津先生

真下から見上げた風車

介護なんでも相談
☎805-6877

「足腰が弱ってきたため、風呂場に手摺りがあればいいなあと思っているのですが、どうしたらいいでしょうか？」

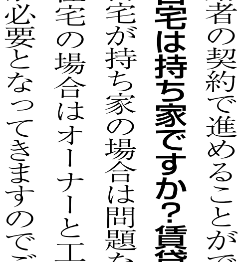
①介護保険制度を使って手摺りを取り付けることはできるのですが、介護保険の申請はされていますか？

⬇手摺りの取り付けは介護保険サービスの住宅改修という部門になります。

このサービスは担当ケアマネジャーは必要なく、申請後は業者と利用者の契約で進めることができます。

②自宅は持ち家ですか？賃貸ですか？

⬇自宅が持ち家の場合は問題ないのですが、賃貸住宅の場合はオーナーと工事についての交渉が必要となってきますのでご注意ください。



できるだけ12月中旬までに接種しましょう！≪実施期間 2012年10月9日～2013年1月31日≫

神戸市・インフルエンザ予防接種

●高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

◆神戸市に住民登録のある65歳以上の方（接種日現在）
◆60歳から64歳で身体障害手帳1級および同程度以上の方

接種料金

1,000円
ただし、①生活保護世帯、②市民税非課税世帯、③公害被認定者で①②以外の方は無料
※2回目を希望する場合は有料となりますので医師にご相談ください。

接種方法

窓口で住所・氏名・年齢を確認できるもの（健康保険証等）を提示してください。

●勧奨インフルエンザ予防接種

対象者

◆神戸市に住民登録のある満1～64歳の方（接種日現在）

接種回数

1歳以上13歳未満…2回
13歳以上…1回（医師の判断にて2回接種も可能）

接種料金

1回目　4,080円…13歳以上
　　　　3,000円…満1～13歳未満
2回目　2,520円（1回目と同じ医療機関で接種した場合）

灘診療所　インフルエンザの予防接種

集中実施日　10月18日（木）14時30分～16時
　　　　　　11月 8日（木）14時30分～16時
要予約　灘診療所　TEL. 078-801-6665

虹のギャラリー

“明石海峡”　辻本美佐子（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～

●からだ想いメニューは切り抜いてスクラップにしています。作り方のわからないものは、ネットで調べてオリジナルにアレンジしたりして、美味しく頂いています。食は生活の基本ですので、これからも活用させて頂きます。（須磨区I）

●鳴海先生の四季のカルテ。必要でもない原発が54基も出来たことが何故だかよくわかりました。腹立たしい限りです。（中央区神仙寺通S）

●上田さん親子さんが広島平和記念公園資料館訪問。力也君は衝撃を受けながらも見学、4才の子供さんは怖い思い出。私も中学の修学旅行で見学の時、顔を背ける場所が多々あったことを思い出します。原爆、戦争のないことを祈りつつ、でも上田さん親子は良い経験をされた夏休みだったことでしょう。　（灘区灘北通U）

●いつまでも元気で歩けるように「けんこうクラブ」に入りたいな～と、場所や日を見て迷ってます。　（灘区曽和町H）

●ヒロシマの平和の旅のコラムは、親子での貴重な体験をしたものだと思いました。来年、ぜひ参加したいと思いました。　（灘区篠原南町I）

第16回 理事会報告

《2012年9月29日》

研修報告　「北欧研修」からまなぶ
（小西副理事長、塩江理事）

1. 生協強化月間の進捗と今後の課題の件
　①「キックオフ集会」のまとめについて
　②今後の課題について
　③たまり場の「費用ガイドライン」について
2. 「けんこうクラブ発表会」の取り組みの件
　①企画の概要について
　②予算案について
3. 「いのちの章典・案」の討議と共に創る事業所の取り組みの件
　①「いのちの章典（案）」について
　②事業所を共に創る取り組みについて
4. 東日本大震災支援活動の件
　①秋期・大船渡支援行動について
　②募金活動の取り組みについて
　③福島支援と原発汚染への取り組みについて
5. 規定の改定、新設の件
　①「退職金規程」の改定、新設について（案）
　②「組織業務規定」の新設および「権限規定」の改定について
6. 経営課題の件
　①設備投資計画
7. その他
　①灘診療所・外来診療ダイヤの一部変更について　など

からだ想いメニュー

《テーマは食物せんいたっぷり！》

●ハンバーグに豆腐を加えて、いつもよりヘルシー。
●食物せんいは便秘予防だけでなく、動脈硬化の予防や改善にも効果的です。
●食物せんいが多い食材…きのこ、海藻、さつま芋など。

●豆腐ハンバーグ
　きのこソース
●五色なます
●さつま芋のうま煮
●ご飯
●みそ汁

エネルギー	531Kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	8.1g
炭水化物	96.2g
塩分	3.9g

「豆腐ハンバーグきのこソース」材料（1人分）

新豆腐野菜ハンバーグ	1個	しいたけ	1枚	みりん	小さじ1弱
キャノーラ油	小さじ1/2	玉葱	中1/8切	料理酒	小さじ1弱
しめじ	7本	生姜	1片	片栗粉	少々
まいたけ	5枚	濃口醤油	小さじ1		

【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					3	8		
8		3	Ⓐ	5			4	
		7		1			5	
1	9				8	2		
			9			7		
		8	4				6	5
	8			6		1		
Ⓑ	6			9		5	Ⓒ	
		2	5				9	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**／10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。

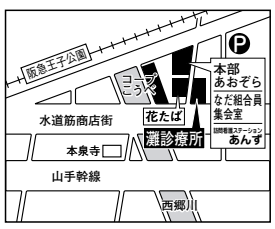
Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝（　　）

前回の答え（9月号）
15（Ⓐ:3+ Ⓑ:6+ Ⓒ:6）

◆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）

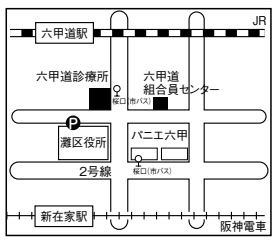


受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　2:30～ 4:30	○	○	○		○		
午後　4:30～ 7:00	○		○	○	○		

※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/

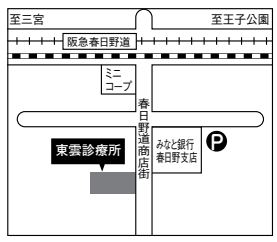


9ヵ月乳児健診〈予約制〉

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

2012年10月

六甲道

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～（鶴甲支部）

●日　　時：**10月12日（金）** 14時～15時
●場　　所：コープ鶴甲集会室
●参 加 費：無料
●申し込み：不要

秋のバスツアー「岡山県の特別史跡をたずねる」（六甲北支部主催）

●日　　時：**10月22日（月）**
●行 き 先：旧閑谷（しずたに）学校、おかきの里・旧豊原小学校など
●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
●会　　費：一人　6,000円
●定　　員：40名（若干の空きあります）　定員になり次第締め切ります。
●申し込み：六甲道診療所（会費を添えて）

灘

たまり場活動開始（灘中央支部）

●日　　時：**11月19日（月）** 13時～17時
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南の公園内）
●参 加 費：1,000円（ちぎり絵教室）
●申し込み：申込は参加費を添えて
　　生協本部まで
●持ちもの：えんぴつ、はさみ、手拭き

中　央

～昼食付き！出石そば～

砥峰高原（とのみねこうげん）・コウノトリの郷公園 バスツアー

●日　　時：**11月10日（土）** 8時00分発・18時30分着 予定
●行 き 先：砥峰高原・出石（昼食）・コウノトリの郷公園・道の駅「但馬のまほろば」（お買い物）
●集合場所：阪急 春日野道　北側
●参 加 費：5,000円（食事込）
●申 込 み：生協本部5階、または東雲診療所（参加費を添えて）
●定　　員：45名（定員になり次第、締め切ります）
※11月1日（木）以降のキャンセルにつきましてはキャンセル料（食事代）を頂戴いたします。ご了承ください。

とががわ

秋の京都バスツアー（河原支部主催）

●日　　時：**11月6日（火）** 8時45分発・17時着
●集合時間：8時20分
●集合場所：稗田小学校北側
●内　　容：八ツ橋作り、サントリービール工場見学など
●参 加 費：7,000円
●申 込 み：生協本部　組合員活動支援部までお電話で
●定　　員：28名（11／2締切）

東　灘

申込不要　会場はいずれも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～ ＆ふれあい喫茶

●日　時：**10月27日（土）** 10時～12時
●煎りたてコーヒー100円

ゆっくり、楽しく、エアロビクス ～あなたのペースで～

●日　時：**10月15日（月）、11月5日（月）** ※毎月第一・第三月曜　10時～11時
●用意するもの：タオル、バスタオル、水分　●ボランティアさんが指導してくれます。

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：**10月13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	
10／10（水）	13時～14時	岩屋青年会館
10／11（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
10／22（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10／25（木）	10時～11時	篠原会館2階会議室
10／26（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）地域交流広場
※第3火曜日の都賀川公園噴水前セラバンド体操は終了します。		
●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動	
10／11（木）	14時～15時	原田資料館2階
10／19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
●脳いきいき教室		
10／10（水）	14時～15時	なだ組合員集会室
●【ロコトレ】	足腰の運動で、元気で歩ける体づくり	
10／15（月）	14時～15時	東雲診療所3階
10／18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
10／24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
10／24（水）	13時～14時	六甲道組合員センター
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【まちかど健康チェック】	血圧・体脂肪を無料で測定します	
10／9（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	
10／10（水）、31（水）	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター

●【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	
10／12（金）	14時～15時	河原自治会館
10／22（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♪		
●【おりがみ教室】「花ごよみ」	★今月は　シクラメン ★	
10／23（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

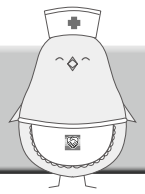
・参加費：今回の単発（1回分）でお申し込みの方は色紙と材料費で200円
　（色紙サイズは7.5cm ×7.5cm）
・持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆
※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。材料に限りがあります。
　お早めにお申し込みください。

西灘支部バーベキュー

10月26日（金） 10時30分～13時
会場：なぎさダイニング　参加費：1000円　※要予約。定員20名

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



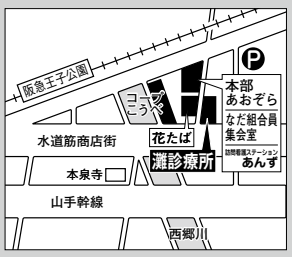
けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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

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
10／24（水）　12時～
参加費：500円

リズム体操【申込不要】
10／9、16、23　11／6日（火）　10時～11時
参加費：1回20円

ヨガ教室【申込不要】
10／12（金）　13時～14時
参加費：1回50円

絵本の読みきかせグループ【申込不要】
10／15（月）10時～12時
参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
10／13、11／10（土）　13時30分～15時30分
参加費：1回200円（指導料）

セラバンド体操【申込不要】
10／11、25（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

ダンベル体操【申込不要】
10／12、19、26（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
10／11、18、25、11／1（木）　9時に集合・出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】
10／10、17、31（水）　10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
10／17、11／7（水）　10時～12時
参加費：月500円

フラワーアレンジメント【要申込】
10月はお休み

初心者カメラサークル【申込不要】
10／16（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。

「映像と歌声」のつどい【申込不要】※「映画鑑賞」クラブあらため「映像と歌声」クラブが主催
10／30（火）、11／30（金）　13時～15時　　会場：なだ組合員集会室　　参加費：お茶代（100円～200円）
映像：旅行や趣味の写真、パソコンで作った作品、お楽しみ動画など映像にできる作品募集中！（ジャンルを問わない）　申し込みは「花たば」まで　Tel. 801-6632
歌声：みんなで童謡・唱歌や懐かしい歌などを歌って楽しみます。

3R 布ぞうりサークル【要申込】
奇数月第3土曜日　13時～16時
※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
火曜日・水曜日・金曜日　10時～15時
（火・水は昼定食あり）
会　場：なだ組合員集会室すぐ隣

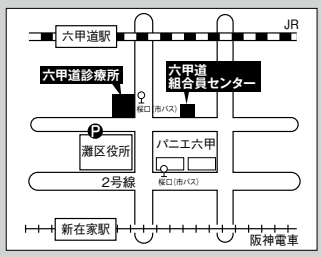
そろばんで脳トレ【申込不要】
10／26（金）　10時～11時
会　場：酒井さん宅（福住通3-4-2）
そろばん・ノート持参（貸出若干あり）

コーラス虹の会【申込不要】
10／12、26（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

MS ストレッチ体操【申込不要】
10／11、25（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

パソコンサークル【現在募集停止】
毎週金曜日　10時～12時
参加費：半年600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】
10／9（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。

憩いの広場ムーン【申込不要】
10／15、29、11／5（月）　11～15時
22日はお休みさせていただきます。
29日は第5週ですが開けています。
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。体験してみて下さい。
ボランティア募集 月1回からでも

フラワーアレンジ【要申込】
10月はお休みです。
11／9（金）、30（金）　10時～15時
11／30はクリスマスリース作りです。（要申込）
参加費：花代実費

セラバンド体操【申込不要】
10／10（水）　10時30分～11時30分

ダンベル体操【申込不要】
10／16（火）、11／6（火）　14時～15時

リズムダンベル体操【申込不要】
10／20（土）、27（土）　10時～11時

卓球
10／11（木）　10時～12時、10／18（木）　13時～15時
10／26（金）　13時～15時

手芸【申込不要】
10／18（木）　10時～12時
参加費：材料費実費

ヘルシーお食事会【要申込】
10／13（土）　11時～
参加費：500円
ボランティア募集中

謡と仕舞【申込不要】
10／11（木）、25（木）　13時～17時

観世流玉声会【申込不要】
11／2（金）　10、11月のみ10時～12時

男の料理【申込不要】
10／28（日）　9時半～調理、12時～食事
参加費：1000円

刺しゅう
毎月第2（水）材料費実費
10／10（水）　14時～16時

ヨーガ
毎月第1、第3（水）
現在募集停止

フラダンス
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

ハイキングサークル【申込不要】
10／21（日）　10時　JR 六甲道駅改札前集合
摂津本山から七兵衛山へ
弁当・飲み物持参

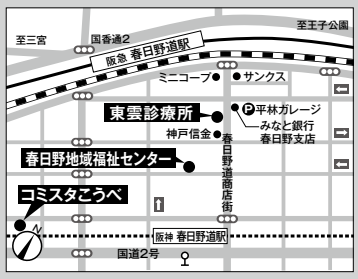
ろっこうエンジョイテニス【要申込】
10／28（日）　9時～12時　参加費：200円
みなとじま会館テニスコート＜雨天中止＞
（ポートライナー中公園下車、東に5分）
・初心者の方、老若男女問わず大歓迎。

コーラス虹の会（六甲道）【申込不要】
10／19（金）　10時～11時45分　神戸高校同窓会館
（灘区城の下通1丁目 市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
11／2（金）　11時～12時45分　クラブアンクラージュ御影
（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）
お問い合せ先 TEL：821-6600（午後7時以降）都筑

歩こう会【申込不要】
10／18（木）行き先：舞子公園（弁当持参）
11／1（木）行き先：HAT 神戸
10時診療所前集合

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】
10／16（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10／12（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

アレンジ生け花
10／5（金）、19（金）　14時～16時
参加費：月2回4500円（お花代込み）

東雲書道教室【要申込】
10／3（水）、10（水）、24（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）

こども茶道教室【要申込】
10／13（土）、27（土）　9時30分～12時
参加費：月2回2500円（水屋料込み）

しののめ囲碁の会【申込不要】
10／1、15、22、29　全て月曜日　14時～16時
参加費：毎月300円

暮らしの相談室【要申込】
10／17（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。

すまいる喫茶【申込不要】
10／26（金）　10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

歩く会
10／16（火）、11／6（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

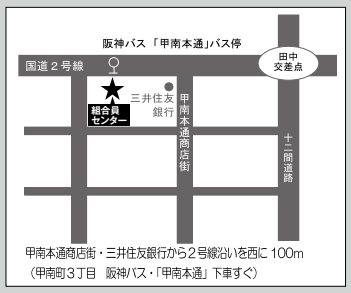
東雲フラダンス【要申込】
10／4（木）　13時30分～15時
会　場：コミスタ神戸　301号室
10／18（木）　13時30分～15時
会　場：春日野地域福祉センター
参加費：月2回1500円

ふれあいひろば さえずり【申込要】
11／5（月）　12時～　お食事会
会　　場：二宮神社（社務所2階）
参 加 費：500円（昼食代）
申込方法：10／26（金）までに組合員活動支援部へお申し込みください

ハッスルテニス【要申込】
10／14（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。

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】
10／9、16、11／6（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】
10／15、22、11／5（月）　14時～16時　　参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】
11／1（木）　10時～12時　　材料費：実費

太極拳【申込不要】
10／11、18、25、11／1（木）　14時～16時
参加費：1000円（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】
10／26（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
10／18、11／1（木）　14時～15時

3R 布ぞうりサークル
10／12（金）　13時～16時
参加費：300円
持ち物：バスタオル、手ぬぐい

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）

はなみずき班 ロコトレ
11／2（金）　14時～15時30分
会　場：泉第2住宅集会所
※年会費500円

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ミナレット…光塔　②ビクトリー…勝利