健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2013年 4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／20,417人 ●出資金金額／510,840,000円 ●平均出資額／24,990円（2013年3月28日現在）

▲自然豊かな風景を描いた作品が並ぶ

被災地・岩手県大船渡市から

鈴木ハルさん水彩画展

“被災地・岩手県大船渡市から絵のメッセージ”として、支援行動でお知り合いになった鈴木ハルさんの「水彩画展」を開催。
　来場者から支援カンパや支援メッセージをいただきました。

コーラス虹の会
歌声がぴったり

日頃の活動の成果を発表
けんこうクラブ発表会

ろっこう医療生協のけんこうクラブが、日頃の活動の交流と発表をしようと、3月19日から3月20日の二日間、原田の森ギャラリーでけんこうクラブ発表会を開催、実行委員、来場者合わせて約300名の方が参加しました。
　絵画、手芸、書道など日頃から取り組んでいる作品の展示を行い、自慢の作品に「わぁ～きれい」「私も習いに行こうかなぁ」と来場者からは声があがっていました。ステージでは体操や歌・踊りなどで大いに盛り上がりました。

手芸

どうぞ、私たちの作品を見て下さい

琴友会

揃いの衣装で大正琴の演奏

▼1！2！3！4！

▲艶やかな衣装で
東雲フラダンス

おはなしぽけっと
▲子供たちの前で絵本の読み聞かせ

ウォークラリー
▲頑張ってチェックポイント探してきます

セラバンド

書道

どれもみごとな作品です

刺しゅう

パッチワーク

介護なんでも相談

問
「最近、母が歩けなくなり自宅で転倒することが多くなりました。介護の負担も大きくなってきたため介護用のベットと車椅子を借りたいのですが？」

答
①介護保険制度を利用して介護用ベット、車椅子をレンタルするためには要介護2以上（要介護2～5）の認定が必要となります。
②要介護1以下（要介護1、要支援1・2）の方でも主治医が必要性を認め、サービス担当者会議で皆さんの同意を得た場合など、一定の手続きを踏むことでレンタルが可能になる事があります。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。

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⑭

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

先生が100点満点！ リズムダンベル体操（六甲道ブロック）

楽しいおしゃべりから始まるけんこうクラブ。11年も続いているサークルです。一押しはなんと言っても先生の指導。「細かいところまでアドバイスしてくれるので助かっています」「100点満点です！」と大評価。また、ダンベルが重たいと感じる方用に、ペットボトルに大豆を入れて重さ調整した手作りダンベルも用意しました。続けている効果もあって、皆さん姿勢がとてもよく「町を歩いているときにもガラスに映る自分の姿勢を確かめています」。先生からは「頑張ろうではなくて、楽しもうがモットーです。」言葉通り、終始和気あいあいとしているけんこうクラブでした。

ダンベルの重さは、500g、700g、1kgと様々

ダンベル持って、はい　ポーズ

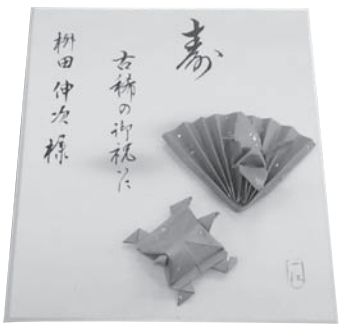
【活動案内】

◆定例日　毎月第三・第四土曜日
午前10時～11時
六甲道組合員センター

実用書道で楽しく 楽しい書（東灘ブロック）

昨年10月から始まったけんこうクラブ。書道のサークルですが、うちわに書き加えたり、ハガキに書き込んでオリジナルの手紙を作成するなど、暮らしの中で役立つものを作り上げるのに、毛筆を活用しています。この日は、小色紙に鶴と亀の折紙を貼り付け、文字を書き入れて完成させたものを見せてくれました。自作の毛筆で句集が出来ればと夢を描いている組合員もいます。みなさん、良い作品を完成させるため、2人の先生のもと、毛筆の稽古に励んでいました。

毛筆の稽古に励んでいます



鶴と亀の折紙を貼り付けた小色紙

【活動案内】

◆定例日　毎月第四金曜日
13時30分～15時
参加費５００円
東灘組合員センター中南

四季のカルテ

放射線の人体への影響③

灘診療所医師
鳴海　妥

3. 許容量とは何か

許容量の話を続けます。

食物や水から放射性物質を摂取すると、内部被曝という問題が生じます。放射線被曝による影響は、大人よりも子供の方が、そして被曝した年齢が低いほど大きいとされています。福島第一原発事故後の3月20日、ドイツ放射線防護協会から、「食物と水から摂取するセシウム137についての制限量、乳児、子供、青少年に対しては1Kgあたり4ベクレル以下、成人は8ベクレル以下にするべき」という提言がありました。

左図表を見て下さい。飲食物中のセシウムに対する基準値について、チェルノブイリ原発事故後のベラルーシ、ウクライナと福島第一原発事故後の日本政府が示した基準値を比較したものです。許容量が、「これ位でどうだろう」という数値であることや、それにしても日本の基準値が決して低くないことがわかります。しかもわずか一年で大幅な変更をしています。これは一体どういう事でしょうか。先のドイツ放射線防護協会の提言も政府の基準値も、どういう根拠で割り出した数値なのかわかりませんが、政府の基準値は少なくとも健康第一で出したものではない事は明らかです。健康よりは後々の賠償問題を見据えて設定したのではないかと勘ぐりたくもなります。

表 3-4　飲食物中のセシウムに対する基準値（3 国の比較．単位：ベクレル／kg．大和田ら『原発問題の争点』緑風出版による）

食品名	ベラルーシ（1999）	ウクライナ（1997）	日本（2011）	日本（2012.4）
飲料水	10	2	200	10 *1
牛乳・乳製品	100	100	200	50 *2
豚・鶏肉	180	200	500	100
牛・羊肉	500	200		
魚類	—	150		
根菜・野菜	100	40		
じゃがいも	80	60		
果物	40	70		
きのこ	370	500		
卵	—	6 *3		
パン	—	500		
米・大豆・肉	—	—	500	500 *4
乳児食品	37	40	500	50

＊1：飲料用茶をふくむ．＊2：乳製品は除外．＊3：1 個あたり
＊4：暫定基準値の期間は，米・肉は 2012 年 9 月 30 日，大豆は 12 月 31 日まで

◆　◆　◆

4. 除染について

原発事故によって放出された大量の放射性物質は、山に森に、街中や田畑に、そして川や湖、海に降ってきました。地面汚染の主たるものはセシウム134と137で、各々半減期が2年と30年。放射能が半減するのに2年ということは、4年で放射能が消滅するということではありません。残りが半減するのに又2年、その又2年というふうに減ってゆくので、全くなくなるまでは、相当の年数を要します。まして半減期30年となれば・・・。

とても「消える」まで待ってはいられません。安心して住み続けたい、農産物の生産を再開したい。当然除染に取り組みます。しかし、国が中間保管施設や最終処分場の場所を決定していないなかで、はぎ取られた土壌や草木等が行き場所もなくビニールシートにくるまれた状態で野積みになっています

除染といっても、放射性物質を無害化する方法はないので、汚染土壌をはぎ取って別の場所に移しているだけです。ですから野積みされた土壌からは放射線が出続けている事になります。当然ビニールシートは、γ線を遮るものではありません。最終処分場を早急に決めて、放射線が外部に出ないよう密閉して保管するようにするべきです。その場所は明らかだろうと私は思うのですが。

◆　◆　◆

5. 最後に

原発震災から2年が経ち3年目に入りました。

福島第一原発の放射能放出事故は最悪のレベル7であり、スリーマイル、チェルノブイリと並んで世界史に残る程のものなのだという事をまず押えておきましょう。そして、一地域の原発事故によってもたらされた放射能汚染で、国土と国民がどれだけの困難に直面しているかを考えて下さい。

なお、事故自体も決して終息した訳ではなく、水素爆発を起こした1～3号機の原子炉建屋内は、今も極めて高線量で容易に人が近づけない状態が続いています。

廃炉に向けた取り組みは始まったばかりで、今後30年～40年はかかるだろうとされています。現時点で約9千億円と見積もられている廃炉費用のかなりの部分は私達の税金でまかなわれる事になりそうです。すでに除染分だけで2兆円とも言われる税金をあてています。

原子炉を冷やす冷却水は放射能に汚染されていますが、その汚染水が増え続けており、敷地内の貯蔵タンクは増設しても満杯状態になりつつあります。東京電力は、放射性物質で汚染水から取り除く処理をした後に、除去できないトリチウムを含む汚染水を海洋に流す事も検討しているようです。

「チェルノブイリよりは、はるかにましだ。」と関係者諸氏が言う今回の事故でさえ、放射能汚染は全国に及んでいるのです。地元の福島では除染は切実な問題です。しかしながら、放射能を無害化する手立てはないですし、汚染土壌を取り去っても、放射線量がましにはなるものゼロにはならない事も判明しています。

こうして見ると、原発と一度放射能放出事故が起こると、金銭面（税金）でも、生活や健康の面でも、私達国民に多大な負担がかかり、それは長期に及ぶことがわかります。

それでも原発を容認しますか。

“高齢になっても、自分らしく心豊かに生きていくために”

組合員・職員ときめき交流会

３月９日（土）シマブンホールにて組合員・職員ときめき交流会を開催しました。ろっこう医療生協・こうべ保健サービス・NPO 法人 花たばの職員があわせて 78 名、組合員が 69 名。合計 147 名で “ 高齢になっても、自分らしく心豊かに生きていくために ” をテーマに盛大に交流しました。

最初の学習講演は、小西副理事長からの『北欧の福祉を学ぶ』。北欧の高福祉を実現した社会の仕組みをご紹介。もうひとつは、神戸赤十字病院の並木医師から『救急救命センターの役割』をテーマに、私たちの備えとして AED の有効性を、そして救命救急の病院がどのように機能しているのかという内容のお話をいただきました。

「ビタミン Q」のみなさんによるクラシックギターの音色をバックに和やかに昼食をとりました。

各活動発表として以下の6本がありました。

- 灘中央支部……『たまり場づくりのとりくみ』
- 西郷支部……『助けあい話し合い向こう三軒両隣』
- 灘・六甲道・東雲の3診療所 …『高齢者にやさしい診療所取り組みと報告』
- あおぞら……『最期までその人らしく・・・』
- NPO花たば ……『コミュニティハウスの入居者とサークル活動』
- 灘診療所……『ABC検診について』

組合員と職員が１つのテーブルを囲んで交流

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。

4／15(月) 14時～15時30分　岩屋青年会館
※灘区岩屋中町４丁目　阪神岩屋駅から線路南側沿い東へ徒歩約３分

4／16(火) 14時～15時30分
御影市場(旨水館)　地域交流広場
※阪神御影駅から西に100m　阪神電鉄高架下･弓場線入り口から西に３軒目

4／24(水) 14時～15時30分　魚崎会館
※東灘区魚崎南町３丁目

※注意 ピロリ菌チェックの受付は、終了時間の30分前に終了します

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）

申し込み　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

2013年度 健康いちばんサポーターズ 募集!

紙面づくりに参加してみませんか？

◎していただくこと
毎号簡単なアンケートに回答していただきます。

◎特典
期間終了後に図書券（2000 円分）を進呈します。

◎募集人員
15 名

◎サポーター期間
2013 年５月～ 2014 年３月まで

◎申し込み方法
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス（携帯は不可）を記入の上、下記まで申し込み下さい。申し込み期限４月末日

◎お問い合わせ・お申し込みは
ろっこう医療生活協同組合　広報委員会
〒 657-0831　神戸市灘区水道筋 6-7-11
TEL：802-3424　FAX：802-1649
mail：nakama@rokko-mcoop.or.jp

“けんこうクラブ目標150”達成しました!!

～2013年度は、さらに20　増やしましょう～

２０１２年４月から始まったけんこうクラブふやし。多くの組合員のご協力で、４月当初の 126 から 24 増えて目標の１５０を到達することが出来ました。

公　告

第 29 回　通常総代会について

と　き：６月 22 日（土）13 時～
ところ：シマブンビル４階ホール

役員選挙について

役員選挙管理委員会　委員長　出口和美

役員選挙規約第４条に基づき役員選挙について公告します。役員に立候補する組合員は、４月１日から４月 30 日までに役員選挙管理委員会事務局（生協本部）へ届けること。定数は以下のとおりとする

理事定数：30 人　　監事定数：４人

東灘新事業 Q&A ①

2月24日の臨時総代会で決定された「サービス付き高齢者向け住宅」建設計画の詳細について、今号から連続して紹介してまいります。

サービス付き高齢者向け住宅とは？

国土交通省･厚生労働省が所管する「高齢者住まい法」の改正により､2011(平成23)年から創設された新しい制度です｡サービス付き高齢者向け住宅は､高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の賃貸住宅です｡住宅としての居室の広さや設備､バリアフリーといった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などにより､高齢者が安心して暮らすことができる環境を整えています｡

入居対象者は､60歳以上の方または要介護･要支援認定を受けている方およびその同居者(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｡

住戸面積・設備などは？

一戸当たりの床面積は原則25㎡以上で､バリアフリー構造(廊下幅､段差解消､手すり設置)であることが求められています｡また､
各戸に台所､水洗便所､収納設備､洗面設備､浴室を備えることが求められています｡

サービス付き高齢者向け住宅ではどのようなサービスを受けられるのですか？

「サービス付き高齢者向け住宅」の「サービス付き」とは､安否確認･生活相談サービスの提供のことです｡安否確認･生活相談サービス以外のサービスの提供と､住宅に併設される施設(医療や介護の事業所など)の種類は､運営主体によってさまざまなので注意が必要です｡このたびの私たちの計画では､食事提供サービスと､小規模多機能型居宅介護事業所の併設を予定しています｡

【続く】

虹のギャラリー

「桜のトンネル」
宮崎正治／カメラサークル（灘）

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～

●3月2日で71歳になり、健康維持のためクラブを利用することを考えています。
（中央区湊島中町O）

●歩いていけるところに支部やブロックがあればいいなあと思います。（北区H）

●今年も粕汁を何度か作ったのですが、そのまま2～3回食べていたのですが、次の日の昼食にめんを入れて1食として食べてみようと思いました。
（中央区熊内町A）

●からだ想いメニューや四季のカルテは毎回ためになります。（兵庫区N）

●放射線の許容量は都合のいい様に変えられている様でこわいですね。どの数字を信用していいのか分からなくなりますね。（灘区寺口町Y）

第22回 理事会報告

《2013年3月23日》

1. 臨時総代会の振り返りおよび今後の東灘の事業計画の件
① 臨時総代会のまとめについて
② 今後の事業の進め方について
③「生きがい対応型デイサービス」事業の開始について

2. 春期の諸課題の件
① 3月9日「職員組合員ときめき交流会」の振り返りについて
② 3月19－20日「けんこうクラブ発表会」の振り返りについて
③ 六甲道診療所の診療時間の変更について
④「ABC検診」の取り組みについて

3. 2013年度方針〈案〉および通常総代会の課題の件
① 組合員ふやし、出資金ふやしの目標について
② 介護事業方針（案）について
③ 機関運営（案）について
④ 通常総代会の課題

4. 経営・人事の課題の件
① 今年度決算見とおしについて
② 次年度給与改定について
③「退職金規程」の改定〈常勤職員〉、新設〈非常勤職員〉の進捗について
④ 設備投資計画について
⑤ 四役（理事長、副理事長、専務理事、常務理事）の労災保険の変更について

5. その他

からだ想いメニュー

さよなら　花粉症！～花粉症対策に効果のある食べ物～

●青魚（サバ、アジなど）…免疫機能の働きを正常にして、花粉症の症状を抑える。
●しそ…ロズマリン酸といわれる成分が傷んだ細胞の炎症をやわらげる。
●発酵食品（ヨーグルト、塩糀、みそなど）
…乳酸菌が腸内バランスを整えるため、アレルギー症状を抑える。

●鯵の梅香煮　●大根の青じそ風味和え　●ごぼうのおかか煮
●ごはん・すまし汁　●いちごヨーグルトゼリー

【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）

「鯵の梅香煮」材料（1人分）＆作り方

	アジ	1切
	梅干	中位1/2コ
	水	小さじ1
A	濃口醤油	小さじ1/2
A	砂糖	小さじ1強
A	みりん	少々
A	土生姜	少々

Point　梅干で魚臭さが気にならない。

①鍋にAの調味料を煮立たせる。
②鯵は皮を上にして重ならないように入れ、落としぶたをする。
③再び煮立ったら梅干を入れ、弱火にして12～15分煮込む。
④皿に魚を盛り、いっしょに煮た梅干を添える。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

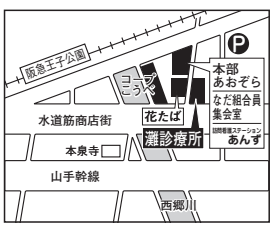
前回の答え（3月号）
17（Ⓐ:4＋Ⓑ:7＋Ⓒ:6）

●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**／4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）

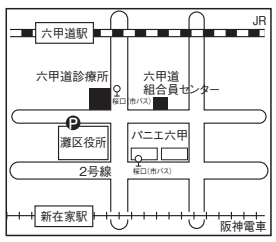


受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後　2:30～ 4:30	○	○	○		○		
午後　4:30～ 7:00	○		○	○	○		

※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/

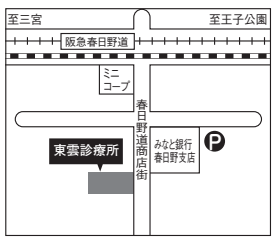


9ヵ月乳児健診〈予約制〉

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4月

中央

ふれあいひろば さえずり

●日　　時：**4月10日（水）** 14時00分～ セラバンド体操
14時45分～ 小物作り
●場　　所：神戸YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）
●内　　容：セラバンド体操・フェルトを使った小物づくり
●参 加 費：100円（材料）
●申し込み：不要

ポートアイランド　たまり場

●日　　時：**4月15日（月）** 14時00分～
●場　　所：UR67号棟集会室
●内　　容：ロコトレ体操など
●参 加 費：無料
●申し込み：不要

六甲道

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

●日　　時：**4月12日、5月10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（鶴甲支部主催）
～腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり～

●日　　時：**4月12日、5月10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

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
薬入れ作り　～薬の飲み忘れを防ぐのに便利～

●日　　時：**4月15日（月）** 14時～16時
●場　　所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●参 加 費：800円（材料費）
●定　　員：20名（申し込み順）
●持 ち 物：はさみ、セロテープ、古新聞１枚
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

スマート班
～頭の体操とロコトレを実施します～

●日　　時：**4月24日（水）** 14時～15時30分
●場　　所：河原自治会館1階④
●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～

●日　時：**4月27日（土）** 10時～12時

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

●日　　時：**4月24日（水）** 10時30分～11時30分

●【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**	
4／ 8（月）	14時～15時	河原自治会館3階
4／11（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
4／22（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**	
4／19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4／26（金）	14時～15時	御影市場（旨水館）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**	
4／ 9（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**	
4／ 8（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
4／12、5／10（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**	
4／15（月）	10時～11時	東雲診療所3階
4／17（水）	10時～11時	学生青年センター（山田町3丁目）
4／18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
4／24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
4／24（水）	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**	
4／ 9（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街2丁目　ツルヤ前
●【パッチワーク教室】	**※現在、募集は行っておりません**	
4／10、24（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】「カーネーション」	**※現在、募集は行っておりません**	
4／23（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

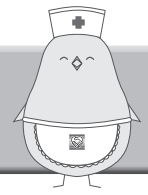
参加費：300円
持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆

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



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　4／24（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】
4／15（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
4／12、19、26、5／10（金）　14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
4／17、5／1、15（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　5／18　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・金は昼定食あり）
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】
4／12、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ヶ月1,000円

リズム体操【申込不要】
4／9、16、23、5／7（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
4／13（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】
4／9、16、23、30、5／2、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】
4／13、5／11（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600円

そろばんで脳トレ【申込不要】
4／26（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）

MS ストレッチ体操【申込不要】
4／11、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

ヨガ教室【申込不要】
4／12、5／10（金）　13時～14時
参加費：1回50円

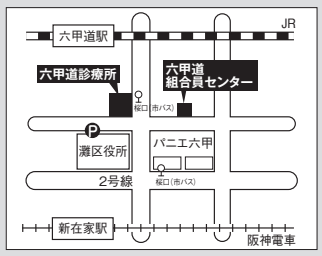
セラバンド体操【申込不要】
4／11、25、5／9（木）
13時30分～14時30分　参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
4／10、17、5／1、8（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】
4／21（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
3／29（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）
お問い合わせは「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！（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
4／9（火）11時～受付　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】
※4月お休みさせていただきます

卓球【現在募集停止】
4／11（木）10時～12時、4／18（木）13時～15時
4／26（金）13時～15時　※5／4（土）10時～12時はお休み

謡と仕舞【申込不要】
4／11（木）、25（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【現在募集停止】
毎月第１、第３（水）

歩こう会【申込不要】10時診療所前集合
4／18（木）行き先：夙川公園　弁当持参
5／2（木）行き先：石屋川周辺　弁当持参

憩いの広場ムーン【申込不要】
4／8、15、22（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】
4／16（火）、5／7（火）14時～15時

手芸【要申込】
4／18（木）10時～12時
参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】
※5／3（金）9時30分～13時はお休み

刺しゅう【要申込】
4／10（水）14時～16時　材料費：実費

ろっこうエンジョイテニス【雨天中止】
4／28（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）
老若男女、初心者の方もどうぞ

ハイキングサークル【申込不要】
4/21（日）9時30分　六甲診療所前集合
六甲山牧場で羊の毛刈り見学　ケーブル山頂駅から六甲山牧場まで歩きます。交通費＝実費　雨天中止
すこやかカードをご持参下さい。

ヘルシーお食事会【要申込】
4／13（土）11時30分～
参加費：500円
ボランティア募集中

リズムダンベル体操【申込不要】
4／20（土）、27（土）　10時～11時

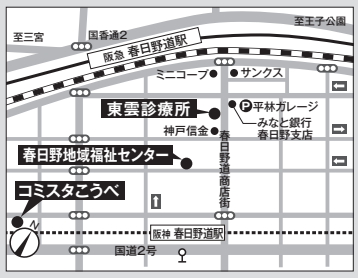
フラワーアレンジ【申込不要】
4／12（金）10時～15時
参加費：花代実費

男の料理【申込不要】　参加費：1000円
4／28（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】
4／19（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）
5／3（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】
4／16（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4／11（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】
4／13（土）、20（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】
4／26（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】
4／4（木）、18（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
4／5（金）、19（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】
4／1、8、15、22　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】
4／10（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】
4／3（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)

暮らしの相談室
4／17（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。

歩く会
4／2（火）、16（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】
4／14（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。

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】
4/9、16、5/7（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】
4/8、15、22（月）　14時～16時　参加費：月3500円
※5月6日（月）はお休み

手芸サークル【要申込】
4/25（木）10時～12時　材料費実費

太極拳【申込不要】
4/4、11、18、25（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
4/22（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　※5月6日（月）はお休み

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】
4/20（土）14時～16時　※4月のみ第三土曜日に変更
5/11（土）14時現地集合「美味しいお酒と音楽の会」
～人気の居酒屋さんでフォーク＆昭和歌謡　三線も～
会場：「濱田屋」東灘区魚崎南町4-15-13　電話：078-441-1103
参加費不要　飲物等は各自注文し自己負担

楽しい書（書道）【申込不要】
4/26（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】
4/26（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
4／18（木）14時～15時

3R 布ぞうりサークル
4／12（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会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】
4／20、27（土）13時～16時

とががわ班　ピロリ菌チェック　ピロリ菌についてのお話
4／19（金）14時～16時

はなみずき班　ロコトレ
4／5（金）14時～15時30分　泉第2住宅集会所
※年会費500円

おおえぼしロコトレサークル
5／1（水）　14時～16時　大石市営住宅集会所

よんさんみなみ班　ピロリ菌チェック　ピロリ菌についてのお話
4／16（火）14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

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ワーキングプア…働く貧困層　②プレゼンス…存在感