健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2012年 12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／20,315人 ●出資金金額／506,668,000円 ●平均出資額／24,910円（2012年11月29日現在）

2012年 生協強化月間
組合員の力で広がる協同の和

「けんこうクラブふやし」「たまり場ふやし」の2つの柱で取り組んだ今年の生協強化月間、各地で様々な取り組みが行われました。けんこうクラブは、月間中に5つ増え、目標まであと13となりました。たまり場は、灘中央支部で新たに開始、誰でも寄れるよう継続的に取り組みます。今年始めて「健康まちづくり講座」を開講、卒業生の方達は、健康チェックや支部のイベント、たまり場などの担い手として活躍中です。

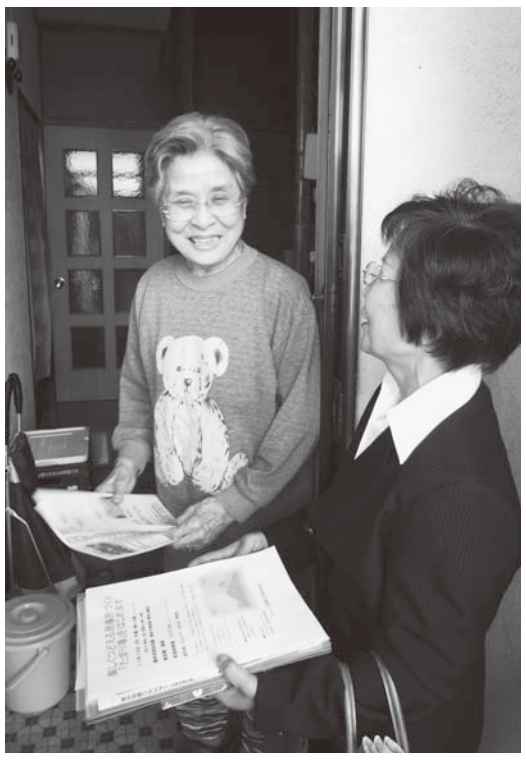
〝誰でも寄れる〟ことを大切に
～灘中央支部

組合員訪問とたまり場～

事前にたまり場開催地周辺の組合員宅を訪問。「日中時間を持て余している」、「足が悪くて遠くまで出かけるのが億劫」、「時々は人の輪に入っておしゃべりしたい」など、たまり場を必要としている声などを聞くことができました。

11月、灘中央自治会館でたまり場がスタート。〝誰でも寄れる〟ことを大切にするため、2つのテーブルを用意し、来年の干支「巳」のちぎり絵づくりをひとつのテーブルで、もう一つのテーブルでは、おしゃべりやチラシで折るゴミ箱づくりをしました。ちぎり絵が一段落したところで、ハーモニカ演奏に合わせて懐かしい歌を合唱、ストレッチをして解散。出入りも自由とし、外の公園で遊んでいた子どもが覗きにも来てくれました。

開催日　毎月第3月曜日
午後2時から4時
会場：灘中央自治会館　1階
参加費：無料
手芸などある場合は、材料費を別途頂きます


たまり場　楽しそうね

ハーモニカ演奏に合わせて

真剣です　ちぎり絵づくり

強化月間中に5つ増えました
～けんこうクラブ増やし～

鶴甲支部で新しいけんこうクラブ＝漢字パズル研究クラブが誕生。漢字クロスワードパズルを解いていくという、少しユニークなクラブですが、頭の体操にもなり、楽しみながら認知症予防にもなります。他の支部でも、ロコトレ、ポジャギ、ギター、書道、カラオケなど様々なテーマでけんこうクラブづくりの準備が進められています。

ロコモティブシンドロームを学習
～新入組合員懇親会～

あいにくの雨の中でしたが、ポートアイランド在住組合員の約5％にあたる15名が、地元集会所に集まりました。昨年からの組合員増やしで、100名以上の組合員が増えているポートアイランドは新しい組合員が多い地域です。

灘診療所の高松メディカルスポーツトレーナーから、ロコモティブシンドロームの重大さと予防のためにロコトレをすることの大切さを学習した後、ロコトレを紹介したビデオを鑑賞。軽快な音楽に載せて、足腰を中心としたトレーニングに励む様子を見て、「これならできそう」との感想が出されました。

ロコトレ体操体験中

たくさんの組合員が参加
～各地での健康チェック～

血液さらさらチェック、骨粗鬆症チェック、ピロリ菌チェックを定期的に実施してもらうため、地域の会館など計15ケ所で実施、100名以上の組合員が参加してくれました。

血液さらさら？、どろどろ？

楽しかったバスツアー

バスツアーも各支部で実施。組合員に楽しんでもらおうと、行き先や企画内容を吟味、価格も助成金を申請する等少しでも安く設定、たくさんの組合員に喜ばれました。

手作り焼きちくわ、体験しました

2012 国際協同組合年

介護なんでも相談

Q 「現在、入院中の夫の退院が来週に決まりました。ベットが必要となるので借りたいと思います。どうすればいいでしょうか？」といった相談がありました。

A **通例どおり、介護保険の申請からスタートすることになります。**

1、介護保険の認定結果が出るまでは、約1ヶ月かかります。当然1週間後の退院には間に合いませんので、認定結果を見込んで介護保険適応のベットを借りるか、もしくは自費（保険外サービス）でベットを借りるかを選択する必要があります。
2、認定結果が要介護2以上の介護度でないと、介護保険適応のベットはレンタルすることは出来あ注意が必要です。
※軽度の認定が出た方でも、神戸市が認める状態像の高齢者に対して必要な手続きを踏めば、ベットレンタルが可能となる場合があります。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。

2012年度のけんこうクラブ増やし
目標150まで、あと13

（11月24日現在のけんこうクラブ数　137）

【生協強月間中に新しくスタートした、けんこうクラブ紹介】

9月　花たば編み物クラブ（灘ブロック）
10月　エアロビクス（東灘ブロック）、ロコトレ＆セラバンド体操（鶴甲支部）
11月　漢字パズル研究クラブ（鶴甲支部）、おしゃべりクラブ（職員）

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⑪

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

テンポの良い音楽に乗って エアロビクス

（東灘ブロック）

エアロビクスダンスは、洋楽の軽快な音楽に乗って、楽しみながら行う有酸素運動の体操です。全員の動きや呼吸をぴったり合わす必要はなく、疲れてきたら、動きを弱めても良いし、間違っても構いません。自分なりに動けば良いのです。それでも、30分続けていると結構汗が出てきます。続けていると、スマートな身体になりそうです。参加されている組合員さんの声は、「日頃、これだけ身体を動かすことがないので、楽しい音楽にも乗せられて、とても楽しく、気持ちが高まってきます。」「見てるだけでも、皆さん楽しそうですよ」とのことです。ボランティアの先生が上手に指導してくれます。ぜひ、参加してみてはいかがですか。

無理なく、自分流で、楽しみましょう

【活動案内】
◆毎月第一・第三月曜日
午前10時～午前11時
東灘組合員センター甲南

運動効果もあります フラダンス　レインボー・フラチーム

（灘ブロック）

もう6年目を迎えました。みんな熱心に練習しています。今は発表会にむけて練習をしています。今回の発表会は何グループかにわかれて発表するので、一人ひとりの踊りが目立ってしまいます。おのずと練習にも力が入り、新たに参加された方も出られるのでがんばっています。

フラダンスはハードな動きではないけれども、スクワットをしながら動いているようなものなので運動効果もあります。膝が痛い、歩きにくいという方もゆっくりした動きですし、みんなでするので楽しくて、続けることができます。腰痛が治ったという人もいます。先生が一時期体調を悪くされていましたが、戻られてからは元気に指導していただいているので、私達も元気をもらっています。楽しく、休まず続けていきたいと思います。

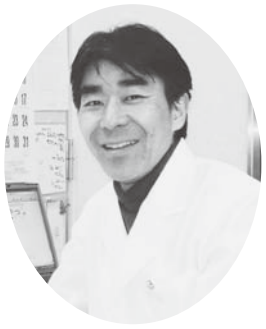
【活動案内】
◆第一・三　木曜日
午後1時～3時
※現在参加募集は受け付けておりません

発表会に向けて頑張ってます

四季のカルテ

「自立のために共同するデンマークの生き方」

東雲診療所医師
副理事長
小西達也



3日間の研修で、シニア共同住宅（自主的な高齢者共同住宅）、アクティビティーセンター（高齢者文化教室センター、または、たまり場）、エルダーボリー（公営高齢者住宅）、プライエボーリ（公営介護住宅＝ユニット型特別養護老人ホーム）を見学し、また高齢者全国NPO組織「エルドラセイエン」の元理事の女性宅でお話を伺いました。

●●●●

まず、オレコレ＝オールドコレクティブハウス＝シニア共同住宅です。2000年に当時50代の5組の夫婦が退職後の人生を有意義に楽しく過ごそうと住宅共同組合を設立し、林や農地を整地した広い敷地に集合住宅を数棟と集会所を建設しました。高齢者が助け合って暮らす「おしゃれなムラ」です。一戸の広さは120平方メートル前後、室内はモデルルームのようで、余分なモノがなくシンプルでスタイリッシュです。地震がないせいか、キッチン&リビングの広々とした1室に大きな古時計と北欧スタイルのしゃれたテーブルが隣り合って、素敵な空間をつくっています。さらに8畳くらいの書斎やベッドルームがあります。バスルームはトイレとシャワーの一体型で、浴槽はありませんがゆったりしています。段差はなく、身体が衰えても、車いすでバスルームに入れます。住み替えによって手に入れた「持ち家」で、日本円で3000万円くらいとのことでした。集会室では毎週のように食事会や手芸会やコンサートなどをしており、住民50人が「自立」と「共同」をバランスよく保っています。

翌日はフレデリクスボー城のあるヒレロド市のアクティビティーセンターです。元気な高齢者のカルチャーセンターで建物の建設費と職員2名の賃金が市の負担です。年会費200クローネ（3000円）で会員4千名、月述べ6千名が利用、サイクリング、パソコン、コーラス、旅行などのサークルや企画があるそうです。利用者の中から理事が選出され月1回の理事会で自主運営しています。理事はボランティアで報酬はなし。財政難で市の補助がなくなり、カフェテリア利用を呼びかけて活動費にあてているとのことでした。

企業が作った高齢者住宅のカタログをチョイスするのではなく自主運営の共同住宅、自治体や新聞社によるカルチャーセンターのお客さんではなく自主運営のセンターを見学しました。自分らしい自立した生き方のために共同するデンマーク民主主義を実感しました。

共同住宅の室内。モデルルームのようです。

●●●●

最終日に世界遺産クロンボー城で有名なエルシノア市の郊外にあるファルケンベア（鷹の丘）というプライエボーリへ行きました。デンマークでは法律で「施設」は廃止されており、外観は「施設＝老人ホーム」でも、「住宅」；介護（プライエ）住宅（ボーリ）と位置づけられています。日本のユニット型特養に相当します。ファルケンベアは2階建て4棟がつながっており、管理スペースとデイルームスペースと居住ユニットが6つです。住居には、電動ベッドとテーブルとソファのある10畳くらいの部屋と、6畳ほどのバスルームがありました。寝たきりに近いお年寄りの居室なので広いとはいえません。しかし、パブリックスペースがゆったりしており、そこのテーブルで食事をしてリビングでくつろげるので、居室はトイレとシャワーと寝るときのスペースと考えれば、手ごろな広さです。

アクティビティーセンターのカフェ。オープンサンドにデニッシュ、ビールも売ってます。

プライエボーリ　渡り廊下から

北欧インテリアにかこまれて少人数のお年寄りがほぼ同数の職員とゆったりと朝ごはんを食べていました。ちなみに6ユニットの全入所者74名に対して清掃や食堂も含めて全スタッフ数は100名とのことでした。賃貸料・水光熱費・食費は自己負担ですが、24時間体制の介護と看護は無料です。また、自己負担があるといっても、貯蓄や年金で払えない場合は国が補てんするので、介護についてお金の心配はまったくなく、月に2～3万円のお小遣いも保障されています。介護住宅への入居を待っている高齢者へも、24時間体制でヘルパーや看護師が無料で訪問し、暮らしを支えています。財源はどうしているのでしょうか？　また、どういう歴史でこうなったのでしょうか？　機会があれば続きを書きますのでまた読んでいただければ幸いです。

続けています 東日本大震災支援活動
第2回健康状態調査（岩手県大船渡市）

ろっこう医療生協が支援を続けている岩手県大船渡市では「経済状況、生活環境やコミュニティの変化、精神的ストレスに加え、生活再建への差が顕在化してきている」ことから、10月一杯、現地にスタッフを派遣し、第2回目の健康状態調査を実施しました。

現地では、仮設訪問や自宅改修した方の訪問などを行いました。自宅を再建し仕事も立て直したが高血圧になったという方、「津波を見たショックで耳が聞こえなくなった。イライラや不安感が続く」「親の介護もあってうつのような状態。何軒もの近所の家が、ものの2時間で解体されるのを見て悲しい。知り合いの方が住んでいた土地に、復興への道のりとは言え仮設店舗ができていくのも複雑な気持ち」という方もおられ、やはり心身に大きな影響があったのだと実感しました。

最終日、現地の保健介護センターの皆さんに「また来年必ず大船渡に参ります」と約束して、この度の行動が終了しました。

沢川仮設にお住まいの鈴木ハルさん。来年3月開催の「けんこうクラブ発表会」で鈴木さん作の水彩画ミニ個展を行います

仮設住宅を訪問し、健康調査票を聞き取りながら回収

「神戸市看護のともしび賞」受賞
東雲診療所 看護師長　東海林眞喜子

神戸市が主催し、看護業務に功績のあった市内の看護職員を表彰し、看護業務及び地域医療の向上発展を図ることを目的として、平成5年度から実施している「神戸市看護のともしび賞」に、東雲診療所の東海林師長が受賞しました。この賞は、看護師として、施設の中だけの活動にとどまるのではなく、いかに社会や市民に貢献したかということも評価の対象となっています。

受賞した東海林師長

神戸で小児甲状腺超音波調査結果報告
六甲道診療所医師　副理事長　谷口敏光

福島中央市民医療生協の要請により、原発事故による放射線被害のない神戸で、全国調査に先駆け、少数ではあるものの、短期間に実施し、結果をここに報告します。

●調査対象
ろっこう医療生協関連事業所に従事する職員の一八歳以下の子、一〇二名

●調査期間 二〇一二年九月十六日～一〇月二日

●結果
①所見の大半はのう胞（液体成分の袋状の所見）であった。
②のう胞の有所見率は、福島での調査を上回る結果となった（表1）
③多発するのう胞も珍しくなく、最大径の傾向は福島と似通った傾向であった。（表2）

●まとめ
甲状腺のう胞は小児において、高率に検出されることが明らかとなり、今後の福島での調査においては、丁寧な分析と説明がもとめられる

判定		福島24年度		ろっこう24年度	
A1	結節や嚢胞を認めなかったもの	56.3%	99.4%	32.30%	99.00%
A2	5.0mm以下の結節や20mm以下の嚢胞を認めたもの	43.1%		66.70%	
B	5.1mm以上の結節や20.1mm以上の嚢胞を認めたもの	0.50%		0.98%	
C	甲状腺の状態から判断して、直ちに二次精査を要するもの	0.00%		0.98%	

表1

最大のう胞径	福島24年度			ろっこう24年度		
なし	23921	56.90%	81.70%	34	33.30%	85.30%
～3.0mm	10424	43.10%		53	66.70%	
3.1～5.0mm	6609		18.30%	14		14.70%
5.1～10.0mm	1069			1		
10.1～15.0mm	29			0		
15.1～20.0mm	5			0		
20.1～25.0mm	1	0.01%	0.01%	0	0.00%	0.00%
25.1～mm	2			0		

表2

健康いちばん手配り ボランティアさん募集

「健康いちばん」は組合員さんの手で組合員宅に手配りをされています。月に1回、配っていただく簡単なボランティアです。
ご近所数枚だけでも結構ですので、ぜひご協力をお願いします。

手配り配布者を探している地域

◆◆灘　区◆◆
城内通１～３・５丁目、鶴甲、六甲台町、永手町１～３丁目、長峰台

◆◆東灘区◆◆
御影山手、岡本、魚崎西町、御影中町、御影塚町、御影本町、甲南町、住吉宮町、住吉東町、住吉本町、深江南町、深江北町、深江本町
西岡本、本山中町、本山南町、本山北町、本庄町

◆◆中央区◆◆
中島通、東雲通１・３～６丁目、八雲通、花隈町、割塚通２・５・７丁目、再度筋町、熊内町５・７・９丁目、元町通、御幸通２～４丁目、雲井通１～３丁目、中山手通、中島通３～５丁目、神仙寺通１～３丁目、山本通

上記以外でも、募集しています。

配ってもいいという方は、
生協本部（電話８０２－３４２４）
までご連絡をおねがいします。

～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）
11月19日現在　403,836円　あと 596,164 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

40歳～ 74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できます）

必要な物：神戸市国保発行の受診券。
受診券は誕生月ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます）

ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

9月～2月　後期高齢者健診　費用：無料

実施期間：9月1日から2月28日まで
対　　象：後期高齢者医療保険加入者の方（医療中を除く）、受診券が届いている方
内　　容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

特定健診の内容
問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

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）

虹のギャラリー

「冬の奈良公園」カルラサークル（灘）長澤隆子（原田支部）

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～

●大船渡への継続での支援がとてもよかったです。現地ではまだまだ、サポートが必要であるのと若い力が活動的になっているのは、すばらしいと思いました。　（灘区篠原南町I）

●毎月「健康いちばん」のクイズを考えて頭のトレーニング頑張っています。色々「メニュー」や「なんでも相談」等ありがとうございます。（灘区曽和町H）

●四季のカルテ「救急車を呼ぶ前に」大変考えさせられます。無理な延命措置をするよりも、痛みと苦しみさえ措置して頂けるのが一番です。　（中央区神若通O）

第18回 理事会報告

《2012年11月24日》

1. 生協強化月間の進捗と課題の件
　① 到達について
　② 今後の課題について
2. 東灘の事業計画の件
　① 経過について
　② 事業計画（素案）について
　③ 当面の課題について
3. 震災支援行動の課題の件
　① 秋期大船渡支援行動のまとめと今後について
　② 小児甲状腺エコー調査結果について
　③ 募金活動「よりそい募金」の取り組みについて
4. 「職務規定」の新設の件
　① 「職務規定」の新設について
5. 経営課題の件
　① 職員年末一時金の支給（案）について
　② 設備投資計画について
6. その他
　① 年末年始の臨時休診予定（案）について
　② 神戸市民生協「医療共済」広告の機関紙折込の依頼について
　③ 2013年カレンダーの作成について
　④ 「ストップ・ザ・無縁社会」全県キャンペーン推進協議会への参画について
　⑤ 山田洋次監督50周年記念作品映画「東京家族」医療福祉生協試写会について
　⑥ 生活クラブ生協都市生活「内部被ばくを生き抜く」DVD上映会の案内について
　⑦ 阪神医療生協9条の会「講演会」の案内について
　⑧ 大学生協阪神事業連合「公開講座」の案内について
　⑨ 当面の日程について
　⑩ 理事会忘年会について

2012年度 年末年始 臨時休診 スケジュール

月	12月				1月				
日	28	29	30	31	1	2	3	4	5
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土
灘診療所		休	休	休	休	休	休		
六甲道診療所			休	休	休	休	休	休	
東雲診療所			休	休	休	休	休	休	

からだ想いメニュー

《テーマは高血圧予防》

■梅干（梅肉）体内機能をスムーズにし血圧を安定させる作用があります。
■カリウムを多く含む食材（芋類・野菜・果物）
　カリウムには余分な塩分を体外に排出することで体内のナトリウム量を調節する働きがあります。
※梅干の食べすぎは、塩分のとりすぎにもなりますのでバランス良く食べましょう。

- 鰆の梅照焼
- 白菜のお浸し
- さつま芋のそぼろあんかけ
- ごはん
- 汁物

◆ 鰆の梅照り焼調理方法 ◆
①魚を酒に漬け込む（約15分）
②ぬりダレを混ぜておく
③①をオーブンで焼く（クッキングシート使用）
④魚に8割ほど火が通ったら、②をぬり焼き目をつける

「鰆の梅照り焼き」材料（1人分）

サワラ切身	1切	＜ぬりダレ材料＞		エネルギー	164Kcal
料理酒（下処理用）	小さじ1弱	練り梅	小さじ1弱	たんぱく質	16.17g
小麦粉	大さじ1	料理酒	小さじ1弱	脂質	7.77g
キャノーラ油	少々	みりん	小さじ1	炭水化物	4.22g
ブロッコリー	2房	濃口醤油	少々	塩分	1.14g
		砂糖	少々		

【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！

【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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

前回の答え（11月号）
23（Ⓐ:9+ Ⓑ:5+ Ⓒ:9）

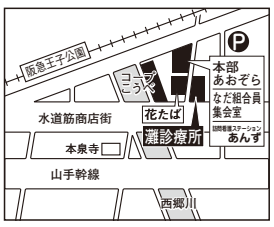
●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
●**送り先**／〒657－0831 神戸市灘区水道筋6－7－11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
●**締切日**／12月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

◆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）



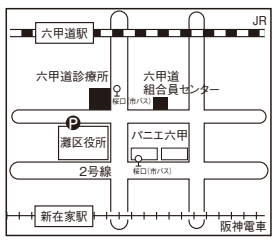
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　2:30～ 4:30	○	○	○		○		
午後　4:30～ 7:00	○		○	○	○		

※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〉

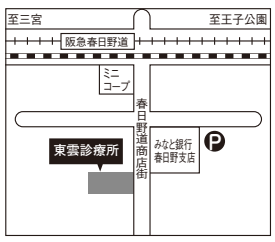
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　4:00～ 7:00	○	○	○		○		

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12月

灘

毎月第３月曜日午後開催。ぜひご参加ください。

たまり場（灘中央支部）

●日　　時：**12月17日（月）** 14時～16時
　　アクセサリーづくり（要申込）
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●参 加 費：無料（手芸する方は材料費：200円）
●申し込み：生協本部まで
●持 ち 物：ハンカチ（使用済みでよい）、はさみ、ピンセット、手拭き
出入り自由、手芸されない方も歌やおしゃべりにお立ち寄りください。

▲12月制作予定のブローチ

●日　　時：**1月21日（月）** 14時～16時
　　お正月あそび
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●参 加 費：無料
●申し込み：生協本部まで

中　央

日帰りバスツアー

11月10日（土）に中央ブロック（筒井支部・葺合支部・中央支部）の3支部合同で企画しました日帰りバスツアーに48名で行ってきました。砥峰高原の雄大な高原に銀色のススキの穂がたなびく光景は「壮観」の一言です！コウノトリの郷公園では本物のコウノトリを間近で見ることができ、生まれて初めて見るコウノトリに感動しました。出石では美味しい食事、そして道の駅での買い物を楽しみ神戸へと帰路に着きました。

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：**12月14日（金）** 13時～14時
●場　　所：コープ鶴甲集会室　●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：**12月14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
※バスタオル持参

とががわ

3R布ぞうりサークル

●日　　時：**12月14日（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
●申し込み：生協本部　組合員活動支援部までお電話で
※奇数月は「なだ組合員集会室」で開催しています。

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：**12月8日（土）、22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：**12月17日（月）、1月7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♪昭和歌謡 ～フォークギターに合わせて～

●日　時：**12月8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	
12／8（土）	10時～11時	河原自治会館
12／12（水）	13時～14時	岩屋青年会館
12／13（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
12／17（月）	14時～15時	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	
12／13（木）	14時～15時	原田資料館2階
12／21（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※御影市場（旨水館）地域交流広場は、12月はお休みです		
●脳いきいき教室		
※脳いきいき教室（上野支部）は再開2月から		
●【ロコトレ】	足腰の運動で、元気で歩ける体づくり	
12／10（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
12／17（月）	10時～11時	東雲診療所3階
12／19（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
12／20（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
12／26（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
東灘組合員センター甲南　12月はお休みです ※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	
※まちかど健康チェック（水道筋商店街）は冬期お休みです。再開は4月から		
●【パッチワーク教室】	※現在、募集は行っておりません	
12／5（水）、12（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	
12／14（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
12／17（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　干支：ヘビ＆連獅子 ★	
12／25（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

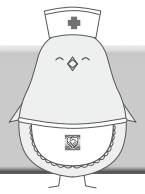
参加費：300円
持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆
※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。
　材料に限りがあります。
　お早めにお申し込みください。

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



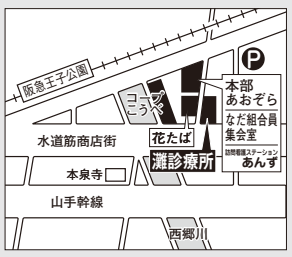
けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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　12／19（水）　12時～
参加費：500円

リズム体操【申込不要】
12／11、18（火）　10時～11時
参加費：1回20円

ヨガ教室【申込不要】
12／14（金）　13時～14時
参加費：1回50円

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
12／17（月）　10時～12時
参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
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】
12／13（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】
12／14（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
12／13、20、27（木）　9時に集合・出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】
12月は5日のみ　10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
12月は5日のみ
参加費：月500円

フラワーアレンジメント【要申込】
12／15（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】

初心者カメラサークル【申込不要】
12／18（火）　13時～15時　参加費：200円
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
12月はお休み　2013年1/29（火）　13時～15時　参加費：お茶代（100円～200円）
第一部　映像：個人の作品やクラブが用意したものを大型テレビに映して鑑賞します。時にはためになる情報もあります。旅行や趣味の写真・動画、パソコンで作ったフォトムービー、絵画など映像にできる作品募集中！（ジャンルを問わない）作品発表の申込みは「花たば」まで　TEL. 801-6632
第二部　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。声出しは健康にも良いですよ！

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

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

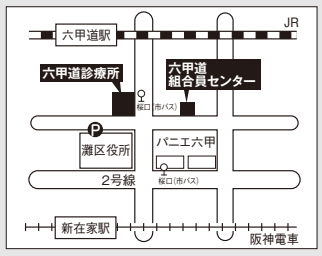
NPO法人 花たば・お茶処
火曜日・水曜日・金曜日　10時～15時
（火・水は昼定食あり）
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】
12／21（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】
12／14（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】
12／13、20（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
12／11（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。

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
12／10、17（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
12／8（土）　11時～
参加費：500円

セラバンド体操【申込不要】
12／12（水）　10時30分～11時30分

ダンベル体操【申込不要】
12／18（火）　14時～15時

リズムダンベル体操【申込不要】
12／15（土）、22（土）　10時～11時

卓球
12／13（木）10時～12時、12／20（木）13時～15時
12／28（金）10時～12時

手芸【申込不要】
12／20（木）　10時～12時
参加費：材料費実費

フラワーアレンジ【要申込】
12／14（金）　10時～15時
参加費：花代実費

謡と仕舞【申込不要】
12／13（木）、27（木）　13時～17時

観世流玉声会【申込不要】
12／7（金）　9時30分～13時　※1月はお休みです

男の料理【申込不要】
12／23（日）　9時30分　六甲道組合員センター集合
ハイキングサークルに合流　参加費：1000円

刺しゅう
12／12（水）14時～16時　材料費実費

ヨーガ
毎月第1、第3水曜日　14時30分～16時　若干名募集

フラダンス
毎月第1、第3水曜日　現在募集停止

三線
毎週月曜日
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】
12／23（日）　10時　六甲道診療所前集合
会費：1000円
極楽茶屋にて、鍋料理をします。
※雨天時は、六甲道組合員センターにて行います

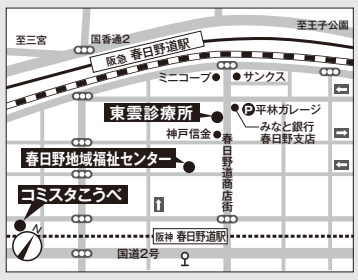
ろっこうエンジョイテニス
12／23（日）　9時～12時　参加費：200円
会場：みなとじま会館テニスコート＜雨天中止＞
今月は1コートのみ。会員中心です。
1／13（日）　ランチ新年会（12時より）

コーラス虹の会【申込不要】（六甲道）
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）
12／21（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）
参加費：月1000円　灘のグループの練習にもご参加できます。

12／23（金）はクラブアンクラージュのクリスマス会に出演します
14時～リハーサル

歩こう会【申込不要】
毎月第1・第3木曜日
10時　六甲道診療所前集合
12月第3週、1月第1週はお休みです

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】
12／18（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12／13（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
12／14（金）　14時～16時
12／27（木）　9時30分～12時
参加費：月2回4500円（お花代込み）

東雲書道教室【要申込】
12／5（水）、19（水）、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）

こども茶道教室【要申込】
12／8（土）、22（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】
12／3、10、17　全て月曜日　14時～16時
参加費：毎月300円

暮らしの相談室
12／19（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。

すまいる喫茶【申込不要】
12／28（金）　10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

歩く会
12／4、18、1／15（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】
12／6、20（木）　13時30分～15時
会場：コミスタ神戸　404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】
1月はお休み

ハッスルテニス　参加費：200円
12／9（日）　9時～12時　会場：みなとじま会館テニスコート
今月は1コートのみ。会員中心です。
1／13（日）　ランチ新年会（12時より）

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（きんゆうかい）甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
12／11（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】
12／10、17（月）　14時～16時　参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】　1月はお休み　材料費実費

太極拳【申込不要】
12／13、20（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】
12／17（月）、1／7（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】
12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

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

フラワーアレンジメント＆プリザーブドフラワー
1／24（木）　10時～12時30分
参加費：初回2500円程度　定員：6名
※新規けんこうクラブです。参加者募集中

とががわ班 市政報告会　12／21（金）　14時～16時

よんさんみなみ班 市政報告会
12／18（火）　14時00分～16時00分
ルネシティ新在家南町集会所

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

健康マージャン【要申込】
12／20（木）　13時～17時　河原会館　参加費：無料

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オンリーワン…独自　②ホリック…何かに溺れる人