

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2013年6月号 神戸市灘区水道筋6-7-11 / ☎ 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会
●組合員数 / 20,476人 ●出資金金額 / 505,545,000円 ●平均出資額 / 24,660円(2013年5月28日現在)

東灘新事業計画 「うはらプロジェクト」 (略称「うはプロ」) 出発!

組合員の総力で、
1億円増資運動を
成功させましょう

第二回「うはらプロジェクト会議」報告

住宅設備についてご意見やご質問が出されました

5月11日、コープこうべ生活文化センターにて、第二回東灘事業建設委員会が開催され、あいにくの雨でしたが、40名を超える組合員と職員が集まりました。村上理事長あいさつの後、「サービス付き高齢者向け住宅」を解説したDVDを鑑賞し、最新の図面や条件等の説明をおこないました。以下、「サービス付き高齢者向け住宅」について、出された質問に対する回答や、確認された点を要約いたします。

洗濯機、冷蔵庫等は持ち込み。玄関、トイレなどドアは引き戸。コンロは、IH。リビングの広さは、約4畳半程度。浴室乾燥機は設置。洗面トイレのドアは、簡易なものを検討。

トイレなど基本的なところには、手すりをつける。

居室の天井は梁などの構造上、段差が出てしまうのですが、少しでも高くなるように設計することを確認しました。

収納スペースについては、既設にするかどうかについて、様々な意見が出されました。

「吊り戸棚が可能か」について、神戸市に確認することになりました。

▼ご質問に対する応答



リーダー、サブリーダーを選出しました

▼建物全体の、壁の色、床の材質、ガラスの色などは、「うはらプロジェクト会議」で議論し決定することを確認しました。

東灘事業計画の名称が「うはらプロジェクト」に決定

新事業計画全体の名称は「うはらプロジェクト」(略称「うはプロ」)、そして建設委員会を「うはらプロジェクト会議」とすることを、参加者全員で確認しました。

合わせて、「うはらプロジェクト」のリーダー(建設委員長)は、上山一郎さん。サブリーダーは、池野理事、大久保理事、石田前理事とすることが満場一致で承認されました。また、事務局メンバーには、今後順次決まってくる新事業所のスタッフが加わっていくことも確認されました。

▼1億円増資運動にご協力下さい

建設予定地の土地取得費などは、出資金で賄います。組合員の皆さまによる、1億円増資運動(2年間)にぜひご協力をお願いいたします。

リーダー上山一郎さんを紹介します



医療生協に加入して30年近くになります。長年、東灘郵便局に勤務していましたので、東灘区については隅々まで知っています。趣味は、風景写真を撮ることで、少々日本酒も嗜みます。東灘組合員センター甲南が出来たことをきっかけに、昨年、けんこうクラブ「生き逝き苦楽歩」を立ち上げました。ギター片手に、懐かしいフォークソングなどを組合員の皆さんと合唱し、楽しい時間を作っています。

菟原(うはら)とは

明治初期まで、現在の芦屋市から神戸市東灘区、灘区、中央区東部までは、摂津国、菟原郡(うばらぐん)と呼ばれていました。当時の精道・本庄・本山・魚崎・住吉・御影・六甲・西郷・西灘の三町六村です。菟原郡の一角は海浜(かいひん)に沿った所で、海に縁があり、海浜即ち海原(うなばら)が転じて菟原と書くようになったとのこと。

ヒロシマ平和の旅

平和な日本に生きている私たち。しかし、いつまでも忘れてはならないこと。「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」を訪ね、平和の尊さを語り合ってみませんか?



とき	8月5日(月)～6日(火)【1泊2日】
内容	平和記念式典参列 資料館見学など ※2日目午後からは、自由行動
参加費	大人15,000円 子供10,000円 ●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。(食事代は各自負担) ●不足分は生協が負担します。
参加条件	親子(または祖父母と孫)での参加に限ります。参加感想文の提出をお願いします。
参加申込	6月17日(月)までに生協本部 ☎078-802-3424までどうぞ。

介護なんでも相談

私の夫は身体障害者手帳1級を持っていますが、介護保険の認定とは関係あるのですか?

①身体障害者手帳の等級と、介護保険制度の認定は全く関係なく違った制度のものとなります。
②身体障害者手帳は1級が最重度の認定となりますが、介護保険制度の認定では数が大きい要介護5の認定が最重度となります。

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

けんこうクラブの特典

- ① 組合員集会所の使用料が、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円の使用料補助(月1回まで)が受けられます
 - ③ 健康チェック資料などを、無料もしくはお安く提供します
 - ④ 役員や専門家、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 ☎078-80213424

脳トレになります

漢字パズル研究クラブ

(鶴甲支部)

皆さんは、漢字パズルに興味ありませんか。空欄に漢字を入れて四文字熟語を完成させたりするパズルです。健康いちばんにも5月号から掲載が始まりました。昨年結成された「漢字パズル研究クラブ」では、漢字パズルの問題集を毎回、参加者で考え合いながら、解いていきます。



隔月で「健康いちばん」に漢字パズルが掲載されるので、解いてみてね

お世話係の組合員は、参加者が考えやすいように、パソコンを使って問題をスクリーンに映写し、ヒントを出しながら進めています。「一人では大変だけど、ヒントを出してくるので、わかりやすいです」「ユニークな名前前のけんこうクラブ。ギターや三線の生演奏に合わせて、「赤とんぼ」「アカシヤの雨がやむと」など、懐かしい歌をみんなで合唱しています。今日は特別に、国道43号線沿いにある「居酒屋」で、少しお酒入りながらの集まりでした。「みんなで一緒に歌うととても楽しい」「思いつき声を出します。大



とっても楽しそうです

勢で歌うので、少々音程が外れても大丈夫」「カラオケは、一人でマイクを持つて歌うので緊張しますが、ここは昔懐かしい、歌声喫茶のようで、緊張しません」と、皆さん楽しそう。普段は、15名くらい集まります。この日の会場は東灘区の魚崎でしたが、わざわざ灘区からも来られている組合員もいました。お世話する組合員からは「これからも楽しく歌いますし、お花見やハイキングもしてみたい」とのことでした。

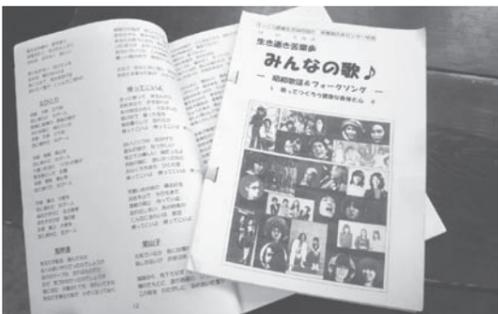
【活動案内】

◆毎月第2金曜日
13時～14時 参加費無料
コープ鶴甲組合員集会所

昔懐かしい 歌声喫茶のように 生き生き苦楽歩

(東灘支部)

◆毎月第2土曜日
14時～16時 参加費無料
初めての参加者は、300円



昔懐かしい歌がぎゅー

四季のカルテ

「医療生協にじざわり 在宅医療・介護を作る」

灘診療所医師 理事長 村上 正治



私たちが今年度から本格的に在宅医療を展開しようと思つていて、日本の在宅医療の現状を知るべく3月に松山で開催の日本在宅医学会に参加しました。久しぶりの道後温泉は明るい観光地となつていて驚きましたが、それよりもこの学会の参加者3000人の熱気はすごかった。「自宅での平穏死」がブームとなり在宅クリニックが増えています。学会では「我が国の外来患者数は減少しているが在宅患者数はほとんど伸びている。これからは在宅医療の時代だ」と元気がよろしい。「鎌倉と沖縄で各350ケースの往診をしています。」「グループ診療で1500の在宅ケースを診ています。」という具合でスケールが一桁も二桁も大きい。忙しい外来の傍ら往診をしている灘診療所とは異次元の在宅医療ワールドが広がっていました。

ました。学会で発表するべく統計を取つてみると有床化後に在宅患者106人を看取っていました。106人が亡くなった場所は自宅4割・診療所3割・大病院のベッド3割でした。神戸市の在宅死亡率は17%なので最後まで自宅に居たいという希望がある程度あることができたのだなと思います。しかし、その106人中一人暮らしの患者さんを往診して看取ったケースはたった6人でした。在宅看取りには介護ベッドが置ける広さの部屋と24時間のケアが必要ですが介護保険金額内では一人暮らしの患者さんにそれを提供することはかなり難しいのが実情です。無理すると私たちがボランティアすることになるか、患者さんに多額の自己負担金をお願いすることになってしまいます。

動いても苦しくなる難病です。亡くなる前の半年間は介護タクシーでも通院できなくなつてしまいました。私が往診するにも片道30分かかるため緊急対応できません。そこで、そのころ診療所の隣にできた「花たば住宅」に高齢者向き住宅に引っ越してきてもらいました。花たばのスタッフが毎日訪問して薬の世話や食事の手配をしてくれて、訪問看護「あんず」と訪問介護「あおぞら」から毎日訪問してもらい、私も毎週往診しました。苦しくなると灘診療所に入院して良くなったから退院すること繰り返しました。最期は灘診療所のベッドで妹さんに看取られました。最期の苦しい時間に「先生ありがとう」といつてもらいました。診療所の入院と高齢者住宅「花たば」のありがたさを実感した出来事でした。



来年には我が医療生協もサービス付き高齢者住宅を建設することを決めました。もちろん「自分で療養できる環境を自由に選ぶ」条件を広げるためです。先日の第1回の建設委員会でごんごん声が出ました。「そんなに便利な施設ができるなら利用したいがそこで働く人はきつとたいへん忙しかろう、身体をこわさないように配慮して人を雇つてあげて欲しい。」この住宅を資本が利潤を上げるためだけでなく医療生協が作り運営することに大きな意味があると思つています。組合員と私たちスタッフの協同で医療生協の在宅医療 介護事業を作るといふ夢がまた広がります。皆さんともに、がんばりましょう。

学会には医師・看護師のみならず事務系の発表も多く、在宅クリニック事務長交流会・訪問鍼灸マッサージ師の会・ケアマネージャーの会と自由かつ多彩です。先述の1500ケース抱えるグループは大手鉄道不動産部門がバックアップして診療所5つに接骨院まで経営

さて、灘診療所は8年前に有床化しました。目的は「組合員が療養できる環境を自由に選ぶことができるため」のベッドを自分たちで運営することであったと思つています。並行して在宅患者数も8年で倍増し

ここで思ひ出すのは一人暮らしで亡くなったTさんのことです。震災のときは夫婦二人暮らし、六甲アイランドの仮設住宅からそのまま六甲アイランドの復興住宅に入居したためボランティアの介護タクシーを利用しながら毎月灘診療所まで通院してくれていました。5年前、夫を肺の病気で看取ったあと一人暮らしになったのですが、Tさん本人も肺の病気にかかり在宅酸素療法を受けることになりました。「間質性肺炎」という病気で肺が次第に硬く小さくなって肺活量が4分の1に減つてしまっ



更なる支部活動の発展へ

これが医療生協だ！

～医療生協の基礎を学ぶ支部役員研修交流会～



15支部から、支部役員・組合員が集まりました

5月18日、原田の森ギャラリーで、支部役員中心に42名の組合員が集まり、研修交流会を開催しました。「医療生協の健康観と明るいまちづくり」と題しての鳴海先生の講演、ガイダンス「医療生協の仕組み」、活動紹介、昼食挟んで、グループワークを行いました。

河原支部さつき班の活動紹介「仲間づくりと増資」では、「塩分チェックで班員全員6g/日」の報告に一同びっくり、班会の度に全員増資をすることが定着していることの報

告もありました。中央支部のたまり場「ふれあい広場さえずり」の報告を受けて、「自分の支部でもたまり場を作りたい」「取り組んでいる小物の作り方を教えて欲しい」などの感想が出されました。グループワークでは笑いヨガ、AED講習会、終末期医療、バスツアーなど、互いの支部活動を紹介。交流する中で講師の手配など具体的な活動方法を確認することができました。

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。

6/17(月) 14時～15時30分 ▶とががわ地域住民交流室

6/18(火) 14時～15時30分 ▶横屋会館

※東灘区魚崎北町2丁目 川井公園内

6/29(土) 10時～11時30分 ▶コープ鶴甲集会所

※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)

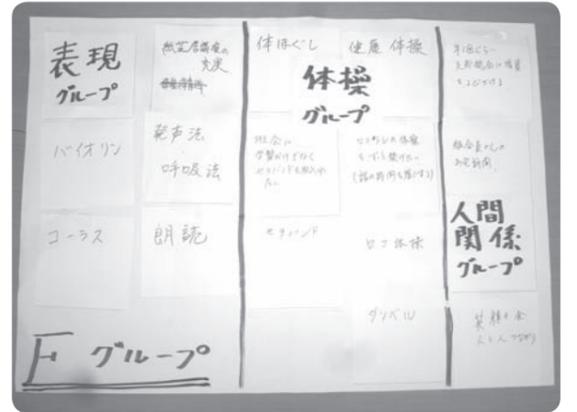
申し込み 不要

お問い合わせ先

ろっこう医療生協・組合員活動支援部
☎ 078-802-3424



様々な意見が出されましたグループワーク



グループワークで出された意見がまとまりました

ろっこう医療生協の 東日本大震災支援行動 に対し厚生労働大臣 から感謝状

4月23日、兵庫県庁にて、被災地支援・「厚労大臣感謝状」授与式があり、ろっこう医療生協から近藤総師長が代表して受取りました。

▶右から兵庫県生活消費局柳瀬局長、金丸専務、近藤総師長



うはらプロジェクト (東灘新事業) Q&A

サービス付き高齢者向け住宅に入居する場合、契約関係はどのようになっていますか？

サービス付き高齢者向け住宅の契約では、①高齢者の居住の安定が図られた契約であること、②前払家賃等の返還ルール及び保全措置が講じられていることが求められています。

具体的には、①書面による契約で、専用部分が明示されていること、②長期入院等を理由に事業者から一方的に解約できないこととなっている等、居住の安定が図られた契約内容であること、③敷金・家賃・サービスの対価以外の、権利金その

他の金銭を徴収しないこと、④家賃・サービスの対価を前払金として受領する場合は、住宅の工事完了前に前払金を受領しないこと、⑤前払金の算定の基礎、返還債務の金額の算定方法が明示されていること、⑥入居後3ヵ月以内に契約を解除・終了した場合は、「契約解除までの日数×日割計算した家賃等」を除き、前払金を返還すること、⑦返還債務を負う場合に備えて、規定された保全措置を講じることとなっています。

また、関係当局への登録事項の情報の開示や、誤解を招くような広告の禁止などが義務付けられ

ています。

なお、このたびの、ろっこう医療生活協同組合のサービス付き高齢者向け住宅では、前払金の受領は予定しておりません。

サービス付き高齢者向け住宅の入居の申し込みはいつ頃からですか？

竣工は来年2014年の夏頃を予定しています。したがって、まだ正式には決めかねておりますが、2014年になってから入居の受付をさせていただく予定です。また、入居の決定は、理事会の下に入居者選考委員会を設けて行う予定です。先着順とはせず、一定期間にお申込みいただいた方々を一括して選考させていただきたいと考えております。

虹のギャラリー



バーベキュー in 袖谷 (六甲南支部提供)

からだ想いメニュー

塩分ひかえめ

●薄く味付けしたお魚にピーナッツバターのコクが味わい深い一品です。

「魚のピーナッツバター焼き」

エネルギー(1人分):122Kcal 材料(1人分) & 作り方

- しいら(鱈・鱈・白身魚等) 60g1切
- 塩 1つまみ
- コショウ 少々
- キャノーラ油 小サジ1弱
- 上白糖 小サジ1/2
- 濃口醤油 小サジ2/3
- みりん 小サジ1弱
- ピーナッツバター 小サジ1/2
- 大葉 1枚
- トマト 1/10個



Point 魚は皮を下にして身のほうにピーナッツバターをのせると魚に味がついて美味しく焼けます。

- ①魚に塩とコショウをふり下味をつけておく。
- ②上白糖、醤油、みりん、ピーナッツバター【A】を混ぜ合わせる。
- ③魚を9分目ほど焼いてから、②を塗りのせて更に焼き、軽く焼き色が付けば上がり。
- ④皿に大葉をしき、③の魚をのせ、トマトを添える。

【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～

- 何時も楽しく読んでいます。今のところ、近所の老人会の行事等で忙しく参加していませんが、暇を見つけて体操仲間に入れて頂きたいと思っています。「からだ想い料理メニュー」早速作ってみます。(O・Aさん 中央区港島中町)
- 今回の四季のカルテを読んで、ピロリ菌の事が少し理解出来ました。これからも胃の具合が悪い時はすすんで検査を受けたいと思います。何事も早期発見、早期治療が大切ですね。(T・Yさん 灘区友田町)
- いつも「虹のギャラリー」楽しみです。それと「花たば・お茶処」では、とても安くてお茶やお食

事をしながら毎月色々と展示しているのを見るのがうれしいです。ありがとうございます。(H・Jさん 灘区曾和町)

●健康いちばん何時も楽しく読ませて頂いています。特に四季のカルテはいろいろと勉強させて貰っています。虹のギャラリーの赤井さんのコアジサシ素晴らしい動のアンクルですね。(H・Tさん 灘区天城通)

●数独パズルは難しく子供たちにやってもらおうのですが、熟語なら私もできるのでうれしいです。(N・Mさん 灘区大石東町)

第24回理事会報告

《2013年5月25日》

- 議題1 「うはらプロジェクト」の件
- ①建設委員会について
- ②今後の課題について
- 議題2 第29回通常総代会の議案の件
- 議題3 第29回通常総代会の運営の件
- ①運営(案)について
- ②その他について
- 議題4 教育学習月間の取り組みの件
- ①月間方針(案)について
- ②医療福祉生協連・通信教育について
- 議題5 組合員活動の当面の課題の件
- ①「これが医療生協だ!」支部役員研修交流会」の振り返りについて
- ②組合員、出資金ふやしの推移について
- 議題6 経営・労務の課題の件
- ①「附帯事業収益」の2012年度実績内訳について
- ②非常勤職員の「退職金規程」の新設について
- 議題7 その他の件

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

A + B + C = ()

前回の「漢字パズル」の答え(5月号)
名誉挽回

数独にチャレンジ!

◆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」
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp



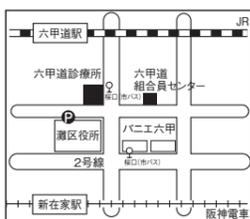
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~4:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

内科
小児科

☎078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12
http://www.cl-rokkomichi.com/



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

☎078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24
http://shinonome-cl.jp/



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) ☎ 801-6711
- 東雲診療所 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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) ☎ 805-6877
- 東雲診療所 ☎ 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 ☎ 802-3661

小規模多機能型居宅介護

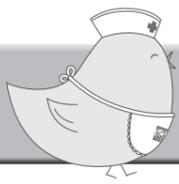
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とかがわ ☎ 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
☎ 078-802-3424
FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



中央

ふれあいひろば さえずり

- 日 時：**6月12日(水)** 14時00分～セラバンド体操
14時45分～小物作り(ブローチ)
- 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 ●持ち物：黒糸・縫い針

ポートアイランドたまり場 なのはな

- 日 時：**6月17日(月)** 14時00分～ゆったり体操
14時30分～小物作り
- 場 所：ポートアイランド 67号棟 集会所
- 内 容：やさしい体操・小物づくり
- 参加費：50円(材料) ●申し込み：不要

とががわ

3R布ぞうりサークル



- 日 時：**6月14日(金)** 13時～16時
- 場 所：とががわ地域住民交流室
- 参加費：初回300円、2回目以降200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「なだ組合員集会所」で開催しています。

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所です。

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：**6月14日、7月12日(金)** 13時～14時

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～

笑いヨガ ～笑って、楽しく、健康づくり～

- 日 時：**6月14日、7月12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。

東灘

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～

- 日 時：**6月8日、7月13日(土)** 14時～16時
- 場 所：東灘組合員センター甲南
- 参加費：無料 初めての参加者は、300円(歌集代)

産地直送の新鮮野菜販売

～丹波柏原より～

- 日 時：**6月8日(土)** 10時～12時
- 場 所：東灘組合員センター甲南

灘

たまり場(灘中央支部)

毎月第3月曜日午後開催。ぜひご参加ください。

- 日 時：**6月17日(月)** 14:00～16:00
- 参加費：100円
- 場 所：灘中央自治会館(稗田小学校南)
- 内 容：笑いヨガ

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

●【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
6/10(月)	14時～15時	河原自治会館3階
6/12(水)	13時～14時	岩屋青年会館2階
6/13(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
6/24(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
6/21(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6/27(木)	10時～11時	篠原会館2階
6月はお休み		御影市場(旨水館)
※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
6/11(火)	14時～15時	なだ組合員集会所
●【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
6/10(月)	14時～15時	なだ組合員集会所
6/14、7/12(金)	14時～15時	コープ鶴甲集会所
6/26(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●【ロコトレ・ダンベル体操】		量のダンベルを用いた運動と足腰の運動 ※参加費 無料
6/20(木)	14時～15時	原田資料館

●【まちかど健康チェック】		無料で血圧・体脂肪を測ります
6/11(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
6/3、17、7/1(月)	10時～11時	東雲診療所3階
6/19(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
6/20(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
6/26(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。		
●【おりがみ教室】「フラダンス」		※現在、募集は行っておりません
6/25(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 ☎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

☎ 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。

灘

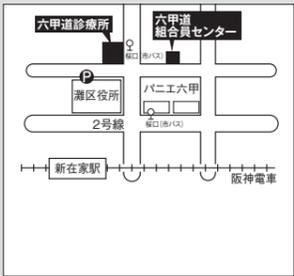


なだ組合員集会所
灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階

※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】 6/26(水) 12時～ 参加費：500円 お申し込みは灘診療所植田まで	リズム体操【申込不要】 6/11、18、25、7/2(火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 6/14、7/12(金) 13時～14時 参加費：1回50円
絵本の読みきかせ「おはなしぼけっと」【申込不要】 6/17(月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 6/8(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】 6/13、27(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】 6/7、14、21、28、7/5(金)、14時～15時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 毎週木曜日、9時に出発 参加費：無料	囲碁【申込不要】 6/5、12、19、7/3(水) 10時～12時 参加費：月100円
水彩画クラブ【申込不要】 6/5、19、7/3(水) 10時～12時 参加費：月500円	フラワーアレンジメント【要申込】 6/15、7/13(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】	初心者カメラサークル【申込不要】 6/18(火) 13時～15時 会費：半期500円(途中参加は月割り)+毎月100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】 参加費：お茶代(100円～200円) 開催日：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：☎(078) 801-6632 花たばまで 第一部 映像：個人の作品やおススメ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心! 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。	3R布ぞうりサークル【要申込】 奇数月 第3土曜日 7/20(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	くらしの書道【要申込】 毎月 第3土曜日 6/15 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)。
	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	そろばんで脳トレ【申込不要】 6/28(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】 6/7(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(六甲道コースと共通) ※6/28は区民ホールで灘区のコーラス発表会に参加します	MSストレッチ体操【現在募集停止】 6/13、27(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】 6/11(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。	憩いの広場ムーン【申込不要】 6/10、17、24、7/1(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。体験して下さい。	ヘルシーお食事会【要申込】 6/8(土) 11時30分～ 参加費：500円
ダンベル体操【申込不要】 6/18(火) 7/2(火) 14時～15時	リズムダンベル体操【申込不要】 6/15(土) 10時～11時 6/22(土) はお休みです。	卓球【要申込】 6/13(木) 10時～12時、6/20(木) 13時～15時 6/28(金) 13時～15時、7/6(土) 10時～12時
手芸【要申込】 6月はお休みです	フラワーアレンジ【申込不要】 6/14(金) 10時～15時 参加費：花代実費	謡と仕舞【申込不要】 6/13、27(木) 13時～17時
観世流玉声会【申込不要】 7/5(金) 9時30分～13時	男の料理【申込不要】 6/23(日) 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円	刺しゅう【要申込】 6/12(水) 14時～16時 材料費：実費
フラダンス【要申込】(若干名) 6/19、7/3(水) 9時45分～11時45分	コーラス虹の会(六甲道)【要申込】 6/21(金) 10時～11時45分 神戸高校同窓会館(灘区域の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ) 7/5(金) 11時～12時45分 クラブアングラージュ御影(場所・行き方などはお問い合わせ下さい) 参加費：月1,000円 灘のグループの練習にもご参加できます。※6/28は区民ホールで灘区のコーラス発表会に参加します	ハイキングサークル【申込不要】 7/20(土) 行き先：摩耶山納涼ハイク 集合場所：JR六甲道駅北側 神戸市バス18番乗り場前 集合時間：15時40分 出発時間：15時58分/19時 現地解散 1品持ち寄り(約5名分)+自分用のおにぎり 持参
歩こう会【申込不要】 6/20(木) 行き先：深田池方面 弁当持参 7/4(木) 行き先：酒蔵めぐり(東部) 弁当持参 10時診療所前集合	ろっこうエンジョイテニス【要申込】 6/23(土) 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) 初心者の方もどうぞ	
太極拳【申込不要】 6/19、7/3(水) 10時～11時 徳井会館 参加費：1,000円/月	漢字パズル研究クラブ【申込不要】 6/14、7/12(金) 13時～14時 コープ鶴甲集会所 参加費無料	

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】 6/18(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6/13(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 6/7、14(金) 14時～16時 参加費：月2回4,500円(お花代込み)	東雲書道教室【要申込】 6/5(水)、13(木)、25(火) 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)
こども茶道教室【要申込】 6/15、22(土) 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円(水屋料込み)	しのめ囲碁の会【申込不要】 6/3、10、17、24(月) 14時～16時 参加費：毎月300円	暮らしの相談室 6/19(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】 6/28(金) 10時～12時 参加費：300円(飲み物と月替りお菓子)	歩く会【初回のみ要申込】 6/4、18(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	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 6/12(水) 14時～ セラバンド体操 14時45分～ 小物作り(ブローチ) 会場：神戸YWCA 6階(中央区二宮町1-2-10) 参加費：100円(材料)
ハッスルテニス【要申込】 6/9(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。	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 6/17(月) 14時～ ゆったり体操/14時30分～ 小物作り 会場：ポートアイランド 67号棟 集会所 参加費：50円(材料)	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】 6/11、18、7/2(火) 10時～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ とががわ地域住民交流室 ホームセンター ユニー 大石川店 くら寿司 大石川 ネットヨウ神戸 国道2号線 市立原田 中学校 阪神南大石川 神戸市東灘区灘南通1-1-1	とががわセラバンド体操 6/20、7/4(木) 14時～15時
三線サークル【申込不要】 6/10、17、24、7/1(月) 14時～16時 参加費：月3,500円		3R布ぞうりサークル 6/14(金) 13時～16時
手芸サークル【要申込】 6月はお休みです		とががわ班 市政報告会 6/21(金) 14時～16時
太極拳【申込不要】 6/6、13、20、27、7/4(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		よんさんみなみ班 市政報告会 6/18(火) 14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所
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】 6/17、7/1(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		スマート班 6/26(水) 14時～15時30分 河原自治会館1階4号室
楽しい書(書道サークル) 6/28(金) 13時30分～15時 参加費：500円		ボジャギサークル【要申込】 6/12、26(水) 13時30分～ たんぼクラブ事務所
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】 6/8、7/13(土) 14時～16時 参加費：無料 ※初めての参加者は、300円(歌集代)		おおえぼしロコトレサークル 7/3(水) 14時～16時 大石市営住宅集会所
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 6/28(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		はなみずき班ロコトレ 7/5(金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：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エバンジェリカル…福音派

②ネーミングライツ…命名権