健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2012年 11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／20,297人 ●出資金金額／507,227,000円 ●平均出資額／24,960円（2012年10月25日現在）

2012　生協強化月間　実施中

新たな〝たまり場〟、けんこうクラブが誕生！

2012 国際協同組合年

2012年度のけんこうクラブ増やし

目標150まで、あと15

（10月末現在のけんこうクラブ数　135）

またひとつ〝たまり場〟がスタートします

●●●灘中央自治会館●●●

灘中央支部の役員が中心となって、毎月第三月曜日の午後、月一回ペースでたまり場が始まります。ちぎり絵やアクセサリーを作ったり、セラバンド体操や茶話会なども計画中です。

※詳しくは、中折り「ブロック・支部活動の紹介」を参照

組合員訪問で皆様のおもいをうかがいます

新しいけんこうクラブを紹介

「エアロビクス」（東灘組合員センター甲南）

軽快な音楽に合わせて、前半15分間の体操がスタート。ウォーキングをしたり、手を伸ばしたり。後半15分は、スローな音楽に合わせてリラックス体操。「ゆっくり楽しく、あなたのペース」で取り組みます。

※詳しくは、中折り「ブロック・支部活動の紹介」を参照

「花たば編み物くらぶ」（なだ組合員集会室）

高齢者住宅花たばや地域の組合員6名程でスタート。作品は、主に機械編み物。来年3月の「けんこうクラブ発表会」に向けて、作品を作っていきたいとのことです。

新しくスタート「花たば編み物くらぶ」

組合員総訪問も実施中

●●●河原支部●●●

救急隊に持病や緊急連絡先などを伝える「安心シート・安心カード」と、健康チェックのチラシを配付。3日間で84件を訪問。訪問した組合員さんからは「急な訪問にも温かい対応をしてもらえた。普段お目にかからない組合員の意見が聞けて新鮮だった。」との感想。今後も組合員訪問を実施する予定です。

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。

11/10（土）14時~15時30分　南八幡会館	11/16（金）14時~15時30分　御影市場	11/27（火）14時~15時30分　岩屋青年会館
11/13（火）14時~15時30分　上野会館	11/17（土）10時~11時30分　河原会館	11/29（木）14時~15時30分　船寺神社
11/15（木）10時~11時30分　鶴甲地域福祉センター	11/19（月）14時~15時30分　高羽会館	12/4（火）　14時~15時30分　原田資料館

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

介護なんでも相談

Q　「最近足腰が弱って、買い物・掃除がしんどくなって来ました。ヘルパーさんに来てもらえるかしら？」

A　**要介護認定の申請を済ませていることが前提ですが…**

1、介護保険の認定結果には時々非該当(自立)といった場合がありますので、サービスを導入する前に認定の結果を待ったほうがよい方があります。

2、また認定結果で、要支援1・2(予防給付)の場合と要介護1～5(介護給付)では料金形態が違ったり、サービス量・時間に制限があったりしますので気を付けてください。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室　☎805-6877までどうぞ。

～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郵便振り込み（手数料はご負担いただきます）

振り込み先　00940-2-29687　ろっこう医療生活協同組合

★目標額　100万円以上（2013年3月31日まで）

10/24現在、346,649円　あと 653,351 円

★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⑩

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

世界で一つだけのぞうりを一緒につくりましょう

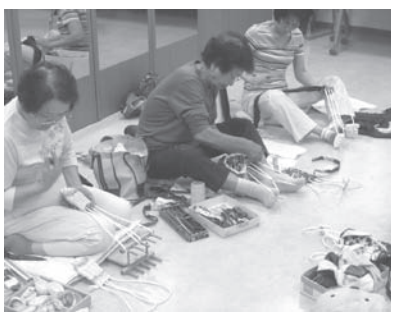
3R布ぞうりサークル（とががわブロック）

みんなで持ち寄る布で作る布ぞうりは、世界で一つしかないオリジナル。

リサイクルを目的に、家にある布でぞうりをつくっています。使う生地によって出来上がるぞうりは様々。2つとして同じものはありません。鼻緒との組み合わせでカラフルな作品ができあがります。

今日はじめて参加の方は、浴衣地で紺色の草履を編まれて赤い鼻緒が映えていました。赤と黒の着物地で編まれていたかたは、ツヤのあるとても美しいぞうりになっていました。毎月参加の皆勤賞の方は、お家に10足はあるとのこと、田舎に帰るときにお土産にするわと張り切っていらっしゃいました。

世界にひとつだけの、オリジナルぞうりができます


足にかけたロープに布を編みこんでいきます。けっこう力がいるんです。

慣れてくれれば毎回1足できます。5本指の靴下を持ってきていただくとやりやすいですよ。

【活動案内】
◆毎月偶数月第2金曜日
午後1時～4時
小規模多機能とががわ2階
地域住民交流室
◆毎月奇数月第3土曜日
午後1時～4時
なだ組合員集会室
会費：初回300円
2回目以降100円
持ち物：使い古しのバスタオル（初めての方はタオル地が編みやすいです）手ぬぐい大の木綿の布（鼻緒にします）ハサミ

多世代で交流しながら楽しくすごしています

トアロード班（中央支部）

兵庫県庁のほど近く、諏訪山地域福祉センターで毎月あつまってセラバンド体操と、各回ごとのテーマで学習やレクリエーションをしています。年齢は50代から70代まで、幅広く集まっていますので話題も様々。勉強になることが多いです。

元々それぞれが地域の婦人会やコープの会などで親交があり、仲のいい会です。

9月には「小規模多機能とががわ」の見学、10月には東雲診療所の関ケアマネージャーをお迎えして介護保険の学習会を行いました。介護のことは身内のこととして、そして自分自身のこととして非常に関心が高く、とても参考になりました。

11月は相楽園に行きます。ぜひお近くの方はご参加ください。

【活動案内】
◆毎月第一水曜日
午後2時～
諏訪山地域福祉センター

毎月セラバンド体操を欠かさずやっています

四季のカルテ

小児甲状腺超音波コントロール調査 神戸から、ひとつの支援

六甲道診療所医師
副理事長
谷口敏光

今年は六甲道診療所開設二〇周年です。6月1日でしたので、すでに21年目に。記念式典でも、たくさんの方においでいただきました。そして今、私は9月から小児甲状腺超音波検査に取り組んでいます。

六甲道診療所開設当時、今の薬局がある場所に小児科診療スペースがあり、小児科医の山本先生に子どもさんの診療をしていだいていました。訳あって、山本先生は福島県に引っ越され、今、福島中央市民医療生協で活躍されています。

ご存知のとおり、福島は今、原発事故による放射線被害の渦中にあります。山本先生が神戸を離れて一年後に神戸では阪神淡路大震災があり、六甲道診療所は全壊。喫茶店や患者さんのお宅をお借りし、半年間仮設診療所での診療をくぐりぬけてきました。このまま診療所を継続することに一時は断念しかかったような気持ちをなんとか超えて、今の自分があります。当時、福島中央市民医療生協のみなさんには色々支援をいただきました。

昨年の東日本大震災は阪神淡路をはるかに超える規模の被害を残し、さらに原発事故で福島のみなさんは、先が見えない長く重い試練を強いられることになっています。

放射線被害に関しては、「安全」を強調する人があるかと思えば、「危険」を煽るだけの人たちが多いことにも驚かされます。

●●●●

今、福島県では国が県に丸投げしたような県民健康調査が進められています。事故当時18歳までの子どもたちには全員の甲状腺超音波検査が順次実施され、そしてその後は2年毎に継続される予定です。今年3月に有所見者が3割をこえているという途中経過が発表されました。また、9月にはその有所見率はあがっているといわれています。その結果についても、「とくに放射線の影響はない」「チェルノブイリ事故でもそうであったように、小児の甲状腺癌が増えるのは4年以上たってからだ」という実施者の見解がある一方で、「3割以上にも、のう胞（水のたまった袋状のもの）が見られるのは、おかしい。被ばくのせいだ」「チェルノブイリよりひどい」「子どもは避難させるべき」というような論調も少なくありません。

そんな中で、8月の末に、国として、福島県外の今回の原発事故の影響がない地域の子どもたちの甲状腺超音波検査を実施して、比較データを集積することを発表しました。来年の3月末までに4500人実施の予定のようです。

それに先駆けて、その福島へ行かれた山本先生から、この神戸で、数は少なくても比較調査ができないかという話をいただきました。現地の親御さんらの不安を少しでも和らげることにつながらないかという切実な状況がうかがえました。

おりしも、20周年記念増資をと訴えて、購入した高精度な超音波検査装置を導入したばかりでしたし、今年の3月から六甲道診療所では、福島から関西に自主避難してこられた親子（1～5歳くらいのお子さん）の健康相談（甲状腺超音波検査、血液検査を含む）を振津先生中心に、実施しておりましたので、二つ返事で、すぐにでも実施することを決意しました。

とはいえ、どれだけの子どもたちに協力してもらえるか、わかりませんでした。30人でも40人でもいいからという依頼でしたが、そこは、ろっこう医療生協やこうべ保健サービス（薬局法人）の職員の底力でした。またたく間に18歳以下のお子さんをもつ親から、一挙に応募があり、9月16日から10月初めの土日祝日をフルに活用して、100名余りの検査をやりきりました。福島で実施されているペースから比べたら、一人に要する検査時間は長めに、一人10分の実施枠で丁寧に観察してきました。

●●●●

結果は今まとめている最中ですが、少なくとも、福島での調査でいわれている検出率を超える「のう胞」が、今回の100件余りの調査でも明らかになってきました。ただ、それをどのように評価していくのか、よく考えなければいけません。そして、精度の高い超音波装置の時代になっての調査自体がない中で、科学的で冷静な分析と丁寧な説明がこれからの大規模調査でも求められると感じています。

いずれ検査のまとめを皆さんにも報告させていただくことになりますが、何よりも、結果を待ち望んでおられる福島に報告せねばなりません。

私は、昨年の東日本大震災以来、福島など被災地に足を運ぶ機会はなく、毎日の診療におわれています。神戸でいっしょに仕事をする期間は短かったですが、福島で頑張り続ける決意をされている山本先生らに、神戸からできるいくらかの支援のとなったでしょうか。

自由より平等が大切 格差なきデンマーク

北欧デンマーク研修報告

東雲診療所 医師／副理事長　小西達也

8月に「ひょうごん福祉ネット」主催によるデンマーク福祉研修旅行に「花たば」の須見さんから声をかけていただき、行ってきました。福祉先進国、寝たきり老人のいない国、37時間労働の国、民主主義の進んだ国、幸福度世界一の国、など漠然としたイメージはありますが、行ってみないことには実感がわきません。

診療で忙しいからと自分に言い訳をして、医療や福祉の在り方など、長らく考えていませんでした。社会民主主義の一つの到達点として、医療と福祉の現状はどうなっているのか、どんな歴史が、また、どのような人々の力がそれを可能にしたのかなどの問題意識を持って訪問してきました。

関空からヘルシンキまで12時間、さらに乗り継いで1時間半、コペンハーゲン沖に風力発電の風車がズラリと並んでいるのをみて、飛行機は空港に着陸しました。世界一幸せな国に着いたのです。迎えのバスでコペンハーゲンの郊外、ゲントフテ市の研修施設に現地時間の19時に着きました。研修施設は元貴族の屋敷に宿泊棟やレストランを併設したもので、閑静な住宅地の中にあります。夕食はデンマーク定番のスモーブロー（オープンサンド）でした。

翌朝ホテルの自転車で近所を走ってみました。広い道路にはかならず歩道と車道の間に自転車道があります。レンガ造りのかわいい家が並ぶ、ゴミのない美しい街並みです。朝食後、ホテルから徒歩で小島ブンゴード孝子さんのご自宅へ移動して、いよいよ研修がはじまりました。小島さんは1973年からデンマーク在住。デンマーク大使館や日本関連企業の勤務後に、20年前から、福祉・医療・教育・子育て・男女参画などの分野で、執筆、講演、研修を通じてデンマークを日本に紹介しています。デンマークの教育・労働・福祉などについての講義を受け、多くの示唆に富む資料をいただきました。「デンマーク人が考える3つの人生」というスライドに共感しました。「第3の人生・退職後の人生総まとめ、老いても子とは同居せず、心の支えは家族、介護はプロに、長生きよりも自分らしい人生を最期まで、キーワードは自立。」デンマークの社会民主主義を支える自立の考え方が素敵です。このあと3日間にわたり、高齢者住宅、デーサービスセンター、介護付きユニット住宅（日本での特別養護老人ホーム）などを訪問しましたが、多くのデンマークの人々が「格差のない平等な社会」について語ったのも印象的でした。

夜遅く到着した研修施設で出された夜食です。ベーコンやハムの下にバターを塗った黒パンがありボリュームたっぷりです。

「早朝に研修施設周囲の閑静な住宅地をサイクリングしました。コペンハーゲン郊外のゲントフテ市です。自転車道があります。」(小西先生)

次号に、ボランティア活動、高齢者住宅、認知症対策、人生の最期の迎え方、さらに紙数があれば労働や教育のこと、また格差のない平等な社会を支える彼らの考え方など、デンマークから学んだことを報告します。

北欧デンマーク研修を終えて

医療福祉相談室
ケアマネージャー　塩江 剛

デンマーク国旗片手に、塩江ケアマネージャー

今年8月末、福祉先進国デンマークに研修に行ってまいりました。天候にも恵まれ、爽やか北海道の秋をイメージさせられる数日でした。

とにかくこのデンマークの国民は「世界一幸福な国」と自他共に認めている国民です。〝その秘密を知りたい〟といった思いで研修に臨みました。そういった中で一番印象に残ったことをお伝えします。

「小さくて大きな国」とも呼ばれるデンマークの所得税は、なんと平均50％です。おまけに消費税が25％。すごいのはこの高負担を国民は納得しているという所です。この背景には、教育・福祉・医療すべてがゆりかごから墓場まできっちり保障されているからでしょう。またこの高負担、高福祉の社会システムが構築される背景には国民個々の「平等観」があったことも解ってきました。

年を取るほど幸福感が増すデンマークだけあって、出会った高齢者は元気で積極的な方が多く、〝第三の人生を謳歌しよう〟といったエネルギーを感じました。〝自分らしく生きる〟とはこういったことを言うのではないか?とも考えさせられる数日でした。

さらにデンマーク国を学習し、少しでも皆さんにお伝えしたい気持ちです。

「有名な人魚姫です」

ろっこう笑和会 ● 12月のつどい ●

12月12日(水)　11時半～14時

●会　場：なだ組合員集会室（水道筋・本部南隣）
●内容：忘年会　●参加費：1500円（お弁当代等）

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

2012年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】（自：2012年4月1日～至：2012年9月30日）

単位：千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	483,609	483,574	100.0%	事業収入の合計
	医療	359,508	356,978	99.3%	医療事業による収入
	介護	114,880	116,394	101.3%	介護事業による収入
	付帯事業	9,221	10,202	110.6%	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	496,515	491,344	99.0%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	▲ 12,906	▲ 7,770	60.2%	A－B
D	事業外収益	0	404		受取利息、雑収入など
E	事業外費用	3,600	3,605	100.1%	支払利息、保証料など
F	経常剰余金	▲ 16,506	▲ 10,971	66.5%	C＋D－E
G	特別利益	0	0		
H	特別損失	0	0		
I	税引前剰余金	▲ 16,506	▲ 10,971	66.5%	F＋G－H

貸借対照表【要旨】（2012年9月30日現在）

単位：千円

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（資産の部）				
J	流動資産	297,627	266,710	▲ 30,917	1年以内に換金される資産
K	固定資産	876,304	869,692	▲ 6,612	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,173,931	1,136,402	▲ 37,529	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
M	流動負債	150,169	111,525	▲ 38,644	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	523,024	528,784	5,760	返済期間が1年を越える負債
O	負債合計	673,193	640,309	▲ 32,884	
	（純資産の部）				
P	出資金	502,938	509,264	6,326	組合員の出資金
Q	法定準備金等	4,700	4,700	0	
R	当期未処分利益	▲ 6,900	▲ 17,871	▲ 10,971	現在までの累積剰余
S	［うち当期剰余］	0	▲ 10,972	▲ 10,972	今期、現在までの剰余
T	純資産合計	500,738	496,093	▲ 4,645	
U	負債・純資産合計	1,173,931	1,136,402	▲ 37,529	O+T

虹のギャラリー

“跳んだ”
王子動物園アマチュア写真コンクール　佳作
カメラサークル（灘）増田萌（筒井支部）

かんたんレシピ募集

募集要項

手軽に作れてオススメのかんたんレシピを募集しています。ご応募いただいた中からこれは！というものを「健康いちばん」で順次紹介していきます。

応募方法

①料理名　②材料（2人分）
③簡単な料理手順（重さ、分量等は大体で結構です。）
④応募者氏名・住所・電話番号
⑤お料理の写真を添付できる方はお願いします（無くても可）

下記の所までお送り下さい。
神戸市灘区水道筋6−7−11
ろっこう医療生協・組合員活動支援部
電　　話　078−802−3424
ＦＡＸ　078−802−1649
Eメール　niji@rokko-mcoop.or.jp

応募締め切り

2013年3月31日

からだ想いメニュー

《テーマはコレステロール控えめ！》

■厚揚げ　…　大豆などの植物性たんぱく質はコレステロールを下げる作用があります。
■玉葱　……　香り成分のアリシンには、血栓をできにくくする作用があります。
■酢　……　酸性に傾きがちなからだを中和させ、疲れをとったり血液をサラサラにして血圧やコレステロール値を下げる効果があります。
■このメニューのコレステロール値は30mgです。〈目安は1日300mg以下〉

- 厚揚げ酢豚
- 青梗菜とえびの妙め物
- 和風大根サラダ
- ごはん
- 中華スープ

エネルギー	465Kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.1g
炭水化物	70.9g

「厚揚げ酢豚」材料（1人分）

三角厚揚げ80g	1/2個	人参	大0.5cm	酢	小さじ1
豚ロース薄切	2.5cm位	しいたけン	1枚	濃口醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1弱	ヤングコーン	3号缶1/2本	ケチャップ	小さじ1
キャノーラ油	少々	ピーマン	中1/3本	中華スープ	少々
玉葱	中1/4	砂糖	小さじ1	片栗粉	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）

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〜

●朝晩涼しくなり、自然も秋らしく、田んぼの稲穂も黄色く色づき頭をたらし、彼岸花が畦のあちこちで赤く咲き誇っております。我々も負けることなく生きていく努力をやらねばと考える今日この頃です。　（北区鈴蘭台N）
●「救急車を呼ぶ前に」参考になりました。間違った呼び方をすると警察沙汰になったり、解剖されたりする事があるとは知りませんでした。在宅で静かに見送られるのが一番望ましいと思いました。　（灘区寺口町Y）
●ようやく暑かった夏も一段落。過ごし易い季節となりました。毎日毎日東日本大震災の事が報じられ心痛む思いです。皆が元気である事をお祈りしつつ！！　（中央区筒井町O）

第17回 理事会報告

《2012年10月27日》

1. 上半期決算と今後の課題の件
　① 上半期決算について
　② 今後の課題について
2. 下半期の主要日程の件
　① スケジュールについて
　② 3／9「組合員職員ときめき交流会」について
　③ 3／19〜20「けんこうクラブ発表会」について
3. 生協強化月間の進捗と課題の件
　① 取り組み経過と今後の課題について
　② 「たまり場」の財政の考え方について
4. 「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
　③ 「高齢者にやさしい診療所づくり」取り組み交流会について
5. 東灘区での事業準備の件
　① 事業候補地のリサーチについて
6. 東日本大震災支援活動の件
　① 大船渡支援行動について
　② 募金活動「よりそい募金」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
7. 規定の改定、新設の件
　① 「退職金規程」の改定、新設について
　② 「組織業務規定」の新設および「権限規定」の改定について《別紙》
8. 経営課題の件
　① 設備投資計画
　② 職員貸付の申請
9. その他
　① 医療生協運動研究所の取り組み
　② 当面の日程について
　③ 理事会忘年会について

数独にチャレンジ！

【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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

前回の答え（10月号）
22（Ⓐ:7+ Ⓑ:7+ Ⓒ:8）

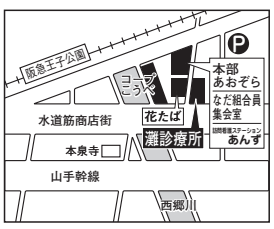
●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
●**送り先**／〒657−0831 神戸市灘区水道筋6−7−11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
●**締切日**／11月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

◆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）



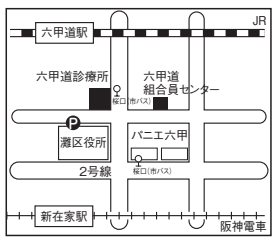
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00〜12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　2:30〜 4:30	○	○	○		○		
午後　4:30〜 7:00	○		○	○	○		

※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/



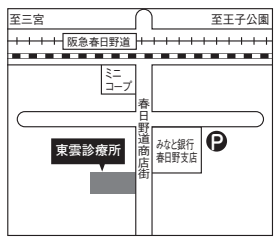
9ヵ月乳児健診〈予約制〉

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**

灘診療所・地域連携窓口
在宅医療についてのご相談、
灘診療所病棟（12床）への入院のご相談
TEL **801-6955**

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11月

灘

毎月第３月曜日午後開催。ぜひご参加ください。

▶12月制作予定のブローチ

たまり場活動開始（灘中央支部）

●日　　時：**11月19日（月）** 13時～16時
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●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

●日　　時：**12月17日（月）** 14時～16時
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●参 加 費：200円（アクセサリーづくり）
●申し込み：申込は参加費を添えて生協本部まで
●持ちもの：ハンカチ（使用済みでよい）、はさみ、ピンセット、手拭き

中　央

エンディングノート
～落ち着いて死期を迎えるために、いまからできること～

●日　　時：**12月4日（火）** 14時～
●場　　所：ところ　しの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：無料
●申 込 み：組合員活動支援部へお電話ください。
●定　　員：20名（定員になり次第締切）

六甲道

漢字クロスワードパズル
～みんなでわいわい パズルを解いて認知症予防～（鶴甲支部）

●日　　時：**11月9日（金）** 13時～14時
●場　　所：鶴甲会館204　●参 加 費：無料　●申し込み：不要

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：**11月9日（金）** 14時～15時
●場　　所：鶴甲会館204　●参 加 費：無料　●申し込み：不要
※バスタオル持参

とががわ

市場お買いものツアー（西灘支部）

●日　　時：**12月4日（火）** ８時30分～10時30分
●集合時間：8時
●集合場所：阪神深江駅
●内　　容：神戸中央卸市場東部市場（神戸市東灘区深江浜町1-1）
※深江駅より南へ15分歩きます
●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
●定　　員：20名（定員になり次第締切）

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：**11月10日（土）、24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～

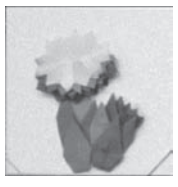
●日　時：**11月19日（月）、12月3日（月）** ※毎月第一・第三月曜　10時～11時
●用意するもの：タオル、バスタオル、水分
●参加費：無料　●ボランティアさんが指導してくれます。

歌いましょう♪昭和歌謡 ～フォークギターに合わせて～

●日　時：**11月10日（土）** 14時～16時
●参加費：300円（歌集代）　●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	
11／9（金）	14時～15時	河原自治会館
11／14（水）	13時～14時	岩屋青年会館
11／22（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
11／26（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※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	
11／8（木）	14時～15時	原田資料館2階
11／16（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
11／22（木）	10時～11時	篠原会館2階会議室
※御影市場（旨水館）地域交流広場は、11月は中止です		
●脳いきいき教室		
11／19（月）	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	
11／12（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
11／15（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
11／19（月）	10時～11時	東雲診療所3階
11／28（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
	14時～15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	
11／13（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	
11／14（水）、28（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	
11／9（金）	14時～15時	鶴甲会館204
11／12（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　福寿草 ★	
11／27（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター



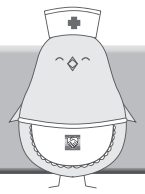
・参加費：今回の単発（1回分）でお申し込みの方は色紙と材料費で200円（色紙サイズは7.5cm ×7.5cm）
・持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆
※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。材料に限りがあります。お早めにお申し込みください。

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



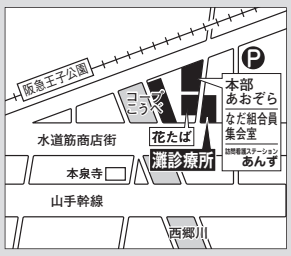
けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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11／28（水）　12時～
参加費：500円

リズム体操【申込不要】
11／13、20、27、12／4（火）
10時～11時　参加費：1回20円

ヨガ教室【申込不要】
11／9（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】
11／19（月）10時～12時
参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
11／10、12／8（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】
11／8、22、（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】
11／16、12／7、14（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
11／8、15、22、29、12／6（木）
9時に集合・出発　参加費：無料

囲碁【申込不要】
11／7、14、21、12／5（水）　10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
11／21、12／5（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】
11／10（土）　10時～12時　参加費：1回2000円
お申し込みは3前までに（078）801-6632、
NPO法人 花たば【須見まで】

初心者カメラサークル【申込不要】
11／20（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
11/30（金）13時～15時　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　TEL801-6632
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】
11/17（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
参加費：初回300円、2回目以降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

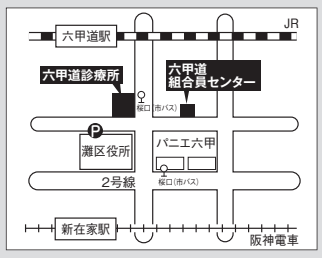
NPO法人 花たば・お茶処
火曜日・水曜日・金曜日　10時～15時
（火・水は昼定食あり）
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】
11／30（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】
11／9、30（金）　10時～11時45分
会場：王子サロン（神戸登山研修所）
会費：1ヶ月1000円

MSストレッチ体操【申込不要】
11／8、22（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
11／13（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】
ボランティア募集 月1回からでも
11／5、12、19、26、12／3（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。体験してみて下さい。

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

セラバンド体操【申込不要】
11／14（水）10時30分～11時30分

ダンベル体操【申込不要】
11／20（火）、12／4（火）14時～15時

リズムダンベル体操【申込不要】
11／17（土）、24（土）　10時～11時

卓球
11／8（木）10時～12時、11／15（木）13時～15時
11／29（木）10時～12時、12／1（土）10時～12時

手芸【申込不要】
11／15（木）10時～12時
参加費：材料費実費：

フラワーアレンジ【要申込】
11／9（金）、30（金）10時～15時、11／30はクリスマスリース作りです。　参加費：花代実費3000円

謡と仕舞【申込不要】
11／8（木）、22（木）、29（木）　13時～17時

観世流玉声会【申込不要】
12／7（金）10時～13時30分

男の料理【申込不要】
11／25（日）9時半～調理、12時～食事　参加費1000円

刺しゅう
毎月第2水曜日　11／14（水）14時～16時　材料費実費

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】
11／11（日）9時 阪急六甲駅改札前集合
行き先：武田尾ウォーク
弁当・飲み物各自持参

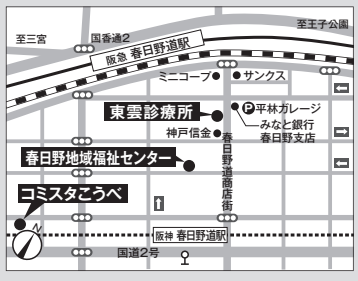
ろっこうエンジョイテニス【要申込】
11／25（日）9時～12時　参加費200円
会場：みなとじま会館テニスコート＜雨天中止＞
（ポートライナー中公園下車、東に5分）
初心者の方、老若男女問わず大歓迎。

コーラス虹の会【申込不要】（六甲道）
11／16（金）10時～11時45分
会場：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）
12／7（金）11時～12時45分
会場：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）
お問合先 TEL：821-6600
（午後7時以降）都筑

歩こう会【申込不要】
11／15（木）行き先：しあわせの村（弁当持参）
12／6（木）行き先：深田池
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】
11／20（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11／15（木）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
11／9（金）、30（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】
11／7（水）、14（水）、28（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】
11／17日（土）、24日（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】
11／5、12、19、26、全て月曜日　14時～16時
参加費：毎月300円

暮らしの相談室
11／21（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】
11／30（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

歩く会
11／20（火）、12／4（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】
11／15（木）13時30分～15時
　会場：コミスタ神戸　404号室
11／29（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

ふれあいひろば さえずり【申込不要】
12／3（月）14時～　セラバンド体操
　　14時30分～　小物作り
会場：神戸市勤労会館 303号室（中央区）
参加費：100円
※前回とは会場が異なります。

ハッスルテニス【要申込】
11／11（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。

東灘

神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

琴友会（きんゆうかい）甲南（大正琴のサークル）
11／13、20、12／4（火）　10時～12時、13時30分～15時30分
参加費：月1500円　【申込不要】

三線サークル【申込不要】
11／12、19、26、12／3（月）　14時～16時　参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】　12／6（木）10時～12時　材料費実費

太極拳【申込不要】
11／8、15、22、12／6（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

エアロ【申込不要】　11／5、19、12／3（月）　10時～11時　参加費：無料

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
11月はお休みします場所　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　11／15（木）
14時～15時

とががわセラバンド体操　12／6（木）
14時～15時

とががわパソコンサークル
毎月第3、第4土曜 13時～16時
※ 現在募集停止

よんさんみなみ班お食事会
11／20（火）10時30分～12時30分
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　11／21（水）
14時～16時　大石東市営住宅集会所

はなみずき班 ロコトレ　12／7（金）
14時～15時30分　泉住宅集会所　※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インフラ…産業基盤の社会資本　②レセプター…受容体　③ドーハラウンド…新多角的貿易交渉