健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2013年 3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／20,420人 ●出資金金額／506,132,000円 ●平均出資額／24,789円（2013年2月28日現在）

臨時総代会報告

「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」を決定

〝オールろっこう〟で新事業所建設を成功させよう！

2月24日（日）、東灘区民センター小ホールにおいて、臨時総代会が、総代定数210名中、出席155名（書面議決86名）で開催されました。総代会役員は議長に鮫島総代（鶴甲支部）、議事運営委員に井上総代（筒井支部）、資格審査委員に桑田総代（鶴甲支部）を選出しました。来賓として、建設予定地近くの甲南本通商店街振興組合会長西尾様からごあいさつを頂きました。村上理事長から、「住み慣れた街に生活し続けるために」と題しての新事業の主旨説明、森本常務からの議案提案と質疑の後、賛成多数で全ての議案が採択されました。総代会終了後、建設運動成功に向けてのミニイベントを開催、出席者は大いに盛り上がり、建設運動成功に向け決意をあらたにしました。

質疑応答（要旨）

【質問】●●●●●●●●●●

①サービス付き高齢者向け住宅の入居条件、②サービス付き高齢者向け住宅の生活支援サービス費、③地域住民交流室、④今後の花たばとの連携

【応答】●●●●●●●●●●

①60歳以上の組合員または要介護・要支援認定を受けている組合員およびその同居者（配偶者・60歳以上の親族・要介護・要支援認定を受けている親族）です。

②9時～17時、365日、ヘルパー2級以上の有資格者の配置が義務づけられています。そのための必要な人員を採用する予定です。夜間帯については、当面、緊急通報システムでの対応とします。しかし、必要に応じて宿直の職員も配置します。生活支援サービス費とは、そういった職員の人件費と緊急通報システムの維持費等です。

③神戸市が独自に設置を定めたもので、地域住民の方が利用できる集会室です。とががわの地域住民交流室でも、地域の婦人会や地域包括支援センターが主催して、お一人暮らしの老人対象のお食事会や体操、喫茶を実施しています。東灘の地域住民交流室でも地域の皆さまに活用していただきたいです。

④花たばは、NPO法人で、ろっこう医療生協とは一心同体で活動しています。主な事業が住宅事業で、そのすばらしいところは、入居者16戸だけでなく、人々の輪がどんどん広がっているところです。同じように、東灘での新事業でも、利用者や入居者ためだけのものでなく、それを支える人々、多くの組合員が活動し、運動の輪が地域に広がっていくよう、これまでの花たばの取り組みに学びながら、運動を進めていきたいと考えます。

熱心に聞き入る組合員

活動報告（要旨）

●「東灘区における組合員活動の振り返りと、新しい事業所建設に向けての抱負」

一谷総代（東灘支部）

2年前の10月、「東灘組合員センター甲南」ができました後、東灘支部の組合員活動は、急速に活発化しました。特にけんこうクラブ活動がとても盛んです。炒りたてコーヒー販売、産地直送新鮮野菜販売も行っています。また、組合員センターのボランティア当番を8名の組合員が行い、清掃、整理整頓、来訪者対応をしてくれています。東灘区での新事業を成功させるため、出資金は東灘支部だけでも、1000万円、組合員は800名増やそうと話し合っています。組合員さんのご協力をお願いします。

●「東灘・三線サークルの活動報告」

西垣総代（東灘支部）

三線サークルに入りたい思い、役員の方に相談したら、「3人集まればできるので協力して立ち上げましょう」と力強いお言葉を頂き、当初は本当に3名からの出発でしたが、現在は7名で活動しています。サークルができて1年になりますが、組合員さんの集る場所や、特養、老人会での訪問演奏を体験しました。まだ、未熟な演奏ですが私たちの頑張っている姿を見て微笑んでいただくことができました。これからも三線を通して、一期一会を楽しみに、そして、大きな輪ができればうれしく思います。

●「東灘区の事業所建設運動は、ろっこう医療生協全体で取り組みましょう」

砂川総代（筒井支部）

今年で東雲診療所が開設してから11年になりますが、当時、たくさんの組合員が建設運動にご協力してくれました。組合員ふやしと出資金ふやしでは、東灘区の組合員さん始め、北区や西区、神戸市以外の組合員さんから多大なご協力いただき、医療生協全体で取り組みました。

今度は、東灘区での事業所建設運動です。11年前の東雲診療所建設運動と同じように、ろっこう医療生協全体の取り組みとして、東灘区、灘区、中央区などの組合員が協力し合って、東灘区での事業所建設を成功させましょう。

※サービス付き高齢者向け住宅の詳細な事業計画は、次号から順次お知らせしていきます。

ミニイベント、大盛り上がりでした

介護なんでも相談

問

最近外出時に転倒することがありました。一人で買い物に行くことが不安になり、困っています。援助していただけるのですか？

答

①介護保険の申請後、要介護認定の結果がおりるまで約1ヶ月かかります。要介護認定の結果を待つことなく見込み（暫定プラン）で介護保険サービスを利用することができます。

②買い物を手伝ってほしいといった場合、買い物を代行してもらう（生活援助）といった内容と、転倒の予防をしつつ買い物に同行してもらう（身体介護）といった内容にサービスが分かれます。

※サービス内容に関しては担当ケアマネジャーと検討して決めていただくことになります。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。

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⑬

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。

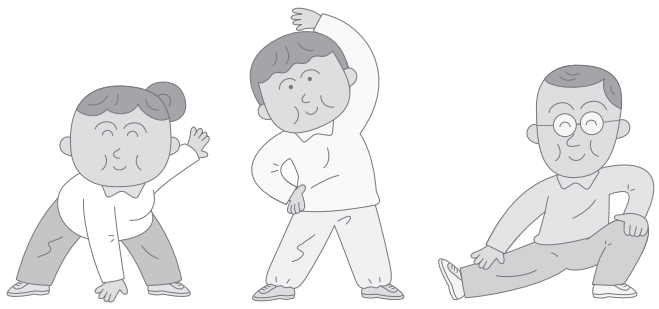
けんこうクラブについてのお問い合わせは、

ろっこう医療生協・組合員活動支援部　電話 078-802-3424

〝インストラクターがとても良い〟と評判 セラバンド体操（なだブロック）

なだ組合員集会室で、いつも20名を超える参加者が集まっているセラバンド体操。「身体が軽くなったようです。今までめんどくさがっていたことも、すぐに動けるようになりました」と、月2回ですが続けることで、たくさんの成果が出ています。「インストラクターがとても良いので続けることができます」との声も。毎回指導している組合員からは「みんな様の意気込みが高く、とても良い顔してますね。動きがきびきびしているし、姿勢もとても良い」と指摘されました。この春からは、セラバンド体操インストラクター養成講座が開催されます。参加者から受講を楽しみにしています。

「1！、2！、3！、4！　と声を合わせて」



【活動案内】

◆毎月第2・4木曜日
午後1時30分～2時30分
なだ組合員集会室

班活動で塩分のとりすぎも改善しました さつき班（とががわブロック）

さつき班は、15年前から活動している老舗のけんこうクラブです。内容は骨粗鬆症チェックやセラバンド体操など、健康について考えたり身体を動かしたりしています。

また、尿チェックを毎回必ず実施するのもさつき班の特徴です。班会に参加した当初は塩分摂取量が多かった方も、次第に改善していき、現在では1日の塩分摂取量が6gの方がほとんどです。

今回は頭の体操も兼ねて、折り鶴作りにも挑戦しました。

今後も班のテーマである「明るく楽しくわきあいあいと」をモットーに活動を続けていきます。

「折り鶴で脳を活性化」

【活動案内】

◆毎月第4金曜日
14時～16時
泉第2住宅集会所
※現在募集停止

四季のカルテ

放射線の人体への影響②

灘診療所医師
鳴海　妥

2. 外部被曝と内部被曝

放射線の人体に対する影響については、前回述べたように、どれだけ被曝したかという量の問題がありますが、どのように被曝したかという、被曝の仕方も係わってきます。それには外部被曝と内部被曝の二通りあります。

外部被曝は体の外から放射線を浴びるもので、内部被曝とは放射性物質を体の中に取りこんで、体の中から放射線に被曝するものです。

ここで放射線の種類と被曝の関係について述べます。放射性物質が出す放射線には中性子線を含む四種類がありますが、ここではα β γ線の三種類についてお話しします。

三つのうち一番透過力の強いのがγ線で、人体をいともたやすく突き抜けてしまいますし、厚い鉛板でやっと遮蔽することができます。医療用のエックス線もγ線と同等の透過力があるので、レントゲン撮影をする部屋はエックス線を外部に出さないように鉛板で被われています。

α線は透過力が弱いので紙一枚あれば遮蔽できますし、β線も薄いアルミニウムの板で止めることできます。ですから外部被曝については、強い透過力で人体を貫通するγ線を出す放射性物質が問題になります。

内部被曝では逆にα線やβ線が怖いのです。α線β線ともに透過力が弱く、人体の中では飛距離は各々0・04ミリと1センチ程です。だからα線やβ線を出す放射線物質を体内に取り込んでしまった場合は、その物質が付着した、ごく限定された範囲で周りの細胞に強い放射線の影響を与え続けることになります。放射性物質が体内にある限り継続して被曝し続けるのですから、高線量を外から一気に浴びることを除けば、内部被曝の方がより危険であるということになります。

これまでも、「レントゲン写真やCT検査の被曝線量と比べても心配ない程度のものである。」といった言い方を、「専門家」と称する人達がしてきました。しかしレントゲン写真はたえず放射能にさらされるのとは違い、一日24回も撮るわけではありません。また放射性物質を体内に取り込めば、先に述べたように持続的に被曝し続けるのです。

一過性の被曝と持続的な被曝、外部被曝と内部被曝とは混同して論じるべきではありません。当然被曝線量の許容量についても分けて考えるべきであり、外部被曝の許容量をそのまま内部被曝の許容量とするのは論外であることもわかると思います。

3. 許容量とは何か

年間許容被曝線量は

- 一般人は1ミリシーベルト
- 職業人は50ミリシーベルト

とされています。職業人とは、放射線技師など放射線を扱う職業に従事している人達です。この許容線量を定めたのはICRP（国際放射線防護委員会）で、1977年までの被曝評価に基づいて数字を出したものです。

ところが1988年に、日本にあって広島、長崎の被爆者追跡調査を続けている放射線影響研究所が、放射線によるガン死のリスクが1977年当時の評価をはるかに上回ることを指摘しました。当然許容量の評価も変更をせまられるハズです。

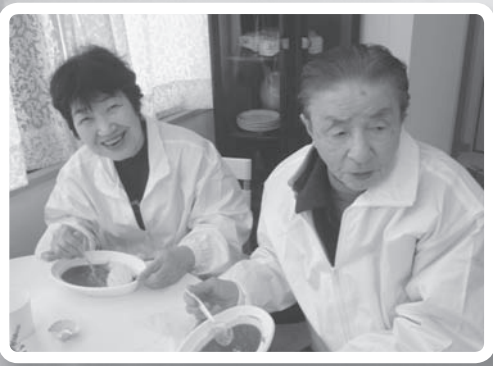
ECRR（ヨーロッパ放射線リスク委員会）は2003年に、一般人は0・1ミリシーベルト、職業人は0・5ミリシーベルトとするべきであるという勧告を出しています。一方ICRPは従来のまま。ただし職業人については五年間で100ミリシーベルトにおさえることとしました。その一方で原発事故などの緊急時被曝線量を、100ミリシーベルトから500ミリシーベルトに引き上げるという事をしています。

先に急性被曝障害の閾値がないという話をしました。すると許容線量とは何か。それは安全量というものではなく、これ位で手をうとうという位のものです。そのうえで、できるだけ人体被害をおさえたいとする立場と、産業活動に支障がない範囲で妥当な数値を示そうとする立場とでは、今述べた位の数値の差が出てくるという事でもあります。さらにつけ加えると、この許容量には内部被曝は考慮されていません。

100ミリシーベルト、20ミリシーベルトという数値を、私達は日々の報道のなかでずいぶん目にしてきました。これ等の数値がどんな意味を持っているのか、どのようにして定められた数値なのかを知っておく必要があります。急性障害の閾値が健康障害全体の安全域値に読み変えられたり、職業人の基準値が当面の一般人の限度線量とされたりしていますが、今後現れてくる健康被害に対しての線引きとして使われる危険性があります。それを許さないためにも、私達は学習して、福島・東北の人達と連帯し続けていかないといけないと思います。

早く　永く　深く
東日本大震災支援活動

大忙しバザー販売のみなさん


ボランティアさんのお昼ごはんもチャリティー

私たちが、お昼ご飯を作りました

錦松梅は早々に
売り切れ

手作り布ぞうり、いかがですか

チャリティーバザーに
ご協力ありがとうございました

181,208円を
被災地よりそい募金に

2月17日、ろっこう医療生協本部と灘診療所前で、東日本大震災支援のチャリティーバザーを行いました。大変寒い日でしたが、想定以上の売上を上げることができました。集まった組合員は約60名、お客さんを含めると300名ほどの来場がありました。また、当日募金にもたくさんのご協力いただきました。御礼申し上げます。

いつもお世話になります
神戸大学のもちつき隊

バザーで、袋いっぱい買いました

神戸から、大船渡市保健介護センターと、福島中央市民医療生協へ バレンタインプレゼントを贈りました

バレンタインデーにちなんで、役職員で募金を集め、約350袋のお菓子を被災地、大船渡市保健介護センターと、福島中央市民医療生協へお届けしました。それぞれ「素敵なプレゼントありがとうございます。みんな元気で頑張っています。今後ともご支援のほどよろしくお願いします。」とのお礼の言葉をいただきました。

お菓子を手に、
福島中央市民医療生協のみなさん

セラバンド体操・インストラクター養成講座 ―ゴムバンド1本でいつまでも若々しく！―

4月4日～4月25日の毎週木曜 15時～16時30分

- ●会　　場：灘区民ホール　1階会議室①②
- ●参 加 費：組合員価格　2000円（資料代・会場費など）
- ●受講資格：原則4回全てに出席できる方
  卒業後、組合員対象に、セラバンド体操を指導、普及していただける方
- ●定　　員：20名　定員になり次第締め切り。

養成講座の日程		
	4月4日	講義「セラバンド体操と運動機能」
		実技「セラバンド体操をはじめてみよう」
	4月11日	実技「セラバンド体操の基礎①」
	4月18日	実技「セラバンド体操の基礎②」
	4月25日	卒業試験

※当日持参するものは特にありません。動きやすい服装でお越しください。

参加お申込み、お問い合わせは、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／TEL.078-802-3424

― セラバンド体操とは？

セラバンド体操は身体に軽い負荷を繰り返しかけることで、持久力をつけることができます。
また、関節を支えている筋肉を鍛えることにより、痛みを予防したり姿勢を良くしたりします。

虹のギャラリー

「メジロ」
赤井　登(摩耶支部)／カメラサークル(灘)

からだ想いメニュー

《冷え性を改善！》慢性的な冷えは万病のもと！

●酒粕…良質のたんぱく質、アミノ酸、ビタミンB、酵母が含まれており、体を温めてくれる滋養のある食べ物。
★脂肪は少なくコレステロールもゼロ。
★食物せんいも多く、美肌にも効果あり。

●冷え性予防方法…自立神経のバランスを整える。
★適度な運動で血行をよくする。
★バランスのとれた食事。

●からだを温めるその他食材
★ごま、ナッツ、納豆、南瓜、玉葱、魚・肉・豆などのたんぱく質。

●粕汁きしめん　●昆布豆
●青菜のピーナツ和え　●ゆかりごはん

「粕汁きしめん」材料（1人分）＆作り方

きしめん（冷凍）	1/2玉
豚ももスライス	2枚（うすぎり）
うす揚げ	1/8枚
大根	中1cm位
人参	中1cm弱
ごぼう	5cm弱
南瓜	1.5cm位
青葱	1本弱
酒かす	6cm角2枚
白みそ	小さじ1弱
淡口醤油	小さじ1

Point　豚肉、南瓜を使った、栄養たっぷりな粕汁で麺を煮込みました。

①豚肉は一口大に切り、下ゆでしておく。
②油揚げは油ぬきをし、横半分にして1cm幅に切る。
③ごぼうはささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。
④大根と人参は、3～5mm厚さの短冊切りにする。
⑤南瓜は一口大に切る。
⑥かつおだしで②～④を炊き、やわらかくなったら豚肉と南瓜を入れてさらに炊く。
⑦酒粕は小さくちぎって煮汁でふやかし、なめらかにしておく。
⑧⑥に⑦と白みそを加え、さらに湯がいてほぐしたきしめんを入れて煮込む。
⑨しょうゆを加えて味を整える。
⑩器に盛り、青ねぎを天盛りにする。

【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～

●毎号「からだ想いメニュー」を楽しみに重宝させて頂いています。今月号は、あんかけの材料に南瓜を入れるのに「合うかな?」と心配をしていましたが、炒めることで食感も良くなり、とても美味しく頂けました。「ゆず」や「針生姜」の味・香りが口の中に広がると本当に美味しくて思わず「幸せ～」と言ってしまいます。（灘区桜口町A）

●初めて送付頂き、読みました。各組合の（センター）の所在地も分かり、うれしいです。講習会等の行事予定もくわしくて良く分かりました。初めての参加は少し勇気が必要ですが参加させて頂こうと思います。（東灘区向洋町中N）

●からだ想いメニューを心待ちにして作っています。レシピは切り抜いて遠くに住んでいる娘のために少しずつ送っています。けんこうクラブにも65歳になったら参加させて頂こうかと考えています。「朽ちていった生命」は明日にでも本屋に行ってみようと思います。この様な本を読む事で原子力への理解も変わってくると思います。（須磨区I）

第21回 理事会報告

《2013年2月23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サービス」事業の開始について
③ 医療事業（診療所）の開設について
2. 年度末までの諸課題の件
① 3月9日「職員組合員ときめき交流会」について
② 3月19－20日「けんこうクラブ発表会」について
3. 被災地支援活動の件
① 「バレンタイン募金」の結果
② 2月17日「震災支援チャリティーバザー」の結果
③ 今後の支援活動計画
4. 2013年度方針〈案〉の件
① 日本医療福祉生協連合会の方針（案）について
② 医療事業方針（案）について
③ 組合員運動（案）について
④ 第29回通常総代会の総代定数について
5. 経営・人事の課題の件
① 「退職金規程」の改定（案）について
② 設備投資計画について
6. その他

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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝（　　）

前回の答え（2月号）
14（Ⓐ:2+ Ⓑ:8+ Ⓒ:4）

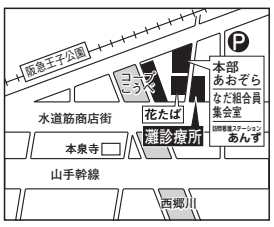
●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
●**送り先**／〒657－0831 神戸市灘区水道筋6－7－11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
●**締切日**／3月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

◆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）



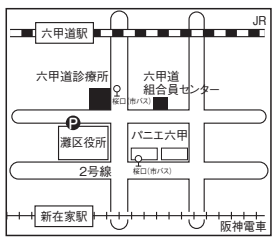
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　2:30～ 4:30	○	○	○		○		
午後　4:30～ 7:00	○		○	○	○		

※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/



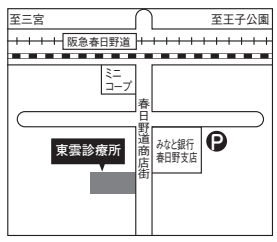
9ヵ月乳児健診〈予約制〉

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

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

2013年3月

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：**3月8日**、**4月12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

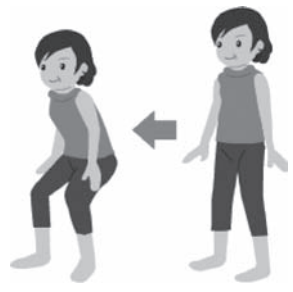
セラバンド体操＆ロコトレ体操
～腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり～（鶴甲支部）

●日　時：**3月8日**、**4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
※バスタオル持参

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：**3月18日（月）** 10時～11時
●場　所：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
●申し込み：不要
※動きやすい服装でお越しください



ロコトレって？
ロコモとは、骨・筋肉・関節などの運動器が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいい、ロコモにならないために骨を強くし、筋肉を鍛えるロコトレ（ロコモーショントレーニング）が必要になります。

灘

毎月第3月曜日午後開催。ぜひご参加ください。

灘中央支部　たまり場

●日　時：**3月18日（月）** 14時～16時

薬についてのあれこれ　薬剤師がお話します

●参 加 費：無料
●場　所：灘中央自治会館
（稗田小学校南）

出入り自由、お気軽にお立ち寄りください。
※申込は生協本部まで

とががわ

おおえぼし　ロコトレサークル
～新けんこうクラブです～

●日　時：**4月3日（水）** 14時～16時
●場　所：大石東町市営住宅集会所（灘郵便局南側）
●参 加 費：無料
●内　容：足腰の筋力強化
●申し込み：不要

※床に敷くバスタオルをご用意ください。

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：**3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：**3月27日（水）** 10時30分～11時30分
●参 加 費：無料
※動きやすい服装でお越しください

●【セラバンド体操】	ゴムバンド1本でいつまでも若々しく ※参加費 無料	
3／13（水）	13時～14時	岩屋青年会館
3／14（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
3／15（金）	14時～15時	河原自治会館
3／25（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3／28（木）	10時～11時	篠原会館２階会議室
●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料	
3／15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3／21（木）	14時～15時	原田資料館２階
3／22（金）	14時～15時	御影市場（旧水館）地域交流広場
※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	
3／12（火）	14時～15時	なだ組合員集会室
●【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	
3／ 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	
3／11（月）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
3／21（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
3／27（木）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
※六甲地域福祉センター、六甲道組合員センターは、３月はお休み ※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	
3／13（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】「木蓮」	※現在、募集は行っておりません	
3／26（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

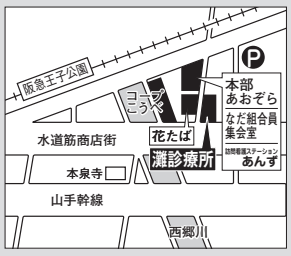
神戸市灘区水道筋6-7-11 電話 078-802-3424
受付時間：平日9時～17時

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

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。

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　3／27（水）　12時～
参加費：500円

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
3／18（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
3／15、22、4／5、12（金）　14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
3／20　4／3（水）　10時～12時
参加費：月500円

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

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、なだ組合員集会室すぐ隣

コーラス虹の会【申込不要】
3／8、29（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1,000円

リズム体操【申込不要】
3／12、19、26、4／2、9（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
3／9（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】
3／14、20、27、4／2、9（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】
3／9、4／13（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】

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1200円

そろばんで脳トレ【申込不要】
3／22（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）

MSストレッチ体操【申込不要】
3／14、28（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

ヨガ教室【申込不要】
3／8、4／12（金）　13時～14時
参加費：1回50円

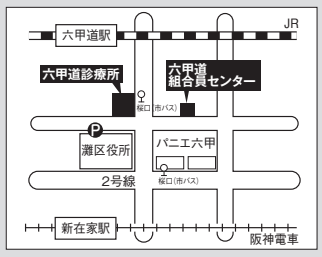
セラバンド体操【申込不要】
3／14、28、4／11（木）
13時30分～14時30分　参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
3／13、4／3、10（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】
3／12（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
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　℡801-6632
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！（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

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
3／12（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】
3月はお休みいたします。

卓球【現在募集停止】
3／14（木）10時～12時、3／21（木）13時～15時
3／22（金）13時～15時、4／6（土）10時～12時

謡と仕舞【申込不要】
3／14（木）、28（木）13時～17時

三線【現在募集停止】
毎週（月）参加費3500円／月

フラダンス【若干名募集】
毎月第1、第3（水）14時30分～16時

歩こう会【申込不要】
3／19（火）原田の森ギャラリー前に12時集合（今回のみ火曜です。）けんこうクラブ発表会ウォークラリーに参加します。
4／4（木）行き先：石屋川周辺　弁当不要　10時診療所前集合

憩いの広場ムーン【申込不要】
3／11、18、25、4／1（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。

ダンベル体操【申込不要】
3／19（火）、4／2（火）14時～15時

手芸【申込不要】
3／21（木）10時～12時
参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】
4／5（金）9時30分～13時

刺しゅう
毎月第2（水）材料費：実費　3／13（水）14時～16時

ろっこうエンジョイテニス【雨天中止】
3／24（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。

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

ヘルシーお食事会【要申込】
ボランティア募集中
3／9（土）11時30分～
参加費：500円

リズムダンベル体操【申込不要】
3／16（土）、23（土）　10時～11時

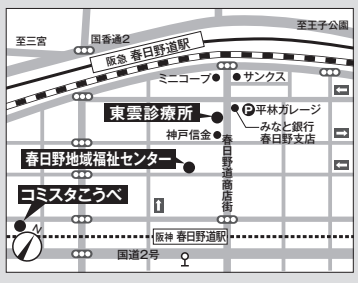
フラワーアレンジ【要申込】
3／8（金）10時～15時
参加費：花代実費

男の料理【申込不要】　参加費：1000円
3／24（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】
3／15（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）
4／5（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】
3／19（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3／14（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】
3／16（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】
3／29（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】【要申込】
3／7（木）、14（木）13時30分～15時
会場：コミスタ神戸　402号室
参加費：月2回1500円

アレンジ生け花
3／1（金）、15（金）14時～16時
参加費：月2回　4500円（お花代込み）

しののめ囲碁の会【申込不要】
3／4、11、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】
3／13（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】
3／6（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
3月は定例日が祝日のためお休みです。

歩く会
3／5（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】
3／10（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】
3/12、19、4/2（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】
3/11、18、25、4/1（月）　14時～16時　参加費：月3500円

手芸サークル【要申込】
3/7、4/4（木）10時～12時　材料費実費

太極拳【申込不要】
3/7、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
3/18、4/1（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】
3/9（土）14時～16時　参加費:300円（歌集代）

楽しい書（書道）【申込不要】
3/22（金）13時30分～15時　参加費:500円（材料費他）

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
3/22（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
3／7、21（木）14時～15時
※年会費500円

とががわパソコンサークル【現在募集停止】
3／16、23（土）13時～16時

よんさんみなみ班　お食事会
3／18（月）10時～13時　ルネシティ新在家南町集会所
会費500円、定員25名
※盛り付けなどのお手伝いもしていただきます。

スマート班
3／27（水）　14時～15時30分　河原自治会館1階④

はなみずき班
4／5（金）14時～15時30分　泉第2住宅集会所
参加費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ダミー…替え玉　②オラシオン…祈り