



健康いちばん





ろっこう医療生活協同組合

2013年
7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 / 20,558人 ●出資金金額 / 511,343,000円 ●平均出資額 / 24,873円(2013年6月25日現在)

第29回総代会報告 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!



賛成多数で議案採択

2013年度の重点課題

- ① 東灘での事業所建設運動を成功させます
- ② 組合員ふやし1000人、出資金ふやし7500万円をやりとげます
- ③ 各事業所の経営構造を見直し、弱点を改善・克服します
- ④ 職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします
- ⑤ 東日本大震災の被災地への支援を継続して取り組みます
- ⑥ 健康と暮らしと平和を守るためのたたかいを展開します

長い間ありがとうございました

32年間役員を担われた津野監事(中央男性)



退任された役員のみなさん(敬称略)

武田 春代、福田 純子、船橋 毅、津野 公男

今回の総代会では役員改選が行われ、4名の方が役員を退任され、理事長から感謝状と記念品が贈られました。

6月22日、シマブンビル4階ホールにて、第29回総代会が開催され、総代定数210名中186名の出席(うち書面議決56名)で成立。役職員傍聴あわせて214名が参加しました。議長に岡部総代(中央支部)、総代役員に桑田総代(鶴甲支部)、井上総代(筒井支部)、古市常務理事を選出しました。神戸市原爆被害者の会の鈴木副会長、特定非営利活動法人マブイ六甲の赤松理事長、新社会党兵庫県本部粟原委員長からのご来賓あいさつのあと、金丸専務理事から議案提案、下川監事の監査報告へと続きました。全体討議の後、金丸専務の集約を行い、すべての議案が賛成多数で採択されました。永年勤続表彰(垂井久榮・灘診療所)と新入職員紹介、特別アピール「日本国憲法の学習会を支部やけんこうクラブなどで行い、健康と暮らしと平和を守る取り組みを強めましょう」(本紙3面に掲載)を採択し閉会しました。

全体会討議

【質疑応答】

- Q** サービス付き高齢者住宅の入居権に関するいかがわしい案内があったので、注意を呼びかけて欲しい。
- A** サ高住は特に都市部で増えています。悪質情報に対する対応を進めます。

【活動報告】

●尾花 総代(河原支部)

河原自治会館での健康チェックではたくさんの参加者があり、ピロリ菌チェックは関心が高いです。月一回セラバンド体操を実施。さつき班では毎月塩分チェックを行い、塩分の高かった方も基準値を下回るようになりました。はなみずき班ではインストラクターの長谷川さんの指導のもと月一回ロコトレを実施しています。

●酒井 総代(摩耶支部)

「そろばんで脳トレ」は毎月第4金曜日に実施。暗算が中心です。どこでも使えますからスーパーなどでは暗算が便利。1年以上になり上達もしています。簡単なものから順々にとりくんでいますので、ご参加いただければと思います。

●真鍋 総代(筒井支部)

支部で折り紙、パッチワーク、ロコトレの3つを取り組んでいます。ロコトレは、毎月第3月曜日に実施していますが、祝日と重なることも多いので、更に第1月曜日を追加したところ、参加者が増えました。ライフスタイルにあわせて毎日続けてくださいと呼びかけ、参加者ができるようになると嬉しいです。

●鮫島 総代(鶴甲支部)

昨年の秋から漢字パズル=けんこうクラブをはじめました。主体は4字熟語やナンクロです。うまくいくと達成感があり、すっきりします。けんこうクラブ発表会でも反響をいただきました。これまで5名ほどの参加でしたが、2000枚のチラシを全戸配布したら10名ほどに増えました。皆さんの地域で、お呼びがあれば行きます。

●上山 傍聴(東灘支部)

うはらプロジェクトのリーダーをしています。組合員センター甲南を拠点に、けんこうクラブをふやし、野菜市などに取り組んでいます。プロジェクトでは、サ高住の構造や浴槽の仕様、屋上の活用などを議論し、サ高住や小規模多機能の勉強も進めています。建設運動成功のポイントは組合員・出資金ふやし。東灘支部でも頑張りますが、法人をあげての達成をお願いします。

新役員体制

理 事 長（代表理事）	村上 正治			
副理事長	谷口 敏光	小西 達也		
専務理事（代表理事）	金丸 正樹			
専務理事代行	森本 浩 ^{（新）} ※理事は再任			
常務理事	近藤 育子 古市 賢二			
理 事	安部 正雄 ^{（新）}	池野 英治	大久保幸子	大崎 雅勝
	大島 修	加藤嘉津子	木村由美子	言美幸一 ^{（新）}
	齋藤 秋生	塩江 剛	東海林真喜子	高野 修一
	立川 重則 ^{（新）}	田中 洋子	豊崎 朱美	鳴海 妥
	松岡 保幸	門永 直	山田 誠一 ^{（新）}	山室 昌代
	靈園 朋子	渡部真由美 ^{（新）}		
監 事	井上 力	下川 攻一	藤原純八郎	船橋 毅 ^{（新）}

介護なんでも相談

問

私の御近所さん宅にヘルパーさんが来ているようですが、ヘルパーさんはどんなことをしてくれるのですか？



答

- ①訪問介護(ヘルプサービス)は大きく分けて2種類のサービスがあり、身体介護と生活援助に分かれます。
- ②身体介護はオムツ交換・入浴介助・更衣・食事介助など主に身体接触を伴う介助で、生活援助は掃除、洗濯、買物、調理など主に家事の援助が中心になります。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室 ☎ 805-6877までどうぞ。



みんなで楽しくやっています

けんこうクラブを

紹介します⑰

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 ☎07-8802-3424

みんなで健康づくり

ダンベル体操サークル

（灘支部）

ダンベル体操は、500g

や1kgのダンベルをもつ

て行う体操で、筋力をつ

けることで姿勢をたも

つ、消費しやすい身体を

つくるのに役立っていま

す。

グループとしては15年

くらい続いています。最

初は少ないメンバーでし

ていましたが、入れ替わ

りながら増えてきて最近

は20名前後になっています。

メンバーで体操終了後

に喫茶でお茶を飲む時間

も楽しみ。仲良く楽しく、

ダンベルに来ると笑いが

あつて過ごせる時間が夢

見心地と毎回参加の組合

員さん。

みんなで仲良く健康づ

くりに取り組める。ひと

りなら難しくてもみ

んなならできる。ダ

ンベル体操にみなさ

んもご参加ください。

【活動案内】

◆毎週金曜日

午後2時～3時

なだ組合員集会所

四季のカルテ

ちよこちゃんねる
ほつぷり

東雲診療所医師 副理事長

小西 達也



1 ピロリ胃炎でも

除菌が保険適応

胃がんの95%以上がピロリ菌
によるとわかっています。50
歳以降の中高齢者はピロリ感
染率が高い世代です。その世
代にピロリ感染率が高いのは、
乳幼児期に井戸水を使用した
り、ピロリ菌をもっている親
から口移しで食べ物を与えら
れたりしたからです。乳幼児
期は胃酸が弱くピロリ菌に感
染しやすいのです。今の若い
世代は、井戸水とは無縁、あ
まり口移しで食べ物を与えら
れていないので感染率が低い
のです。

2 高血圧や

糖尿病に合剤

血圧の薬では「合剤」がいい
感じですが、ジン＋ベルモット
Ⅱマティーニでカクテルの出
来上がりですが、アムロジピ
ン（ノルバスク）＋バルサル
タン（ディオバン）Ⅱエック
スフォージといった具合です。
血圧の薬1錠に2種類の成分
が入っていて、価格も7割く
らいに設定されています。合
剤の種類は現在10種類です。
医者は合剤の名前と成分を覚
えるのに四苦八苦でしたが、
徐々に慣れてきました。

中高年世代は、ピロリ陽性な
ら除菌はもちろん、ピロリに
よる萎縮性胃炎のある人が多
いので、除菌に成功しても胃
がんのリスクは残りますから、
1～2年に1回の内視鏡検査

が必要です。

胃がんで年間40万人が亡く
なっており、さらにピロリ感
染率が7割を超える団塊の世
代が胃がんの好発年齢に入っ
てきています。胃がん対策は
この10年が山場と言われてい
ます。医療生協ではピロリ検
診と萎縮性胃炎チェックの
ABC検診をしています。

このビッグアナイド（商品名メ
トグルコ）とDPP4阻害剤
（商品名多数あります）との併
用は作用機序に相乗効果があ

り、糖尿病治療のトレンドで、
合剤も発売予定です。

3 運動は最良の薬

アメリカスポーツ医学会と米
国医学会が共同で提唱してい
る「エクササイズ イズ メ
ディシン」構想を日本語に訳
したものです。メデイカル
チェックの際には薬の処方箋
と同じように医師による継続
的な「運動処方」が望ましい
と提唱しています。

6月11日に政府は、「生活習
慣病の進行や介護状態になる
のを防ぐ予防サービス効果を
的に行うため、指針作りに乗
り出す」と発表しました。「ス
ポーツクラブや給食会社など
の事業者に対し、医療機関が
予防サービスに関わる診療情
報の提供や運動指導、食事管
理の指示が出せるようにし、
国民の健康増進や医療費抑制
につなげる。来年4月以降実
施する。」というのです。アメ
リカの物まねでも運動推奨は
いいことですが、健康産業育
成で、これが成長戦略だとい
うのだから「笑っちゃいます」。

それはさておき、定期的な運
動習慣によって、一般的な健
康増進のほかに、心臓病・脳
卒中リスクの軽減、高血圧や
糖尿病発症リスクの軽減、乳
がんの死亡率や大腸がんの発
症率の軽減、アルツハイマー
発症リスクの軽減、うつ病へ
の効果、などが証明されてい

ます。

以前はウォーキングなどの中
等度の有酸素運動が生活習慣
病に有効と考えられていまし
たが、最近、アメリカ糖尿病
学会は、有酸素系運動とともに
筋力トレーニングを推奨し
ています。また、有酸素運動
も65歳未満についてはやや強
度の強い運動（ジョギングや
エアロビクス）を推奨してい
ます。アルツハイマー家系に
おいて週2回のエアロビクス
がベータアミロイドの脳への
沈着を減らし発症遅延につな
がったのは有名な知見です。

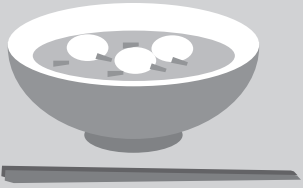
私も、この1月、スキー旅館
の風呂上り。体重計にのると
おなかで足が見えないことに
仰天、体重も+4kg! とうと
う運動をはじめました。丸山
公園まで歩いて膝を痛めたの
で、今は、なぎさ小学校方面
に歩いています。途中で腹筋
や腕立て伏せもします。TTP
などアメリカいいなり政治は
ゴメンですが、アメリカス
ポーツ医学会の提唱には素直
に従いましょう。最後に。運
動するには、1時間早く仕事
を切り上げることが大切です。
夕食も1時間早くなりヘル
シーです。遅くまで働くこと
は健康の最大の敵ですね。



子供平和ビデオ上映会 & 戦時中の食事体験試食会

子どもたちに戦争の悲惨さや平和の尊さを再確認していただく機会とするため企画しました。
ご来場お待ち申し上げます。

- ▶「十六地蔵物語」「おかあちゃんごめんね」
太平洋戦争中の空襲や暮らしの様子を描いた子供向けアニメ映画です。
- ▶戦時中の食事体験試食会
ボランティアさんが「すいとん」などを調理し、
戦中戦後の食料難の時代の食事を体験します。
また当時の生活の様子や空襲体験のお話もあります。



開催日7月31日(水)、8月5日(月)※2回開催

時 間いずれも午後2時～3時30分

場 所なだ組合員集会室

参加費無料 締 切定員40名になり次第

参加ご希望の方は、ろっこう医療生協・本部
☎078-802-3424までどうぞ。

福島第一原発事故から、2年半。原発事故を風化させないために

原発問題学習会を開催します

自民党・安倍政権は、「原発ゼロ」から本格的に原発推進へと舵を切ろうとしています。
福島県以外では、原発事故が忘れ去られるような雰囲気も出ています。
そこで、あらためて原発学習会を開催することになりました。
原発問題の基本を学び、支部やけんこうクラブ、身近な仲間たちに学習会を広げましょう！



開催日7月26日(金) 午後2時～3時30分

場 所六甲道勤労市民センター会議室C

講 師鳴海 妥 (灘診療所医師・前理事長)

教 材健康いちばんに掲載された「原発学習シリーズ」
※学習会終了後、支部やけんこうクラブ、仲間同士で
原発問題の学習会に取り組んでもらう予定です。

参加費500円(資料代等)

申し込み要申込。定員20名になり次第締め切ります。
参加ご希望の方は、下記のところまでご連絡下さい

ろっこう医療生協・組合員活動支援部
☎078-802-3424までどうぞ。

総代会特別アピール

日本国憲法の学習会を支部やけんこうクラブなどで行い、健康と暮らしと平和を守る取り組みを強めましょう

私たち医療生協の理念は、日本国憲法に立脚していますが、今その憲法の改正をめぐる情勢が緊迫しています。

時の権力が憲法を都合よく変えるための96条の憲法改正要件の緩和、「国防軍」の創設などを内容とする改憲草案が参議院選挙の争点とされようとしています。

平和の問題では、沖縄米軍普天間基地の辺野古への移設が強行されようとしています。さらに、侵略戦争に関する歴史認識や従軍慰安婦問題などで国際的な非難も起こっています。

また、原発の再稼働やTPP（環太平洋連携協定）への参加表明、急速な円安による生活必需品の高騰、消費税増税、生活保護の締め付けなど、私たちのいのちとくらしを危機に陥れる情勢が進展し、震災被災地の支援も遅々として進んでいません。

私たちは、日々、組合員と職員が明るいまちづくり、地域まるごと健康づくりに取り組んでいます。そのよりどころとしているものは、日本国憲法に精神です。

今こそ、こうした情勢を切り拓き、理念が掲げる「いのち輝く社会」を実現するために、以下の活動にとりくみます。

①医療生協運動の理念の立脚点である、
日本国憲法の学習を支部やけんこうクラブなどで実践します。
②平和を守る取り組みや社会保障を守る取り組みを強めます。

2013年6月22日
ろっこう医療生活協同組合第29回総代会

うはらプロジェクト（東灘新事業）Q&A

4

サービス付き高齢者向け住宅と介護付き有料老人ホームと、どう違うのですか？

サービス付き高齢者向け住宅は60歳以上であれば入居できる賃貸マンションですが、介護付き有料老人ホームは要介護認定を受けた高齢者を対象にした「介護施設」です。

サービス付き高齢者向け住宅で提供されるサービスは、安否確認と生活相談だけで、それ以外の介護サービスは介護保険などを使って外部からサービスを受けることになります。

一方、介護付き有料老人ホームは、施設職員が入居者に直接介護サービスを提供します。

したがって、サービス付き高齢者向け住宅では、利用した分だけ介護サービスの費用を払えば済みますが、介護付き有料老人ホームでは、サービス

の利用の有無にかかわらず、介護度に応じた一定金額の支払いが毎月必要です。

そのため、介護サービスの利用が少ない場合には、介護付き有料老人ホームに入居するよりも、サービス付き高齢者向け住宅に入居したほうが、費用の負担が少なくて済むことがあります。

また、契約形式が全く違います。サービス付き高齢者向け住宅は賃貸借契約がほとんどですが、介護付き有料老人ホームは利用権方式が一般的です。

なお、居室の面積基準は、サービス付き高齢者向け住宅は25㎡以上ですが、介護付き有料老人ホームは13㎡以上です。

サービス付き高齢者向け住宅と介護付き有料老人ホームとの比較

	サービス付き高齢者向け住宅	介護付き有料老人ホーム
利用対象者	60歳以上の高齢者	要介護認定を受けた高齢者
おもな契約形態	賃貸借契約	利用権方式
提供サービス	安否確認、生活相談	介護、食事、家事、健康管理
介護保険サービス	外部から提供	施設職員が提供
居室面積	25㎡以上	13㎡以上
根拠法	高齢者の居住の安定確保に関する法律	老人福祉法
所管官庁	国土交通省・厚生労働省	厚生労働省



鷺舞 (島根県津和野) / 古石忠臣 (神戸支部)

読者のおたより

～数独パズル・サボータースアンケートから～

- お料理おいしそうです。ピーナッツバターとはいいアイデアですね。
(M・Yさん 東灘区鴨子ヶ原)
- ろっこう医療生協の東日本大震災支援活動に対し、厚生労働大臣から感謝状を授与されたとのこと、私たちの見えない所でずっと活動支援されている事、感心しております。
(S・Mさん 中央区神仙寺通)
- 村上先生の四季のカルテに感動です。Tさんの最期のように「先生ありがとう」と言える医師にめぐりあえたらと思います。
(K・Kさん 灘区記田町)

2013年 夏季臨時休診・休業スケジュール

8月								
11	12	13	14	15	16	17	18	19
日	月	火	水	木	金	土	日	月
灘診療所								
休			休	休	休		休	
六甲道診療所								
休			休	休	休		休	
東雲診療所								
休			休	休	休	休	休	

第25回理事会報告

《2013年6月22日》

議題1 第29回通常総代会の件

① 議案について

② 当日配布資料、事前質問への回答等について

③ 運営、進行について

④ その他

議題2 「うはらプロジェクト」の件

① 第3回プロジェクト会議について

② 生ががい対応型サービスについて

③ サ高住 & 小規模多機能施設の建設について

④ クリニック開設計画について

⑤ 職員配置 (異動) 計画について

⑥ その他

議題3 教育学習月間の取り組みの件

① 学習講演会「の企画について

② 医療福祉生協連・通信教育について

議題4 第24半期の課題の件

① 平和の取り組みについて

② セーフティウォーキングの取り組みについて

③ 近畿ブロック組合員活動交流集会について

④ 国際協同組合「あす」について

⑤ 前進座「赤ひげ」公演について

議題5 東日本大震災・被災地支援行動の件

① 医療福祉生協連「いのち輝くまちを取り戻すまで」

② 補助金申請採用について

③ 今年度計画の具体化について

議題6 経営・労務の課題の件

① 職員・夏季一時金の支給 (案) について

② 非常勤職員の「退職金規程」(案) について

③ 夏季臨時休診・休業の予定について

④ 風しんワクチン接種費用の職員価格設定について

議題7 その他の件

からだ想いメニュー

カルシウムで虫歯予防

●カルシウムを多く含む食品▶魚介類・青菜・乳製品・大豆製品など。
カルシウムには強い骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。カルシウムと歯磨きで、虫歯を予防しましょう。

「ほうれん草と切干大根のお浸し」

エネルギー(1人分):29Kcal 材料(1人分) & 作り方

ほうれん草 1株半
切干大根 1つかみ
花かつお 大サジ1弱
醤油 小サジ1
砂糖 少々

Point

切干大根は生の大根と比べて栄養価も高く、カルシウムも多く含まれています。煮ものにするだけでなく、歯ごたえを残して和え物や甘酢和えの他、炒め物などでもおいしくいただけます。



- ①ほうれん草は塩少々を入れたお湯で色よくゆでる。
- ②切干大根は水でもどし、適当な長さに切り、歯ごたえが残るぐらいにさっとゆで、水気を絞る。
- ③ボールに調味料を入れ、①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、花かつおを天盛りにする。

【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)

漢字パズルに挑戦!

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ることができる4字熟語を答えて下さい。

【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ることができる4字熟語を答えて下さい。

話	休			前		有	
西		山			下		人
			人	草	御		付
本		転			心		面

リスト

題倒御美猫明月両正途
閑不御氷望末物体表虞

前回の「数独パズル」の答え(6月号)

9 (A:3+ B:5+ C:1)

◆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

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

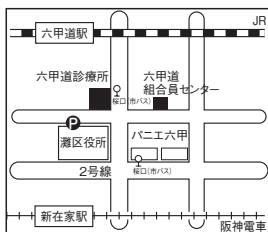
内科
小児科

☎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

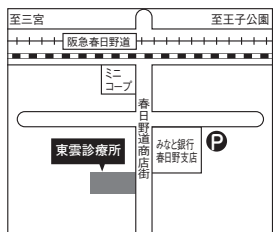
内科・糖尿病内科
リハビリテーション科

☎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) ☎ 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

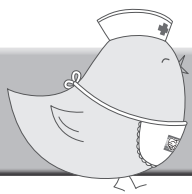
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とががわ ☎ 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



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：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：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。

とががわ

スマート班

●日 時：7月24日（水）14時～15時30分
●場 所：河原自治会館1階4号室
●参 加 費：無料
●持 ち 物：頭の体操・ロコトレ



中 央

ふれあいひろば さえずり

●日 時：7月10日（水）
14時00分～ セラバンド体操
14時45分～ 小物作り
（ペーパーフラワー）
●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



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：7月13日、8月10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

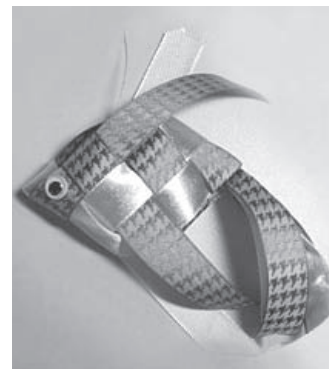
～丹波柏原より～

●日 時：7月13日、7月27日（土）10時～12時
●場 所：東灘組合員センター甲南

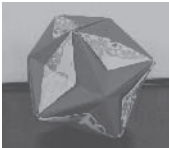
灘

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

●日 時：7月22日（月）
14:00～16:00ぜひご参加ください。
●参 加 費：50円（手芸される方のみ）
●場 所：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●内 容：手芸：リボンでつくる金魚
出入り自由、お気軽にお立ち寄りください。



●【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
7/8（月）	14時～15時	河原自治会館3階
7/10（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
7/11（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
7/22（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
7/19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/26（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
7/9（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
7/12、8/9（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
7/24（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】		軽量のダンベルを用いた運動と足腰の運動 ※参加費 無料
7/18（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
7/9（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街（2丁目ツルヤ前）

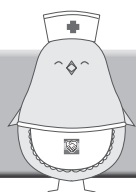
●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
7/1（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※7月より開始時間が10時30分～に変更しております。		
7/8（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
7/17（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
7/18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
7/24（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【パッチワーク教室】		※若干名募集
7/17、24日（水）	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター
●【おりがみ教室】「花マリ ひし形パッチ」		※現在、募集は行っておりません
7/23（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 ☎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

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リソース：資源

②レジーム：体制

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】

7/24（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】

7/12、19、26（金）、14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

7/17（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）
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】

7/9、16、23（火）10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

7/13（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】

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】

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 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 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

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：なだ組合員集會室すぐ隣

コーラス虹の会【申込不要】

7/12、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（六甲道のコーラスと共通）

ヨガ教室【申込不要】

7/12、8/9（金）13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

7/11、25（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

7/10、17（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】

7/16（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。

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）。

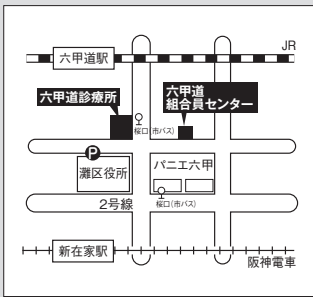
そろばんで脳トレ【申込不要】

7/26（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【現在募集停止】

7/11、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

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集會センターが会場です。

憩いの広場ムーン【申込不要】

7/8、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。体験してみてください。

リズムダンベル体操【申込不要】

7/20、27（土）10時～11時

フラワーアレンジ【要申込 7/5締切り】

7月は講習会です。7/12（金）10時～15時
参加費：花代・容器代の実費（約3,000円）

男の料理【申込不要】

7/28（日）9時30分～調理 12時～食事
参加費：1,000円

歩こう会【申込不要】

7/18（木）
行き先：深田池方面 弁持持参
集 合：10時診療所前
※8月はお休みです。次回は9/5—王山の予定です。

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

ヘルシーお食事会【要申込】

7/13（土）11時30分～
参加費：500円

卓球【要申込】

7/11（木）10時～12時、7/18（木）13時～15時
7/26（金）13時～15時、8/3（土）10時～12時

謡と仕舞【申込不要】

7/11、25（木）13時～17時

刺しゅう【申込不要】

7/19（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】

7/28（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）
初心者の方もどうぞ

太極拳【申込不要】

7/17、8/7（水）10時～11時
会場：徳井会館
参加費：1,000円／月

ダンベル体操【申込不要】

7/2（火）、16（火）14時～15時

手芸【要申込】

7/18（木）10時～12時
参加費：材料費実費

観世流玉声会【申込不要】

8/2（金）9時30分～13時

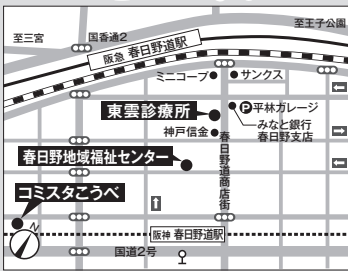
コーラス虹の会（六甲道）【要申込】

7/19（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）
8/2（金）11時～12時45分
クラブアンクルージュ御影
（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。

漢字パズル研究クラブ【申込不要】

7/12、8/9（金）13時～14時
会場：コープ鶴甲集會室
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】

7/16（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7/11（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】

7/20、27（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】

7/26（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】

7/10（水）14時～ セラバンド体操
14時45分～ 小物作り（ペーパーフラワー）
会 場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）
参加費：100円（材料）

アレンジ生け花

7/5、19（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】

7/1、8、22、29（月）14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】

7/2、16（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】

7/14（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。

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

7月は定例日が祝日のため、お休みとさせていただきます

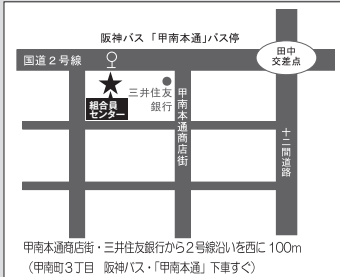
東雲書道教室【要申込】

7/9（火）、24（水）、31（水）10～12時と13～15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

7/17（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。

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】

7/9、16、8/6（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】

7/8、22、29、8/5（月）14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

7/25（木）10時～12時 材料費：実費

太極拳【申込不要】

7/11、18、25、8/1（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】

8/5（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）

7/26（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】

7/13、8/10（土）14時～16時 参加費：無料
※初めての参加者は、300円（歌集代）

ココライフ御影健康チェック【申込不要】

7/26（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

7/18、8/1（木）14時～15時

ボジャギサークル【要申込】

7/10、24（水）13時30分～ たんぼぼクラブ事務所

よんさんみなみ班 お食事会【要申込】

7/16（火）10時～13時 ルネシティ新在家南町集會所
参加費：500円

おおえぼし班 市政報告会

7/17（水）14時～16時 大石東町市営住宅集會所

スマート班

7/24（水）14時～15時30分 河原自治会館1階4号室

はなみずき班口コトレ

8/2（金）14時～15時30分 泉第2住宅集會所
年会費：500円

おおえぼし口コトレサークル

8/7（水）14時～16時 大石市営住宅集會所