



ろっこう医療生活協同組合 2013年 5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 / 20,432人 ●出資金金額 / 506,189,000円 ●平均出資額 / 24,744円(2013年4月18日現在)

- ▼新しく常勤医師を迎えるこ
- ▼学びの機会を増やし、実施しました
- ▼組合員、職員の研修会など
- ▼4 人材育成
- ▼募金、被災者水彩画展などを成功させました
- ▼これらの活動に対して、厚生労働大臣から感謝状を贈呈されました
- ▼3 震災支援
- ▼岩手県大船渡市へ夏、秋に職員を派遣し、仮設訪問などをおこないました
- ▼チャリティバザー、よりそい募金、被災者水彩画展などを成功させました

- ▼2 けんこうクラブ増やし
- ▼組合員、職員の奮闘で、150に増やすことができました
- ▼事業所ごとに見ると、赤字・黒字の固定化傾向で、今後の構造転換が必要です
- ▼1 経営体質を改善
- ▼2012年4月の医療・介護報酬の同時改定対応を重視しました
- ▼事業収益は10億円、経常利益は、黒字の見通しとなりました
- ▼事業所ごとに見ると、赤字・黒字の固定化傾向で、今後の構造転換が必要です

2012年度のまとめ
6つの重点課題の取り組み結果

第29回通常総代会議案ダイジェスト
東灘での事業所建設をみんなの力で成功させ、GOGOプランをやりとげよう！



▲4月13日、組合員37名が参加し、東灘事業を成功させるための建設委員会が結成されました

- ▼とができる運びとなりました(今年秋)
- ▼5 平和と脱原発
- ▼小児甲状腺検査に取り組み、そのデータは大きな反響を呼びました
- ▼福島から関西への避難者の健康相談に協力しました
- ▼6 東灘区の事業展開
- ▼魚崎北町の土地が確保でき、「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」の建設計画が臨時総代会で決定されました

2013年度のすすめかた

- ▼1 全体
- ▼東灘での事業所建設を成功させます
- ▼東灘だけでなく、生協全体で取り組み成功させます
- ▼2 組合員活動
- ▼東灘事業所建設の成功のため、組合員・出資金ふやしを
- ▼今年・来年の2年で組合員1500人、出資金1億円をふやします。
- ▼そのうち2013年は、組合員1000人、出資金6500万円をふやします
- ▼ひきつづき、けんこうクラブやたまり場をふやします
- ▼活動の担い手づくりのために各種養成講座を実施します
- ▼支部役員対象の研修会を企画・開催します
- ▼塩分チェックなど健康づくり活動を強めます
- ▼平和ビデオ鑑賞や平和紙芝居など、平和の取り組みを強めます
- ▼3 事業活動
- ▼地域ニーズに応え、質を高め、経営を強める事業活動を
- ▼増える「在宅」ケースへの対応を強めます
- ▼認知症に取り組み、家族会の開催などに努めます
- ▼患者、組合員とともに創る事業所へ具体化します
- ▼赤字事業所をなくするよう構造を転換していきます

一 公 示
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

- ▼4 震災支援
- ▼被災地と連携をつよめ、支援活動を続けます
- ▼震災から2年たち、「風化」が言われる状況の中、息の永い支援を組合員・職員が一体となつて続けます
- ▼ひきつづき脱原発の取り組みを企画・実施します

介護なんでも相談

問 「要支援1の母が転倒骨折してから、ほとんど車椅子での生活となってしまいました。これからどうしたらいいのでしょうか？」

答 ①まずは介護保険の区分変更申請をする手続きを進めましょう。
②区分変更申請は身体状況が大きく変化した時に行います。その他初めての介護保険の申請は新規申請、有効期限が切れる前に行う申請を更新申請と呼んでいます。
※介護保険の申請結果がでるまでは約1ヶ月程度かかります。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。

	瀬ブロック		とがわブロック		六甲道ブロック		東瀬ブロック		中央ブロック	
	上野 12	原田 13	河原 10	鶴甲 9	六甲南 23	東瀬 18	筒井 15	中央 9		
阿部 功	浅野 イマ子	大藪 歌野	池村 保	石川 明美	赤塚 ひな子	浅野 静代	栗原 富夫			
植野 真行	家本 久代	尾花 美也子	桑田 弘子	稲場 幸子	一谷 多江子	井上 ふみ子	射場 初百合			
奥原 悦子	大道 徹	岸野 博	小林 俊彦	犬塚 好子	江島 玲子	北村 登美子	岡部 真紀子			
岸野 哲夫	金澤 寿子	小林 静子	近藤 夫佐子	今中 成吉	小川 茂子	砂川 宮子	岡本 恵子			
高木 孝子	河本 美年子	柴田 静子	鮫島 恭一	馬詰 和	加藤 裕子	住本 博子	河合 久恵			
高谷 あさ子	近藤 勝美	関 智子	龍山 豊子	海野 純子	久保 弘子	中瀬 清徳	高木 郁子			
竹中 和子	定岡 文子	早田 延子	西村 智恵子	岡田 厚子	権藤 幸子	長谷川 京子	中崎 静香			
戸城 栄子	長澤 隆子	広瀬 昭美	東野 恵子	片岡 香保子	坂本 佳子	島岡 桂子	西馬 敏子			
野間 美年子	野口 典子	藤田 比沙子	三野 美子	川合 文子	庄田 道子	藤田 梓	山田 恵子			
平澤 尚子	前田 秀子	長谷川美智子	六甲北 19	佐々木 富代	杉本 旦子	前田 由利子		神戸 8		
藤田 良子	松田 一成	西灘 9	浅田 淳	佐々木 友恵	嶋 信子	松本 智子				
三原 泰子	松山 光子	梅田 英子	岩橋 澄子	高尾 紀美子	戸田 邦美	真鍋 由紀枝				
篠原 6	村木 宮子	占部 三重子	宇津 順子	高山 秀子	中田 弘子	三好 康乃				
赤枝 貴久子	摩耶 13	大原 富子	岡部 幾代	田林 悠紀子	中村 操	山内 恭次				
久恒 貞江	足立 人司	久米 すみ子	小原 芳子	中井 得夫	西垣 幸江	山室 昌和				
松本 明美	北村 瑞代	謝 荘秀華	高知 章次郎	中西 陽子	望月 澄子	荻合 17			石井 康雅	
真鍋 由美子	酒井 義博	田ノ畑トシ子	小材 啓子	野瀬 美恵子	山口 琴代	飯山 和恵			鎌田 幸子	
若山 五十子	高光 晶子	橋田 悠子	斉藤 節子	藤原 紀子	吉田 和子	生田 照美			木村 圭子	
和田 恒子	辻本 美佐子	福井 恵美子	阪本 英司	藤本 陽子		池辺 琴恵			醍醐 功	
灘中央 17	富田 安紀子	堀川 寿美子	高田 朋子	松村 光雄		石垣 弘子	武貞 美智代			
岩川 周子	中西 敏子	西郷 12	都筑 弘子	松元 町子		大福地美津子	羽田 操			
大貫 幸代	中村 徹	楠 カズ子	谷口 千代	山口 エイ子		岡田 節子	松本 弘子			
岡田 君代	平岩 良男	小島 義孝	堤 純子	吉田 文史恵		尾下 昌子	柳 暁			
清 初美	平田 孝	高橋 敏子	中田 ひさ子			川上 満子				
後藤 かよ子	藤田 潔	中藤 啓子	西村 敬子			川本 幸子				
小林 るみ子	村川 桂子	中村 和佐子	古澤 チエ			佐野 妙子				
佐山 麻子	山本 治子	藤本 美智子	本庄 和子			田野 長江				
谷 スマ子		松岡 照子	松崎 有子			中尾 貴代枝				
長水 恵子		三村 恵子	山本 幸美		藤原 千代子					
仲野 麗江		宗平 勝子			前田 従乃					
中村 光男		山村 ちすえ			村尾 貞美					
橋本 節子		横野 征子			森本 和恵					
松岡 とき子		渡辺 喜美子			吉田 テイ					
宮西 和子										
宗近 和義										
門口 昌子										
山名 昭子										

第二九回総代会総代名簿（計二一〇人）
敬称略

けんこうクラブを

紹介します ⑮

けんこうクラブの特典

- ① 組合員集会室の使用料が、月1回は無料となります
 - ② 地域の会館などを使用した場合、最高3000円の使用料援助（月1回まで）が受けられます
 - ③ 健康チェック資材などを、無料もしくはお安く提供します
 - ④ 役職員や専門家、各種サポーターを無償で派遣します などなど
- 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078-8023424

お花のある暮らしを

アレンジ生け花 （中央ブロック）

お花があるのっていいですね。家の中にちよつとあるだけで雰囲気が変わります。

今の家庭は昔のように床の間があつて、そこに生け花を飾るようなことはできませんね。家にお花を置いてもらえるように、アレンジ生け花では洋室でも置けるような洋花を取り入れたり、あまり大きくならないように生け方を工夫したりしています。

お花を朝仕入れてきて、それを題材にそれぞれ生けてみたものに先生が手直しをします。持って帰って家で、参考にしながら生け直します。

お花をさわり始めると、お花がないのがだんだん寂しくなってきました。気持ちの上でなんかお花にふれ



診療所に展示しています



どんな具合でしょうか？

ていることで得た気分になります。東雲診療所の入り口やデイケアのところにもお花を置いています。いちど見ていただければ幸いです。

【活動案内】

◆定例日 毎月第一・第三金曜日
午後2時～3時ごろ

参加費 2回4500円

東雲診療所3階

みんなの「おいしかったが原動力 灘食事会（灘ブロック）

もうかれこれ15年以上続いています。ボランティアのメンバーも、参加者も少しずつ変わりながらも続けてこられたのは、みなさんからもらえる感謝の気持ちのおかげです。友だちが友だちを呼んで、集会室にそろそろ入りきらないんじゃないかと思うほど人数も増えてきました。

家ではひとりで食事をしていても味気ないですよ。みんなで食事をすると気分も変わります。手作りの家庭の味はまたお弁当とは違うぬくもりがあつて、食事会に出てくるのを楽しみにしてくれている人も多いです。作る方も盛り付けを考えたりするのも楽しみにしています、月に一度は家で作るのは違った緊張感をもつてご飯を作っています。おいしかった、楽しかったといつてもえるとホッとしています。

食べた後は食事につかわれていた食材をみんなで出しあつて、頭をフル回転。その後に指の体操をします。歌つたり、ときどきにあわせて出し物があつたりもします。

毎月みなさんと会えるのを楽しみにしています。よければご参加ください。

【活動案内】

◆定例日 毎月第四水曜日
12時～14時ごろ 参加費 500円
申込は灘診療所 植田まで

申込は灘診療所 植田まで



みんなで食べるとおいしいね



恒例の指体操

四季のカルテ

あなたの胃にも ピロリ菌？

灘診療所 所長
高野 修一



皆様、こんにちは。今日は「ピロリ菌」のお話です。

最近、「ピロリ菌」という言葉も少しは市民権を得たようで、流行語大賞とまではいきませんが、以前のように「ピロリ菌？何ですか、それ。初めて聞きました。」と言われることも少なくなってきました。逆に、こちらから特に申し上げなくても、「胃の調子が悪いのですが。私の胃にはピロリ菌がいるのでしょうか？」と聞かれる患者さんもちらほらお見かけするようになりました。

ただ、「ピロリ菌」という言葉は聞いたことがあつても、それがどのような菌で、どのような病気を引き起こすかについては、まだまだご存じではない方も多いと思います。そこでまずは簡単にピロリ菌について説明させて頂きます。

◆ ◆ ◆

「ピロリ菌」は、正式名称をヘリコバクター・ピロリと言い、人間の胃袋をすみかとしています（図参照）。ピロリ菌は胃の中に住み着くと、胃の粘膜を傷つけ、まずは「萎縮性胃炎」という胃粘膜の荒れを引き起こします。この萎縮性胃

には、ピロリ菌に感染している方に除菌治療を積極的に勧めていくことが大切になってきます。

◆ ◆ ◆

今までは、ピロリ菌除菌に関し

ては、胃かいようや十二指腸かいようの患者さん、早期胃がんの治療後の患者さんなど、限られた方にしか保険での治療が許されていませんでした。しかし、ピロリ菌と胃がんとの関係が明らかになった最近の状況を受け、今年の2月によりやく「慢性胃炎」でもピロリ菌除菌が保険治療可能になったのです。この事をもって、今年を「胃がん撲滅元年」と呼ぶ人もいます。（ただし、原則的には、ピロリ菌除菌を行うためには胃カメラで慢性胃炎である事を確認する必要があります。詳細な説明をご希望の方はまた診察でお話しさせていただきます。）



人間の胃袋をすみかとしている「ピロリ菌」

ピロリ菌が自分の胃の中にいるかどうかについては、最近、血液や尿でピロリ菌の抗体を調べるにより簡単にわかるようになりました。また、先ほど申し上げた「萎縮性胃炎」の有無についても、胃カメラや胃透視（バリウム）の検査だけではなく、血液中のペ

プシノーゲンという物質を測定することにより判定が可能です。但し、このペプシノーゲン検査は保険適応がありませんので、主に検診などで用いられる検査法です。

◆ ◆ ◆

そこで、私達からの提案です。胃の調子の悪い方、ピロリ菌が気になる方、一度診察にお越しいただき、まずは胃カメラを受けてみませんか？胃がんや胃かいようなどの病気の有無を検査ではつきりさせる目的が第一ですが、その際に、胃に大きな病気はなくても、慢性胃炎があればピロリ菌の検査も同時に行い、ピロリ菌が住み着いている胃でしたら除菌治療をお勧めします。除菌治療が成功すれば、将来の胃がんの危険性を減少させることが可能です。（ただし、除菌治療には一定の副作用もありますので、診察のうえ、除菌治療を行うかどうかは個別に相談させていただきます。）

また現在、ろっこう医療生協では、ペプシノーゲン検査を用いて、血液検査だけでピロリ菌と萎縮性胃炎の有無がわかる新しい胃の検診、「ABC検診」を企画しています。詳細については、これから順次お知らせしていく予定としていきます。

これらの取り組みによって、皆様ご自身の胃について関心を持っていたければ、そしてまた、ひとりでも多くの方が胃がんなどの胃の病気を早期に発見・治療でき、予防できれば…と思っています。

組合員や地域の健康づくりに役立てるため セラバンド体操インストラクター養成講座を開催

ろっこう医療生協では、運動を通じた健康維持とセラバンド体操の普及を目的に、セラバンド体操インストラクター養成講座を4月4日～25日にかけて実施しました。

内容は、「アンチエイジングのおはなし」「ストレッチ体操」「セラバンド体操の実践」さらには「指導方法」に至るまで盛りだくさんの講習です。

「自分自身のためにも受講しました。セラバンド体操の良さを他の方にも知ってほしい。」と、参加者のIさん。

15名の受講生は、懸命に技術を習得しようと熱心に身体を動かされていました。

なお、セラバンド体操は各地域で取り組んでいます。

ご関心がおありの方は、本紙中折りの活動案内をご覧ください。



養成講座卒業に向けて頑張ります

■ 2012年度 決算ダイジェスト ■

損益計算書 【要旨】

(自:2012年4月1日～至:2013年3月31日)					単位:千円
科 目	予 算	実 績	予算比	備 考	
A 事業収益	1,006,644	1,007,880	100.1%	事業収入の合計	
医療	751,002	746,859	99.4%	医療事業による収入	
介護	237,149	240,675	101.5%	介護事業による収入	
付帯事業	18,493	20,346	110.0%	上記に付帯する事業収入	
B 事業費用	991,506	991,389	100.0%	医療材料費、人件費、経費など	
C 事業剰余金	15,138	16,491	108.9%	A－B	
D 事業外収益	2,040	717	35.1%	受取利息、雑収入など	
E 事業外費用	7,200	6,723	93.4%	支払利息、保証料など	
F 経常剰余金	9,978	10,485	105.1%	C＋D－E	
G 特別利益	0	0			
H 特別損失	0	0			
I 税引前剰余金	9,978	10,485	105.1%	F＋G－H	

※ 今後、決算処理のなかで上記の数値の変更があります

貸借対照表 【要旨】

(2013年3月31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	279,267	▲ 18,360	1年以内に換金される資産	
K 固定資産	876,304	971,585	95,281	長期間、事業に使用される資産	
L 資産合計	1,173,931	1,250,852	76,921		
(負債の部)					
M 流動負債	150,169	68,008	▲ 82,161	1年以内に返済すべき負債	
N 固定負債	523,024	663,636	140,612	返済期間が1年を超える負債	
O 負債合計	673,193	731,644	58,451		
(純資産の部)					
P 出資金	502,938	510,923	7,985	組合員の出資金	
Q 法定準備金等	4,700	4,700	0		
R 当期末処分利益	▲ 6,900	3,585	10,485	現在までの累積剰余	
S [うち当期剰余]	0	10,485	10,485	今期、現在までの剰余	
T 純資産合計	500,738	519,208	18,470		
U 負債・純資産合計	1,173,931	1,250,852	76,921	O＋T	

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 ●
- 尿中塩分チェック ●

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。

- 5/14(火)** 14時～15時30分 ▶篠原会館 別館
※骨粗鬆症チェックはありません
- 5/16(木)** 13時～14時30分 ▶高羽会館 ※瀬区高羽町4丁目
- 5/21(火)** 14時～15時30分 ▶摩耶会館
- 5/25(土)** 10時～11時30分 ▶東灘組合員センター甲南
- 5/29(水)** 14時～15時30分 ▶籠池地域福祉センター
- 5/30(木)** 14時～15時30分 ▶魚崎西町会館
※東灘区魚崎西町4丁目 阪神魚崎駅から西に200m 線路北側
- 6/ 1(土)** 10時～11時30分 ▶河原会館
- 6/ 3(月)** 14時～15時30分 ▶六甲道組合員センター

※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） |
| ●尿中塩分チェック | 組合員100円（一般1100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



ご協力ありがとうございました

「被災地 よりそい募金」
697,102円を
2012年度ろっこう医療生協の
東日本大震災被災地への
お見舞い金、及び支援活動に
活用させていただきました

ろっこう笑和会 6月の集い

6月12日(水) 14時～16時

会 場：なだ組合員集会室（水道筋・本部南隣）
内 容：お楽しみ会、フラダンス、ロコトレ体操など
会 費：200円
申込締切：5 / 30（木）

お申し込みはろっこう医療生協本部まで
TEL.078-802-3424

東灘新事業 Q&A ②

サービス付き高齢者向け住宅に義務付けられている安否確認・生活相談サービスとは？

このたびの計画では、建物1階に「ケアの専門家」（ホームヘルパー2級以上の有資格者）が日中は常駐して、安否確認・生活相談サービスを365日提供いたします。また、ご希望に応じて、「ケアの専門家」が定時に居室を訪問して入居者の安否確認をいたします。居室にはインターホンがあり、職員と連絡をとることができます。

夜間や緊急時の対応はですか？

夜間は、建物1階に宿直要員を配置して対応する

予定です。また、緊急通報システムをご利用いただけます。居室に備え付けの非常ボタンか、ペンダント式のワイヤレス非常ボタンを押せば、あらかじめ登録された宛先に自動通報できるシステムです。建物内の職員や医療生協の他の施設に自動通報することができます。通報があれば、職員がただちに居室にかけつけます。

なお、火災予防の観点から、コンロはIHクッキングヒーターを、全館にはスプリンクラー設備を予定しています。

安否確認・生活相談サービス以外に提供されるサービスはありますか？

このたびの計画では、ご希望により、食事の

365日の提供を予定しています。1階の厨房で調理した食事を、1階の食堂で召し上がっていただくか、ご希望によりお部屋までお運びして、それぞれの居室で召し上がっていただくかを、選んでいただく予定です。なお、ご利用に際しては、ご利用の数日前までにあらかじめお申し込みが必要です。

【続く】

サービス付き高齢者向け住宅

高齢者にふさわしい建物	
●バリアフリー	●一定の面積設備
安心できる見守りサービス	
ケアの専門家による	
●安否確認サービス	●生活相談サービス

虹のギャラリー



「コアジサシ」(摩耶埠頭に)
赤井 登／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～

- けんこうクラブの発表会、興味深く拝見しました。年をとって体を動かすことが少なくなり健康のことがいろいろ心配になっているので、今回の文面はすみずみまでみました。ちょうど桜の満開の時期なので虹のギャラリーの写真もすてきでした。(M・Mさん 灘区福住通)
- 数独にチャレンジ!がたのしみです。今月は出席させていただいた、ときめき交流会のことが載っていて当日の楽しい交流がよみがえってうれしかったです。四季のカルテ勉強になります。(T・Kさん 灘区下河原通)

- けんこうクラブが150になったそうですね。おどろきです。みなさん、それぞれに頑張っているのですね。若さの秘訣ですね。(S・Mさん 中央区神仙寺通)
- 健康いちばんの数独大好き。人生のターミナルに関するセミナーには必ず参加させて貰っています。私の将来は医療生協の高齢者住宅と決めている。会員になってよかった。(S・Hさん 灘区琵琶町)

議題 7	議題 6	議題 5	議題 4	議題 3	議題 2	議題 1
その他	春季の活動課題の件	経営・労務の課題の件	東灘事業計画の件	第29回通常総代会の件	2013年度予算の件	2013年度方針の件

第23回理事会報告

《2013年4月27日》

2013年6月から 六甲道診療所 外来ダイヤが 変更になります

火曜日午後の診療(16時～19時)を休ませていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

からだ思いメニュー

血液サラサラに効果のある食べ物

- 玉ねぎ…独特の辛味と香の素である硫化アリルは血液の凝固を遅らせる働きがあり糖尿病、高血圧、動脈硬化にならないための健康維持に役立ちます。
- ごま…半分以上を不飽和脂肪酸で占めています。不飽和脂肪酸はコレステロールを減らしたりし、動脈硬化などの予防に効果があります。

「鶏肉の和風玉葱ソース」材料(1人分)&作り方

鶏もも皮無し	70 g	1枚
塩		少々
コシヨー		少々
小麦粉		大サジ1弱
キャノーラ油		小サジ1/2
玉葱		中1/4
濃口醤油		小サジ1強
みりん		小サジ1
砂糖		小サジ1/2
水		大サジ1



Point 玉葱はすりおろしてもよいでしょう。

- ①玉葱をみじん切りにする。(A)の調味料と玉葱を合わせ火にかけ、ソースを作る。
- ②鶏肉に下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③油を熱し、鶏肉を焼く。
- ④焼きあがった③に①のソースをかける。

【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)

【ルール】リストの漢字を使って4字熟語を完成させましょう。最後まで使わずにリストに残る漢字を組み合わせでできる4字熟語を答えて下さい。

No.1

諸	無	風	媚
花	繚		手
平	穩	七	苦
止	千	人	子

リスト

万明君常事難八練笑挽
聖無乱譽手行回光名百

前回の「数独パズル」の答え(4月号)

20 (A:5+ B:7+ C:8)

組合員さんが作成した漢字パズルに挑戦してみませんか。脳トレにもなります。今後は、数独パズルと交互に掲載していく予定です。

新シリーズ漢字パズルに挑戦!

◆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

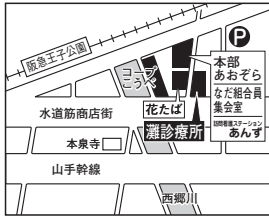
灘診療所

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

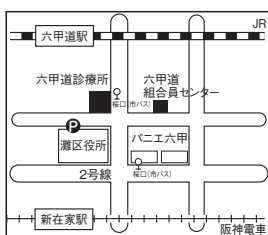
内科
小児科

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	○	○	○	○	○	○	



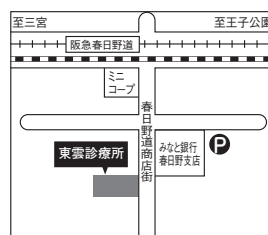
東雲診療所

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

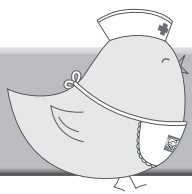
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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。

灘中央支部 たまり場

お茶を飲みながら、お話ししましょう

- 日 時：5月20日（月）14時～16時
 - 場 所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
 - 参 加 費：無料
- 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

龍野醤油工場見学バスツアー

ヒガシマル醤油の工場見学、揖保乃糸そうめんの里 など

- 日 時：5月29日（水）8時30分 集合・出発
 - 集合場所：稗田小学校北側
 - 参 加 費：5,000円
 - 定 員：45名
- ※参加費を添えて生協本部5階へお申し込みください

六甲道

いずれも参加費無料、申込不要、
会場はコープ鶴甲集会室です。

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～

- 日 時：5月10日、6月14日（金）13時～14時

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～

笑いヨガ ～笑って、楽しく、健康づくり～

- 日 時：5月10日、6月14日（金）14時～15時
- ※バスタオル持参

★笑いヨガとは…★

笑うと免疫力が高まります。笑いの体操と呼吸法の組み合わせで行います。日本笑いヨガ協会認定のリーダーが楽しく手引きしてくれます。みなさん、一緒に笑いましょう。

中 央

ふれあいひろば さえずり

- 日 時：5月8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・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「なのはな」

- 日 時：5月20日（月）14時00分～
- 場 所：UR67号棟集会室
- 内 容：ロコトレ 花の探検（散策）
- 参 加 費：無料
- 申し込み：不要

とががわ

ボランティア学校 参加者募集

- 日 時：5月14日（火）14時～15時30分
- 場 所：とががわ地域住民交流室
- 内 容：◇ボランティアの役割
◇小規模多機能とは？
◇施設見学
- 参 加 費：無料
- 申し込み：組合員活動支援部へお電話ください。



東 灘

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～

- 日 時：5月11日（土）14時現地集合
- 場 所：「濱田屋」東灘区魚崎南町4-15-13
電話：078-441-1103
- 参 加 費：不要。ただし、飲物等は各自注文し自己負担

●【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
5/8（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
5/13（月）	14時～15時	河原自治会館3階
5/27（月）	10時30分～11時30分	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
5/16（木）	14時～15時	原田資料館
5/17（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
5/24（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
5/14（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
5/9（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
5/10、6/14（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
5/13（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
●【まちかど健康チェック】		無料で血圧・体脂肪を測ります
5/14（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街（2丁目ツルヤ前）

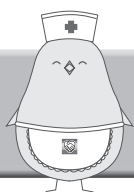
●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
5/15（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
5/16（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
5/20、6/3（月）	10時～11時	東雲診療所3階
5/22（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
5/22（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【パッチワーク教室】		※現在、募集は行っておりません
5/8、22（水）	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター
●【おりがみ教室】「薔薇」		※現在、募集は行っておりません
5/28（火）	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

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デスベレー…絶望的

②デジタルデバイド…情報格差

灘



なだ組合員集会所
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所で活動または集合しております。

ふれあい食事会【要申込】

5/22（水） 12時～ 参加費：500円
お申し込みは灘診療所植田まで

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】

5/20（月） 10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】

5/10、17、24、6/7（金）、14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

5/15、6/5（水） 10時～12時
参加費：月500円

「映像と歌声」のつどい【申込不要】

参加費：お茶代（100円～200円）
開催日：5/29（水）、7/30（火）、
10/29（火）、11/29（金）
6月、8月、9月、12月はお休み
各回とも13時～15時開催（途中参加OK）
問合せ先：Tel. (078) 801-6632 花たばまで
第一部 映像：個人の作品やおすすめ動画などの映像を大型テレビに映して鑑賞します。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！
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めます。

リズム体操【申込不要】

5/7、14、21、28、6/4（火） 10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

5/11（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】

毎週木曜日、9時に出発
参加費：無料

フラワーアレンジメント【要申込】

5/11、6/15（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 Tel. (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 5/18（土） 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：なだ組合員集会所すぐ隣

コーラス虹の会【申込不要】

5/10、24（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

ヨガ教室【申込不要】

5/10、6/14（金） 13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

5/9、23（木） 13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

5/8、15、6/5（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】

5/21（火） 13時～15時 参加費：200円
会費：半期500円（途中参加は月割り）＋毎月100円
ご自分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。

くらしの書道【要申込】

毎月 第3土曜日 10時～12時
参加費：月500円
※6月より3名募集開始します（初心者の方）。

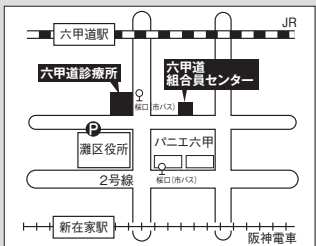
そろばんで脳トレ【申込不要】

5/24（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【現在募集停止】

5/9、23（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【要申込】

5/14（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。

ダンベル体操【申込不要】

5/21（火） 6/4（火） 14時～15時

手芸【要申込】

5/16（木） 10時～12時 参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】

6/7（金） 9時30分～13時

フラダンス【現在募集停止】

毎月第1、第3水曜日

コーラス虹の会（六甲道）【要申込】

5/17（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）
6/7（金） 11時～12時45分
クラブアンクラーージュ御影（場所・行き方などはお問い合わせ下さい）
参加費：月1,000円 灘のグループの練習にもご参加できます。

ハイキングサークル【申込不要】

5/12（日） 集合：9時30分 六甲道診療所前 行き先：六甲ケーブル下～油こぶし～高山植物園
弁当、飲み物持参 雨天中止

ボランティア
募集中

憩いの広場ムーン【申込不要】

5/13、20、27（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。

リズムダンベル体操【申込不要】

5/18、25（土） 10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】

5/10（金） 10時～15時 参加費：花代実費

男の料理【申込不要】

5/26（日） 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円

歩こう会【5/16のコースのみ要申込】

5/2（木） 行き先：相楽園 弁当持参
5/16（木） 行き先：六甲南支部バーベキューに参加
※詳細は六甲道ブロックニュースのご案内をご覧ください
6/6（木） 行き先：都賀川 弁当不要
灘区民ホールからは川沿いの遊歩道に降りて、灘浜緑地まで歩きます。
10時診療所前集合

ヘルシーお食事会【要申込】

5/11（土） 11時30分～
参加費：500円

卓球【申込不要】

5/9（木） 10時～12時、5/16（木） 13時～15時
5/24（金） 13時～15時、6/1（土） 10時～12時

謡と仕舞【申込不要】

5/23、30（木） 13時～17時

刺しゅう【要申込】

毎月第2水曜日 5/8（水） 14時～16時 材料費：実費

ろっこうエンジョイテニス【要申込】

5/26（日） 9時～12時 参加費：200円
みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中央公園下車、東に5分）
初心者の方もどうぞ

太極拳【申込不要】

5/15、6/5（水） 10時～11時 徳井会館
参加費：1,000円/月

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】

5/21（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5/16（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】

5/11、18（土） 9時30分～12時
参加費：月2回2,500円（水屋料込み）

すまいる喫茶【申込不要】

5/31（金） 10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

ふれあいひろば さえずり【申込不要】

5/8（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）

アレンジ生け花

5/10、24（金） 14時～16時
参加費：月2回4,500円（お花代込み）

しのめ囲碁の会【申込不要】

5/13、20、27（月） 14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】

5/7、21（火） 参加費：無料
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。
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】

5/12（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。

東雲書道教室【要申込】

5/1、8、22（水） 10時～12時と13時～15時
参加費：月3回2,000円（別途テキスト・半紙代800円、会場費半年分1,000円）

暮らしの相談室

5/15（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。

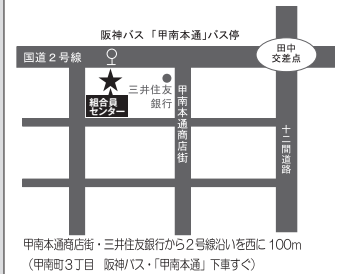
東雲フラダンス【現在募集停止】

5/2（木） コミスタ神戸 402号室
5/16（木） コミスタ神戸 302号室
13時30分～15時
会場：コミスタ神戸
参加費：月2回1,500円

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 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】

5/7、14、21、6/4（火）
10時～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】

5/13、20、27、6/3（月） 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

5/23（木） 10時～12時 材料費：実費

太極拳【申込不要】

5/2、9、16、23、6/6（木） 14時～16時
参加費：1,000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】

5/13、20、6/3（月）、10時～11時 参加費：無料
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

楽しい書（書道サークル）

5/24（金） 13時30分～15時 参加費：500円

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】

5/11（土） 14時～16時 会場：「濱田屋」 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】

5/24（金） 13時半～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

5/2、16（木） 14時～15時 とががわ地域住民交流室

おおえぼし班

5/15（水） 14時～16時 大石東町市営住宅集会所
※ピロリ菌についてのおはなし

よんさんみなみ班お食事会

5/21（火） 10時～13時
ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円
※盛り付け等、お手伝いもしていただきます。

スマート班

5/22（水） 14時～15時30分 河原自治会館1階4号室

ボジャギサークル【要申込】

5/15、29（水） 13時30分～ たんぽぽクラブ事務所

おおえぼしロコトレサークル

6/5（水） 14時～16時 大石市営住宅集会所

はなみずき班ロコトレ

6/7（金） 14時～15時30分 泉第2住宅集会所
年会費：500円