

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2013年2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 / 20,382人 ●出資金金額 / 505,370,000円 ●平均出資額 / 24,795円(2013年1月30日現在)



昨年12月の理事会におきまして、東灘区における新事業Ⅱ「サービス付き高齢者向け住宅」と「小規模多機能型居宅介護事業所」を建設することを確認いたしました。合わせて、東灘区魚崎北町6丁目の土地（約90坪）の売買契約を済ませました。東灘区での事業所建設は、第5次5か年計画「GOGOプラン」の最終年を締めくくるとはありますが、東灘組合員の長年の念願でもあります。そこで、2月24日に臨時総代会を開催して、正式に決定していただく予定です。東灘区だけでなく、医療生協法人あがての建設運動を展開していきます。なお、国と神戸市と協議をしながら事業を

正式に決定していただく予定です。東灘区だけでなく、医療生協法人あがての建設運動を展開していきます。なお、国と神戸市と協議をしながら事業を

サービス付き高齢者向け住宅とは

バリアフリーなどハード面の条件を備えるとともに、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供することにより、高齢者が安心して暮らすことができる環境を整えた住宅。

小規模多機能型居宅介護とは

デイサービス、ショートステイ、訪問介護を受けることができる、介護保険の地域密着型サービス。顔なじみのスタッフから受けることができるため、認知症高齢者の方などに適しています。

「サービス付き高齢者向け住宅」&「小規模多機能型居宅介護事業所」

いよいよ東灘区での事業所建設へ

臨時総代会議案ダイジェスト

進めてまいります。詳細につきましては、健康いちばんなどで順次お知らせしていきます。

一公一示 臨時総代会

日程 2月24日(日) 13時～15時

場所 東灘区民センター小ホール
(魚崎小学校すぐ南側)
もより駅: 阪神「魚崎」駅、
六甲ライナー「魚崎」駅

議題 「東灘区での事業計画について」他

戸田市長から、ろっこう医療生協の支援活動に対するお礼、今後被災地では高台移転や災害公営住宅の建築が大きく進むことなどが紹介され、



市長さんと一緒に
(前列中央の男性)

岩手県大船渡市長来訪

1月21日、岩手県大船渡市から戸田公明市長が、神戸で行われる国際会議出席に合わせて、ろっこう医療生協本部に来られました。急な来訪でしたが、ろっこう医療

「復興の動きをこれからも見つけ続けてほしい」と訴えられました。最後に、ろっこう医療生協から、よりよい募金の目録をお渡ししました。

東日本大震災支援活動へのお礼

介護なんでも相談

Q

「リハビリ病院に入院中の夫がもうすぐ退院します。在宅でもリハビリを継続したいのですが、どんなリハビリができるのですか？」

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。

- ①一般的に介護保険適応でリハビリを受ける場合、通所系のサービスでは通所リハビリテーション、訪問系のサービスでは訪問リハビリテーションがあります。
- ②リハビリに関してはPT(理学療法士)、OT(作業療法士)、時にはST(言語聴覚士)が各事業所に所属して、機能訓練(歩行・座位保持・嚥下訓練)などを実施しております。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。

東日本大震災復興支援チャリティーバザー

日時 2月17日(日) 11時～15時

場所 灘診療所・生協本部

内容 バザー、わたがし、もちつき、カレー、布ぞうり販売、錦松梅販売 など…楽しい催しがたくさん！

※このイベントの収益はろっこう医療生協の「被災地よりそい募金」に活用させていただきます

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 ⑫

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ころ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 078-802-3424

どなたでもお気軽に

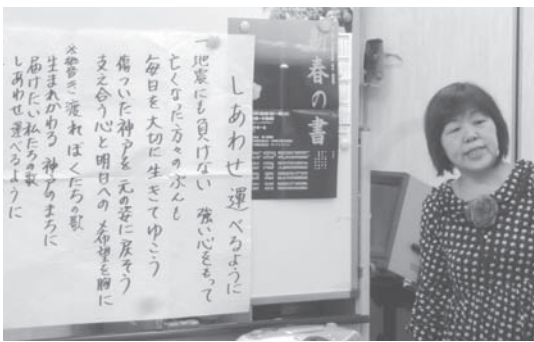
お立ち寄り下さい

すまいる喫茶

【中央ブロック】

診療所ができたときから、喫茶をスタートしたので10年を過ぎました。

元々は、阪神大震災をきっかけにポर्टアイランドの仮設住宅で活動をはじめました。メンバーは生協都市生活の組合員でボランティアのグループを作り、物資を販売する青空市をしていて、その流れで喫茶をするようになりました。仮設の住民がHAT神戸にたくさん移られたので、そちらで喫茶をするようになった。



神戸と東北に想いをはせて歌います

り現在も続いています。

東雲診療所での喫茶はデイケアの利用者さんが毎回来てくださるのと、患者さんも立ち寄ってください

15名ほどがお茶を飲んでいかれます。ミュージック・セラピーの時間を設けていまして、みんなで一緒に歌ったり、手や身体を動かしたりしています。今回は震災の日が近いことあるので「しあわせ運べるように」

「千の風になつて」「花は咲く」の3曲を歌いました。音楽で心が救われることもあるので、ぜひ好きな曲を聞いて欲しいです。

どなたでも、ぜひお立ち寄りください。

【活動案内】

◆毎月最後の金曜日

午前10時～12時

飲み物と月替りお菓子 300円

日本の古典芸能

謡と仕舞（六甲道ブロック）

「能楽」は皆さんご存じだと思います。600年以上も歴史のある日本の古典芸能で、ユネスコの世界遺産にも登録されています。現代で

も、神社の奉納舞で見ることができ、カルチャーセンターでも教えてもらったり、大学のサークル活動でも盛んです。「謡と仕舞」は、5流派あるうちの「観世流」で、能楽の中の「謡曲」と「仕舞」を学び、練習する純日本風サークル。昨年行われた「六甲道診療所20周年記念行事」で「仕舞高砂」を舞ってくれました。メンバーは、何十年も続いている方から、始めて1年という組合員もいます。「深みがあります。物語の中に出てくる言葉がとてもきれい。」「お腹から声を出すので健康にもいいですよ」と参加者から感想をもらいました

【活動案内】

◆毎月第2・4木曜日

午後1時～5時

六甲道組合員センター



仕舞にも力が入ります



謡本と扇

四季のカルテ

放射線の人体への影響⑩

灘診療所医師 妥 鳴海



1. 急性障害と晩発性障害

私達の身体を構成している基本単位は細胞です。細胞の中で大事なものは、人間としての基情報が入っているDNAの部分です。放射線に被曝すると細胞を放射線が通過することによって、その中のDNAが傷害されてしまうことが問題なのです。

DNAは2本の鎖の間に桁をわたした、ちょうど「はしご」のようになっていて、その「はしご」がらせん状にねじれた構造をしています。多少の障害を受けても修復機能が働いて元通りに復元しうのですが、多量の放射線を一度に浴びると、DNAがぐじぐじやにやられていまって、細胞そのものが死んでしまう。たくさん細胞が死んでしまうと、臓器としての機能に障害が出てきます。

このようにして多量の放射線を浴びた結果、短期間に（数か月以内に）出てくる障害を急性障害と言います。火傷、下痢、嘔吐、脱毛、白血球減少、脱力感といった症状が現われ、最悪死に至ります。

急性障害で私達の記憶に新し

100ミリシーベルトという数値は耳にした事もあるかと思いますが。福島第一原発の事故後、「100ミリシーベルト以下なら人体への影響はない。大丈夫。」というふうに使われています。

しかしながら、この数値は急性障害が出るか出ないかの境界値なのです。これが今から述べる晩発性障害についてもあてはまるかどうかは、区別しておく必要があります。

晩発性障害というのは、被曝後数年～数十年してから生じてくる障害のことです。細胞の中のDNAは、先述したように「はしご」のような構造をしています。被曝量が急性障害を起こす程多くないか、人体の修復力の方が優っていると、DNAが傷ついても修復されて、生命活動を維持することが出来ます。

ただし、放射線は細胞内を通過する時の破壊力が強いので、DNAの「はしご」の両側を切ってしまうことがよく起こります。この2本鎖切断が起こると、うまく修復されなかったり、間違った修復のされ方をして、遺伝情報に間違いが生じてしまったりといった危険性が高くなります。その事が後々になつて癌、白血病あるいは遺伝的

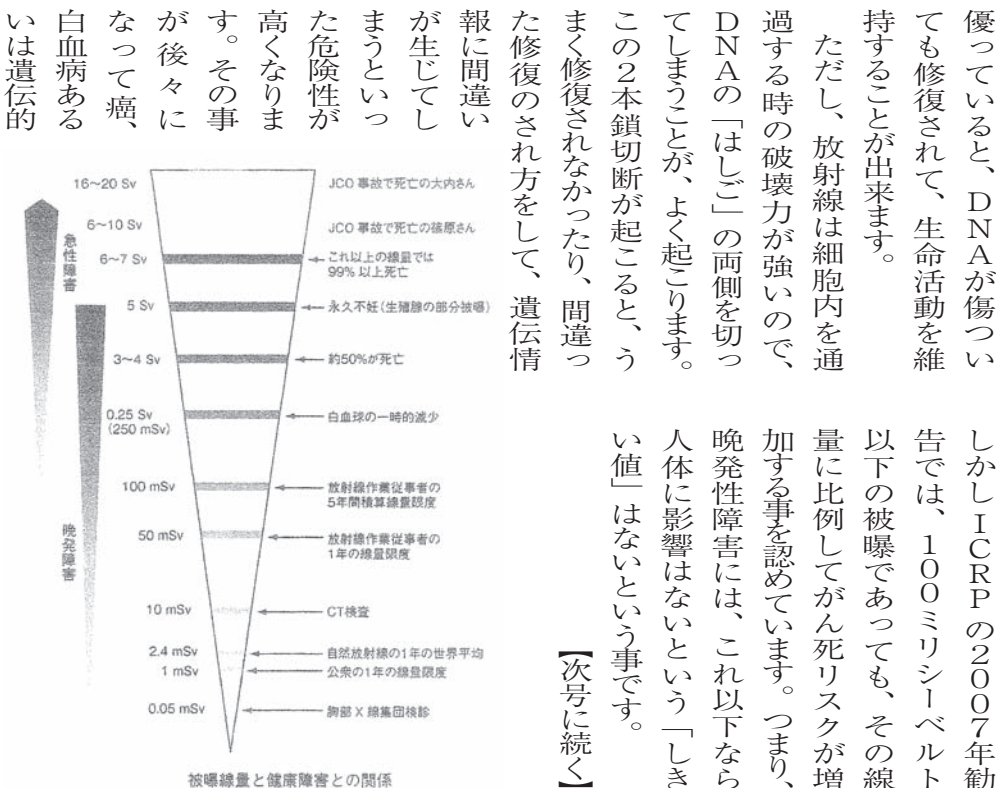
な影響につながっていく。これを晩発性障害と言います。ほかにも様々な体調不良を来したり、一般的な病気にもかかりやすくなる事もわかっています。

では晩発性障害には、被曝線量についてこれ以下なら大丈夫という「しきい値」はあるのでしょうか。

急性障害を起こす程ではない低線量被曝をめぐっては、一定線量以下なら人体への影響はないとする側とあるとする側の対立の歴史があります。ICRP（国際放射線防護委員会）、アメリカにあつて放射線被曝などについての勧告を出す等世界的な権威ある機関ですが、ここが一貫して低線量被曝による健康障害を認めてこなかったのです。

しかしICRPの2007年勧告では、100ミリシーベルト以下の被曝であっても、その線量に比例してがん死リスクが増加する事を認めています。つまり、晩発性障害には、これ以下なら人体に影響はないという「しきい値」はないという事です。

【次号に続く】



中央支部・三宮

お楽しみ抽選会、
何があたったかな？



灘中央支部



80歳からのチャレンジで古賀メロディ

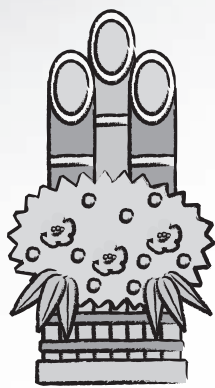
六甲南支部



お札が続々と！
手品？

東灘支部

沖縄余興「戻り駕籠
(もどりかご)」、
参加者は大喜び！



今年も盛り上がりました 新春のつどい 2013

今年も新春のつどいが15支部(16会場)で開催され、
合計約500名が参加されました。恒例のビンゴ
ゲームや手品、などなど趣向をこらした出し物もあり、
賑やかで楽しいひとときをすごしました。

西郷支部



ご当地音頭のリズムに乗って

六甲北支部

三味線の音に合わせて、
花笠音頭



中央支部・ポートアイランド



ペットボトルのキャップを
袋に詰めてマッサージ

鶴甲支部



ビンゴの景品紹介。「それ、欲しいなあ〜」

河原支部



三線にあわせて「花」を合唱

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

けんこうクラブ発表会

区民の皆さまの参加をお待ちしております

日時 3月19日(火) 13時～17時・3月20日(水・祝) 10時～15時

場所 原田の森ギャラリー 東館
(阪急「王子公園駅西口」から、山手幹線西へ300m 王子公園南)

参加費 無料

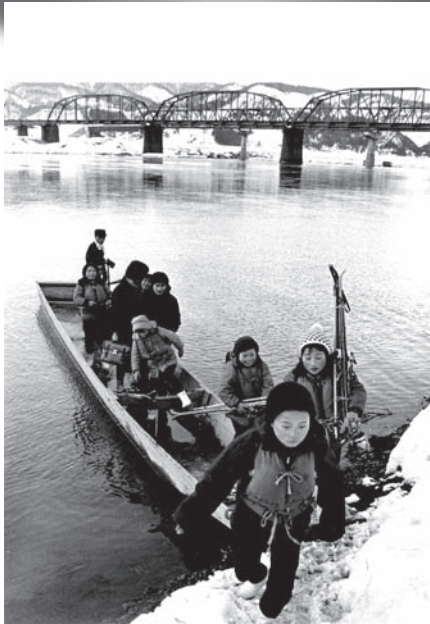
発表内容

- ◇作品展示: 水彩画、生け花、絵手紙、木彫り、写真、書道、編み物など
- ◇ステージ: セラバンド体操、ダンベル体操、フラダンス、
コーラス、三線、大正琴など
- ◇子供企画: 絵本の読み聞かせ、紙芝居など ◇東日本大震災支援コーナー
- ◇健康チェック: 血圧チェック、体脂肪チェック ◇ウォークラリー

主催: ろっこう医療生活協同組合/後援: 灘区役所

2012年度のけんこうクラブ増やし目標150まで、あと5 1月23日現在のけんこうクラブ数 145

虹のギャラリー



「渡船通学」山形県最上川
古石忠臣（神戸支部）

からだ想いメニュー

《テーマはビタミンC風邪予防！》

- ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミンミネラルをとり、バランスの良い食事をするよう心がけましょう。
- ウイルスの侵入を防ぐためには、免疫力を高めることが大切です。
- 白菜…ビタミンAやCを多く含んでいて粘膜を丈夫にする
- 鶏肉…良質のたんぱく質がとれ、抵抗力を高める
- 生姜…血行促進や、免疫力を強化し、冷え性、風邪の初期症状を緩和する

- 鶏肉の彩り生姜あんかけ ●白菜のゆず和え
- みかんヨーグルト ●ごはん ●みそ汁



エネルギー 524Kcal 炭水化物 82.4g
たんぱく質 25.3g 塩分 3.1g
脂質 9.0g

「鶏肉の彩り生姜あんかけ」材料（1人分）&作り方

鶏もも皮なし肉 60g1枚
塩 ひとつまみ
コショウ 少々
片栗粉 大さじ1弱
キャノーラ油 小さじ1/2弱
南瓜 1.5cm位1切
人参 2cm輪切
ピーマン 小1/2本
玉葱 中1/4弱
しめじ 中位5本
だし汁 80cc
砂糖 小さじ1強
みりん 小さじ1弱
濃口醤油 小さじ2弱
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1弱
土生菱 薄切1枚

Point 盛り付ける際、野菜の種類が偏らないようにし、彩良く仕上げる。

- ①鶏肉に、塩・こしょうで下味をつける。
- ②①の鶏肉に片栗粉をまぶし、焼く。
- ③南瓜・人参は乱切りにし、下茹でしておく。
- ④玉葱はくし型に、しめじは房をほぐしておく。
ピーマンは1.5cm幅にカットしておく。
- ⑤玉葱・しめじ・ピーマンを炒め、南瓜・人参も炒め合わせる。
- ⑥⑤にだし汁とAを加えて入れて、煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦皿に、②の鶏肉を盛り付け、その上に⑥のあんをかける。
- ⑧針生菱をあんの上に盛り付ける。

【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～

- 先日、バスツアーに初めて参加させていただきました。母と2人で参加しましたが、母も疲れことなく。ゆったりとした行程で、参加者の方もいい方ばかりでとても楽しかったです。是非また参加したいと思います。（灘区大石東町N）
- 主人の実家で「健康いちばん」という字が目止まり読みました。シニアの方々が、いろんなサークルで元気に活動していらっ

- しゃるのが新鮮です。老後は六甲に住むのもいいかと思いました。私は今2歳児子育て中です。（伊勢市Y）
- 四季のカルテ読んでいます。北欧デンマークの福祉の先進を日本でも導入される事を望みます。（灘区上野通K）
- 健康いちばんの数独は頭の体操になり毎回悩みながら解いています。（兵庫区N）

ろっこう笑和会 ●3月のつどい●

3月13日(水) 14～16時 ●会場：なだ組員集会室（水道筋6丁目・本部南隣）

●内容：お楽しみ会 ●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

●「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／2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。

①あていているマスに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つります。
③全部の数字が入ったら、問題の足し算を解きましょう。

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

(A)+(B)+(C)=()

前回の答え（1月号）
18 (A:4+B:8+C:6)

数独にチャレンジ!

第20回 理事会報告

《2013年1月26日》

1. 東灘の事業計画および臨時総代会の件
①サービス付き高齢者住宅・小規模多機能型居宅介護事業所の建設計画について
②「生きがい対応型デイスサービス」の受託について
③医療事業（診療所）の検討について
④年度末までの諸課題の件
⑤「職員組合員ときめき交流会」について
2. 「けいこうクラブ発表会」について
3. 被災地支援活動
①被災地への取り組み
②ボランティア行動
③2013年度方針（案）の件
④2013年度法人方針の骨格について
4. スケジュール
①幹事・人事の課題の件
②職員賃付金の申請について（1件）
③「退職金規程」の改定準備の進捗について
④労組からの要求書について
5. その他

◆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

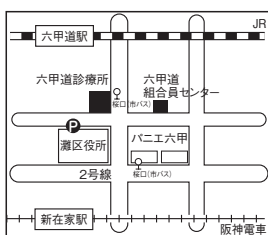
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	

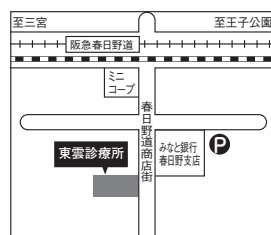
東雲診療所

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

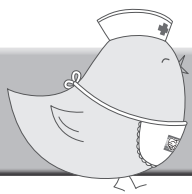
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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。



〒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



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：2月18日（月）14:00～16:00
鶴雛づくり
- 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:50円）
- 申し込み：生協本部まで
- 持ち物：はさみ

- 日 時：3月18日（月）14:00～16:00
薬の学習会（予定）
- 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

出入り自由、手芸されないかたもお立ち寄りください。

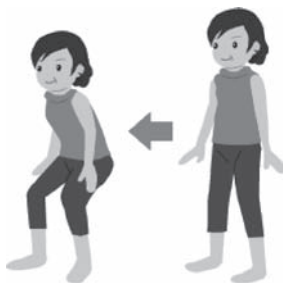
ゴキブリ団子づくり

- 日 時：3月11日（月）14時集合
- 場 所：なだ組員集会室
- 参加費：20円（材料費）
- 申し込み：生協本部まで
- ※持ち帰りは制作に参加された一人一パックとします。

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～

- 日 時：2月18日（月）10時～11時
- 場 所：しのめ組員センター
（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
- 申し込み：不要
- ※動きやすい服装でお越しください



とががわ

フラワーアレンジメント
& プリザーブドフラワー
～2月はプリザーブドフラワーです～

- 日 時：2月21日（木）10時00分～12時30分
- 場 所：とががわ地域住民交流室
- 参加費：2500円（器代込）
- 定 員：6名
- 申し込み：生協本部 組員活動支援部までお電話で
- 持ち物：ピンセット・ニッパ（ご自宅にあれば）、持ち帰り用の袋
- ※2月14日（木）以降のキャンセルにつきましては、
代金を頂いた上で作品をお渡しします。

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：2月8日、3月8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：2月8日、3月8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

東 灘

申込不要 会場はいずれも東灘組員センター甲南

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：2月23日（土）10時～12時
- 煎りたてコーヒー100円

あなたもロコトレ体操に取り組んでみませんか
～100才まで歩き続けるために～

- 日 時：2月27日（水）10時30分～11時30分
- 場 所：東灘組員センター甲南
- 参加費：無料
- 申し込み：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♪

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動 ※参加費 無料
2/8（金）	14時～15時	河原自治会館
2/13（水）	13時～14時	岩屋青年会館
2/14（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
2/25（月）	10時～11時	東雲診療所3階
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
2/12（火）	14時～15時	原田資料館2階
2/15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/22（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）地域交流広場
2/28（木）	10時～11時	篠原会館2階会議室
※参加費：無料 ※申し込み：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♪		
●脳いきいき教室		上野支部 ※参加費 無料
2/26（火）	14時～15時	なだ組員集会室
●【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 ※参加費 無料
2/8（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
●【ロコトレ】		足腰の運動で、元気で歩ける体づくり ※参加費 無料
2/18（月）	10時～11時	東雲診療所3階
2/20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター（八幡町4丁目）

2/21（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
2/27（水）	10時30分～11時30分	東灘組員センター甲南
2/27（水）	14時～15時	六甲道組員センター
※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
※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
2/13（水）、27（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】「お雛様」		★1月、2月で完成します ※現在、募集は行っておりません
2/26（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		

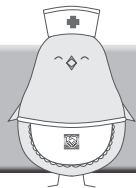
お申し込み・お問い合わせ先は…

ろっこう医療生活協同組合 組員活動支援部

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パウチャー…利用券

②ジオラマ…立体模型

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 2/27(水) 12時～
参加費：500円

絵本の読みきかせ「おはなしぼけっ」と【申込不要】

2/18(月) 10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】

2/15、22、3/1、8 14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

2/20 3/6(水) 10時～12時
参加費：月500円

絵てがみ教室【要申込】

※3月より日程変更
3/13(水) 10時～12時
参加費：300円
絵の具等を持参（はがき5枚等をご用意します）

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）
会場は、なだ組合員集會室すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】

2/22(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】

2/12、19、26、3/5(火) 10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

2/9(土) 13時30分～15時30分
参加費：1回200円（指導料）

歩こう会【申込不要】

2/14、21、28、3/7、14(木) 9時に集合・出発
参加費：無料

フラワーアレンジメント【要申込】

2/9・3/9(土) 10時～12時
参加費：1回2,000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】

3R 布ぞうりサークル【要申込】

奇数月第3土曜日 3/16 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

「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
次回3/29(金) 13時～15時 参加費：お茶代（100円～200円）申し込みは「花たば」まで TEL801-6632
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心！（ジャンルを問わない）
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

コーラス虹の会【申込不要】

2/22(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

ヨガ教室【申込不要】

2/8(金) 13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

2/14、28、3/14(木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

2/13、20、3/6(水) 10時～12時
参加費：月100円

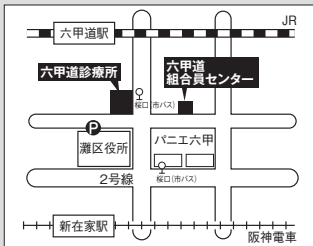
初心者カメラサークル【申込不要】

2/19(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。

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

2/12(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】

2/13(水) 10時30分～11時30分

卓球【現在募集停止】

2/14(木) 10時～12時、2/21(木) 13時～15時
2/22(金) 13時～15時、3/2(土) 10時～12時

謡と仕舞【申込不要】

2/14(木)、28(木) 13時～17時

三線【現在募集停止】

毎週(月) 参加費3500円/月

ろっこうエンジョイテニス【雨天中止】

2/24(日) 9時～12時 参加費：200円 みなとじま会館テニスコート（ポートライナー中公園下車、東に5分）
今回はコート1面ですので、会員中心です。

歩こう会【申込不要】

2/21(木) 中山寺 弁当持参
3/7(木) 行き先未定 いずれも10時診療所前集合

憩いの広場ムーン【申込不要】

2/18、25、3/4(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】

2/19(火)3/5(火) 14時～15時

手芸【申込不要】

2/21(木) 10時～12時
参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】

3/1(金) 9時30分～13時

刺しゅう

毎月第2(水) 材料費：実費 2/13(水) 14時～16時

ハイキングサークル【申込不要】

10時六甲道診療所前集合
会費：1000円 日程などはお問合せ下さい

ボランティア募集
月1回からでも

ボランティア募集
募集中

ヘルシーお食事会【要申込】

2/9(土) 11時～
参加費：500円

リズムダンベル体操【申込不要】

2/16(土)、23(土) 10時～11時

フラワーアレンジ【要申込】

2/8(金) 10時～15時
参加費：花代実費

男の料理【申込不要】

参加費：1000円
2/17(日) 9時半～調理、12時～食事

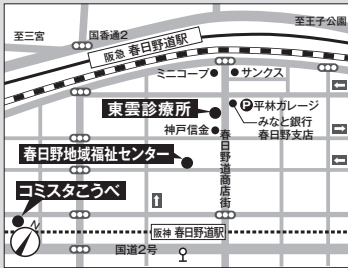
ヨーガ【現在募集停止】

毎月第1、第3(水)

コーラス虹の会（六甲道）【申込不要】

2/15(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）
3/1(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。

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】

2/19(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2/14(木) 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】

2/9(土)、23(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】

2/22(金) 10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

東雲フラダンス【現在募集停止】

2/7(木)、21(木) 13時30分～15時
会場：コムスタ神戸 402号室
参加費：月2回1500円

アレンジ生け花

2/8(金)、15(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】

2/4、18、25 全て月曜日 14時～16時
参加費：毎月300円

トールペイントサークル

しばらくお休みいたします。

ふれあいひろば さえずり【申込不要】

2/13(水) 14時～セラバンド体操
14時45分～小物作り
会場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）

東雲書道教室【要申込】

2/6(水)、13(水)、27(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

2/20(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。

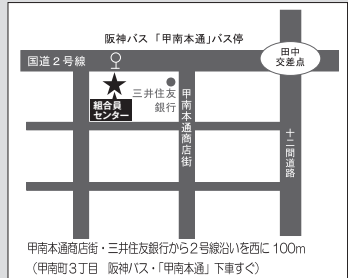
歩く会

2/5(火)、19(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】

2/10(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

琴友会甲南（大正琴のサークル）【申込不要】

2/12、19、3/5(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】

2/18、25、3/4(月) 14時～16時 参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】

2/7、3/7(木) 10時～12時 材料費実費

太極拳【申込不要】

2/7、14、21、28(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

ゆっくり、楽しく、エアロビクス～あなたのペースで～【申込不要】

用意するもの：タオル、バスタオル、水分
2/18、3/4(月)、10時～11時 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～フォークギターに合わせて～【申込不要】

2/9(土) 14時～16時 参加費：300円（歌集代）

ココライフ御影健康チェック【申込不要】

2/22(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

2/21(木)、3/7(木) 14時～15時

とががわ班 大腸がんチェック

2/15(金) 14時～16時

3R布ぞうりサークル

2/8(金) 13時～16時 初回300円・2回目以降100円
※奇数月はなだ組合員集會室で開催しています

とががわパソコンサークル【現在募集停止】

2/16、23(土) 13時～16時

はなみずき班 ロコトレ

3/1(金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所
※年会費500円

おおえぼし班 ロコトレ

2/20(水) 14時00分～16時00分
大石東町市営住宅集会所

よんさんみなみ班 大腸がんチェック

2/19(火) 14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所