



ろっこう医療生活協同組合
 2013年 **8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 / 20,598人 ●出資金金額 / 518,666,000円 ●平均出資額 / 25,150円(2013年7月24日現在)



完成した平和マップ 灘区版

わが街の戦禍から平和を考える 平和マップ 灘区37ヶ所紹介

戦争遺跡や被害のあった現地を訪ね、戦争の実態を少しでも知る糸口しようと、現地フィールドワークのための地図Ⅱ「平和マップ 灘区版」を作成しました。「東灘区版」は8月末に発売予定。中央区版は既に発売中です。この度作成者の小城智子さん（元神戸市小学校教員）に、お話を伺いましたのでご紹介します。

若い人、子どもたちに見て、歩いて欲しい

戦争を体験した世代は、戦争の恐ろしさを身をもって体験しています。しかし、それを語る人がだんだん少なくなってきました。でも、68年前まで日本が侵略戦争を進め、反撃され、空襲の戦火にあったことを物語るものが神戸にも残っています。

大空襲の被害にあった灘区南部

神戸製鋼や小泉製麻などが軍需工場となり、学徒動員の中学生女学生や強制連行された朝鮮人労働者も働いていました。工場を守るサーチライトや高射砲、兵舎があり、6月5日の大空襲では工場側から爆撃にあいました。今年1月、ろっこう医療生協小規模多機能とがわ（灘区灘南通）の近くで5発もの不発弾が見つかり処理。小泉製麻に女子挺身隊で行ったある女学生は、空襲で地下室に逃げた後、三宮駅まで将軍通を歩いていたの帰宅途中、黒焦げの焼死体を見たり、焼けただれて皮膚がめくれながらも助けを求める被害者を振り切ったりと、その時のことは本当に恐ろしく、それ以来将軍通に足が向けられないとのこと。現場近くの西灘公園には戦災復興記念碑が建てられています。

20年前まで米軍基地があった灘区北部

摩耶ケーブルや六甲ケーブル、神戸一中の門など金属供出されました。敗戦時には、六甲ハイットと呼ばれる米

軍将校の住宅地となり、赤い屋根の家や停電中に赤々と電灯がつくのが、うらやましかった、と聞きました。また、六甲口から石屋川まで飛行機滑走路が作られました。六甲山のゴルフ場は米軍将校が使ったそうです。い

ばん最後まで占領されたのは、六甲山頂の米軍無線基地で、1992年までありました。また驚いたのは、灘の護国神社には「大戦殉難北方異民族慰霊乃碑」があります。日本軍のもので、対ソ連護報活動をして日本軍に置き去りにされたロシア人など悼む慰霊碑です。元陸軍少佐の扇貞雄氏が代表になって建てられたものです。

若い人たちに、ぜひ地図を見て、歩いてみてほしいと思っています。子どもたちにも親子でまわってほしい、と思っています。

平和マップのお求め先は…

各診療所等に販売コーナーを設置

灘区南北版、中央区版
共に1セット 500円

◀地図と写真でわかりやすく作っています

神戸 平和マップをつくる会

(財) 神戸学生青年センター内
＜連絡先＞〒657-0064
神戸市灘区山田町 3-1-1
TEL 078-851-2760
FAX 078-821-5878

介護なんでも相談

問

介護保険サービスを利用できるのはどのような人ですか？

答

- ①介護保険サービスを利用できる方は、第1号被保険者と第2号被保険者とに分かれます。
- ②第1号被保険者は65歳以上の方全員が対象となり、65歳の誕生日の前日から被保険者となります。第2号被保険者は40歳～64歳の方で医療保険に加入している方。更に介護保険が定めた16の「特定疾病」により介護が必要であると認定された方が対象となります。

※ご愛読いただきました「介護なんでも相談」。都合によりしばらくの間、お休みさせていただきます。

ご相談がおありの方は、医療福祉相談室
☎805-6877までどうぞ。

神戸空襲を忘れない いのちと平和の碑 除幕式のご案内

昨年から呼びかけていた「建設募金」は、1年余りで、約950万円と目標を大きく上回り、この度「いのちと平和の碑」の除幕式開催することになりました。碑に刻銘された神戸空襲死没者は、1743名（2013年7月現在）。ご参加お待ち申し上げます。

日時 **8/15(木)** 午前10時から40分程度
 場所 大倉山公園「神戸空襲の碑」の前広場
 ※神戸市中央区楠町
 アクセス 神戸市営地下鉄「大倉山駅」下車、北すぐ
 お問い合わせ先 神戸空襲を記録する会
 代表／中田 政子
 ☎ 078-642-2518

学習誌「北斗七星」VOL.3 お盆明より販売！

「平和・反核・脱原発」特集

「戦争体験『同じ夫に二回死別した私の人生』」
吉村恒子氏（ろっこう医療生協組合員）

「平和マップの取り組み」
小城智子氏（神戸平和マップをつくる会・事務局長）

「神戸市原爆被害者の会」の活動紹介と訴え」
立川重則氏（神戸市原爆被害者の会・会長）

「福島とその避難者の現状と課題」
遠藤雅彦氏（東日本大震災避難者サポート事務局・福島代表）

「放射線の人体への影響」
鳴海 安氏（ろっこう医療生協前理事長、灘診療所医師）

■頒 価 **500円**

■お求め先 **ろっこう医療生協本部、各診療所窓口**

けんこうクラブを

紹介します ⑮

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30000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 ☎078-80213424

暮らしのお困りごと

お気軽にどうぞ

暮らしの相談室

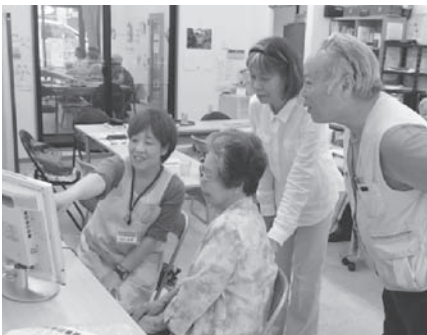
（中央ブロック）

僕らが話を聞いて具体的に対策ができるかどうか、それは別にしてともかく話を聞くようにしています。相談の内容によってそれぞれの専門家につなぐ橋渡しの役割が果たせたらと思っています。

相談の内容としては生活保護の相談や、確定申告、消えた年金記録などがあつたり、もつと漠然と生活や住まいについての相談があつたりしました。生活保護の申請については全件福祉事務所に一緒に行きました。僕は横についてはげます役。ありのままのことを伝えること、あ



親身に相談にのります



さらさらの血液ですよ！

さらめないこと。困っていることは隠すことないよと呼びかけます。窓口の方も申請に一人で来るより、僕らのような人が一緒に来る方が話しの中身を信用してくれるような手応えがあります。何人かのかたが保護申請を受け取ってもらうことができました。

医療生協や診療所としても僕らのような話を聞く場所があるということがプラスになると思います。困ったときに悩みを相談できるところがあるというのが全体の安心になれるかなあと考えてこれまで欠かさずやってきました。

なにかお困りごとがありましたら、お気軽にどうぞ。

【活動案内】

- ◆ 毎月第3水曜日 14時～15時30分 東雲診療所3階
- ※相談のあるときは事前に連絡をもらえると時間を調整します

健康をテーマに活動再開

ポニー班（東灘支部）

10年ほど前に結成した班会ですが、



さて、尿中の塩分量は？

ここ数年活動が中断。でも、東灘組合員センター甲南が出来たり、うはらプロジェクト成功に向け、活動も盛んになってきたのを機に、この度、新しい仲間も加わって、再出発しました。この日は、六甲道診療所から看護師を迎えて、血液さらさらチェックを実施。血圧チェックは水銀柱を使える組合員さんが計りました。尿検査も、自分達自身でチャレンジ。今後は無理せず長く続けられるようにと、ほぼ3ヶ月に1回のペースで開催。また、「看護師さん

も忙しいので、看護師が来なくても出来るテーマも設定しよう」と班長さんの提案で、健康に気をつけていることのお話し合いの日も決まりました。現在13名ですが、参加者募集中です。お気軽にご参加下さい。

【活動案内】

- ◆ 次回の開催日 9月25日（水） 13時30分～15時 東灘組合員センター甲南

四季のカルテ

糖尿病患者の心ごと

六甲道診療所医師
副理事長

谷口 敏光



「熊本宣言2013」

今年五月に熊本で開催された日本糖尿病学会で、糖尿病の血糖コントロール HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シーと読む）の新しい目標値が「熊本宣言」として発表されました。従来の目標値（図1）は優・良・可（不十分と不良にさらに分類）・不可の4段階に分類されていて、一般医からは、大学生の成績のような優・良・可・不可のどの段階を目指せばよいのかわかりにくい、「可」の項目は「不十分」と「不良」に細分類されており、「可」の意味と食い違うのではないか、などの意見がよせられていました。

今年五月に熊本で開催された日本糖尿病学会で、糖尿病の血糖コントロール HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シーと読む）の新しい目標値が「熊本宣言」として発表されました。従来の目標値（図1）は優・良・可（不十分と不良にさらに分類）・不可の4段階に分類されていて、一般医からは、大学生の成績のような優・良・可・不可のどの段階を目指せばよいのかわかりにくい、「可」の項目は「不十分」と「不良」に細分類されており、「可」の意味と食い違うのではないか、などの意見がよせられていました。

治療所でも、ほかの病気で通院されている方や、健康診断をうけていただいている方の中に、糖尿病と診断されていなくても、このHbA1cが高めで、糖尿病手前と考えられる方の数は年々増えています。そして、年々、その方々の中から、次々と糖尿病に仲間入りされていることも事実です。

日本全国、血圧やコレステロール値などと同じように、いや、それ以上にこのHbA1cの値に慣れ親しんでいたくようにならねばいけない時代になってきたということです。

図2 血糖コントロール目標

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を目指す原目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。
注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする。
注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2012-2013：血糖コントロール目標値改訂版、文光堂、2013；25。

図1 血糖コントロール指標と評価

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可 不十分	不良	不可
HbA1c (NGSP) (%)	6.2未満	6.2～6.9未満	6.9～7.4未満	7.4～8.4未満	8.4以上
HbA1c (JDS) (%)	5.8未満	5.8～6.5未満	6.5～7.0未満	7.0～8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80～110未満	110～130未満	130～160未満	160以上	
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80～140未満	140～180未満	180～220未満	220以上	

日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2012-2013：血糖コントロール指標と評価、文光堂、2012；25。

患者会のかたち

糖尿病患者会「あじさい会」

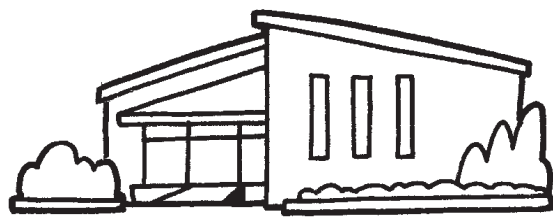
が設立されて二〇年以上が経過して、一時は、七〇人ほどの会員数でしたが、近年は三〇人ほどになっています。食事会や読書会、ハイキングなどをおして、親睦をはかり、勉強したい、日々の療養の難しさなどを交流してきました。

しかし、最近は新たな会員が増えることが少なく、会員の高齢化も手伝って、活動の継続も難しくなっているのが現状です。魅力的な活動がなければ、参加してみようかと思うことも少なくなるのは仕方ないこと。月に一回、糖尿病協会が発行する「さかえ」という冊子の読書会に、私もできる限り参加しています。読み合わせをして、質問にも答えながら、みなさんのお話を楽しく聞いています。もう一步深めて、患者さん同士の体験談を語りあえるスタイルにして、職員内で検討しているような「困った患者さん」というような方々が参加して、語りあえる場になれば、もつと魅力的な患者会になるかもしれません。何か考え、動き出さないといけないあとと思っているのですが。

東灘区魚崎北町に、2014年4月開業予定

素敵な名前を付けて下さい

クリニック名称大募集！



東灘区に、唯一の生協クリニックが完成します。組合員に親しまれる名前を付けて下さい。

【クリニック名称募集要項】 締め切り 8月20日必着

募集方法 応募者氏名、住所、電話番号、クリニック名称を記入の上、生協本部にお送りいただくか、各事業所にご提出して下さい。

応募条件 名称の前または後に「クリニック」を入れること
【例】●●クリニック、クリニック●●

応募資格 組合員とその家族 **賞品** 採用者には記念品を贈呈します

この件に関するお問い合わせは、
ろっこう医療生活協同組合
神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424
FAX 078-802-1649

「サービス付き高齢者向け住宅」の“入居権”に関する怪しい電話にご注意を！

先日、ある組合員宅に、「東灘に高齢者向け施設が建設されます。あなたには入居の権利があるのでいかがですか？」といった主旨の電話がかかり、合わせて本人宅に案内パンフレットが送られてきました。不審に思った組合員は、警察に相談。「それは、新手の詐欺です。危ないので一切関わらないように」と指摘され、幸い、事なきを得ました。

組合員の皆さまへ

ろっこう医療生協から、サービス付き高齢者向け住宅の入居権に関する案内をお送りしたり、電話をかけることは一切ありません。

電話が来た場合には、個人情報や伝えたり、相手の話に乗ったりせず、各地の消費生活センターにご相談するか、もしくは、ろっこう医療生協までご一報下さい。

また、執拗^{しつよう}だったり、強引で恐怖を覚えた場合は警察に通報して下さい。

消費生活センター ホットライン

☎0570-064-370

ろっこう医療生協・本部

☎078-802-3424

第4回「うはらプロジェクト会議」



クリニック建設も決定、あらたに決意を込めて

7月13日、福池地域福祉センターにて、第4回うはらプロジェクトが開催され、うだるような暑さの中、20名を超える組合員と職員が集まりました。上山リリーダーあいさつの後、「ロコモユニティハウス花たば」（高齢者向け住宅）の取り組みに学ぶ」をテーマに、NPO法人花たばの須見理事長よりお話をいただき、「サービス付き高齢者向け住宅」に近いものをイメージすることができました。設計業者からの最終図面、クリニック名称募集、秋のバスツアー、ポニー班紹介と続き、最後にうはらプロジェクト大成功に向け、参加者で記念撮影を行いました。なお、サ高住の部屋番号について参加者と意見交換の後、「すべての階の『4号室』は無し」としました。

あなたの出資金でうはらプロジェクトの実現にご協力下さい

すでに、先月の健康いちばんに折り込んだ「郵便振込用紙付き増資チラシ」を使って多くの組合員から、出資金が本部に届いています。更なるご協力をお願いします。

ご増資方法は

- 各診療所で随時受け付けております。
- ご連絡いただければ集金にもお伺いします。
- 先月折り込んだ振込用紙をご利用下さい。

うはら増資の実績

目標1億円 総事業費3億6千万円

2172万3千円

(2013年7月15日現在)

うはらプロジェクト（東灘新事業）Q&A

5

サービス付き高齢者向け住宅の1～2階に併設される、小規模多機能型居宅介護事業所とは、どんなサービスですか？

小規模多機能型居宅介護は、「通い」を中心として、要介護者の様態や希望に応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせてサービスを提供することで、中重度となっても在宅での生活が継続できるように支援するものです。

神戸市東灘区、灘区、中央区にお住まいの方で、要支援または要介護と認定された方にご利用していただける予定です。

小規模多機能型居宅介護事業所での利用者

の登録数は最大25人。1日当たりの「通い」の利用者は15人以下、「泊まり」の利用者は9人が上限です。このサービスを利用しながら、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具貸与なども利用できます。

小規模多機能型居宅介護事業所の特徴は？

このサービスが創設される前では、デイサービス、訪問介護（ホームヘルパー）、ショートステイなどの介護サービスを、それぞれ別の施設で受けることにより、それぞれの場面で利用者に対応するスタッフが異なるために、なじみの関係やケアの連続性

が保たれないなどの問題がありました。特に認知症高齢者の場合、記憶や認知機能の障害のために、自分のいる場所がわからなくなったり、周囲の環境の変化に対応ができなくなるなど、不安や混乱から症状の悪化を引き起こすことがみられました。

小規模多機能居宅介護を提供する施設は、地域に根ざした小規模の施設であるため、「通い」「訪問」「泊まり」等のサービスを利用するときに同じスタッフが対応できますので、連続性のあるケアを利用できる利点があります。



盛夏（神戸市総合運動公園）／井手 雄（神戸支部）

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～

- ウォーキングより、筋力トレーニングが効果的とか。暑い夏に向かってちょっとつらいけど、自分でできる範囲で実行します。
(T・Yさん 灘区寺口町)
- 漢字パズルの月は、辞書を片手に頭の体操をがんばっています。
(M・Sさん 中央区神仙寺通)
- 将来お世話になるかもわかりませんが、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違いがわかりました。有り難うございます。よく似た言葉は勘違いすることが多いです。
(K・Kさん 灘区上野通)

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	

ろっこう笑和会

●9月のつどい●

9月11日(水) 14～16時

- 会 場：なだ組員集会室（水道筋・本部南隣）
- 内容：落語（予定） ●参加費：200円

お申し込みは、ろっこう医療生協本部まで
▶ ☎078-802-3424

第2回理事会報告

《2013年7月27日》

- 議題1 第29回通常総代会のまとめと課題の件
- 議題2 「うはらプロジェクト」の件
- 議題3 教育学習月間の取り組みの件
- 議題4 第2四半期の課題の件
- 議題5 2013年度生協強化月間方針（案）の件
- 議題6 東日本大震災・被災地支援行動の件
- 議題7 経営・労務の課題の件
- 議題8 その他



夏バテ予防

- 疲労回復に適した食品 ▶ 豚肉と梅のコラボレーションメニューで夏バテを予防しましょう！
豚肉：豚肉はビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復に効果を発揮。頭と体の元気の素です。
梅：梅はクエン酸が豊富に含まれ、体の疲労物質である乳酸を分解する能力に優れています。

「梅ダレ豚しゃぶサラダ」

エネルギー(1人分):171Kcal 材料(1人分) & 作り方

豚ももスライス	1.5枚	【タレ】	
キャベツ	中1枚	練り梅	小サジ1
緑豆もやし	1/5袋	白葱	6cm位
レッドオニオン	中1/8	濃口醤油	大サジ1弱
胡瓜	1/6	みりん	大サジ1
カットわかめ	大サジ1/2	ごま油	小サジ1
トマト	1/12個	いりごま	小サジ1
		水	小サジ1
		上白糖	小サジ1/2



Point 湯引きした野菜と豚肉に、葱入りの梅肉ダレをたっぷりかけて美味しく頂けます。

- ①タレを作る。白葱は細かくみじんぎりにし、材料を全て合わせておく。
- ②キャベツは適当な大きさに切り、もやしとともににさとゆでる。
- ③レッドオニオンは千切りにし、水にさらしておく。
- ④胡瓜はうすくスライスする。
- ⑤わかめは水でもどしておく。
- ⑥豚肉は適当な大きさに切ってゆで、氷水で冷やす。
- ⑦お皿に②のキャベツともやしを盛り、⑥の豚肉を置く。
- ⑧上に水切りしたレッドオニオンを胡瓜、わかめ、サイコロに切ったトマトを飾る。
- ⑨上から①のタレをかけてできあがり。【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）

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

(A) + (B) + (C) = ()

前回の「漢字パズル」の答え(7月号)

正体不明

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

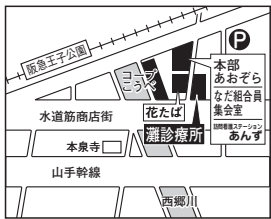
灘診療所

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

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

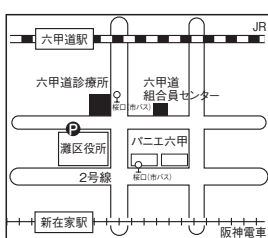
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	

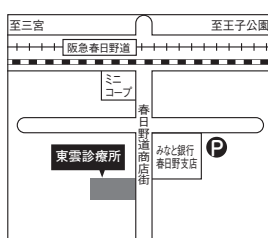
東雲診療所

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

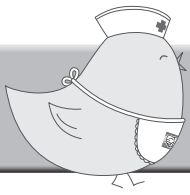
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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：8月9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：8月9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

とががわ班

- 日 時：8月23日（金）14時～16時
- 場 所：小規模多機能とががわ地域住民交流室
- 内 容：骨粗鬆症チェック、血圧・体脂肪・塩分チェック
- 備 考：今後ともとががわ班に参加していただける方に限ります。

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：8月10日、8月24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：8月10日、8月24日（土）10時～12時
- 場 所：東灘組合員センター甲南

中 央

主催：ろっこう医療生活協同組合
共催：神戸土木建築労働組合

こども工作教室「モザイクタイル作り」

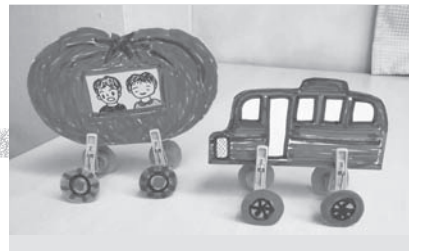
- 日 時：8月24日（土）10時～12時ごろ
- 場 所：しのめ組組合員センター（東雲診療所3階 春日野道商店街みなと銀行向かい）
- 参 加 費：300円（当日頂戴いたします）
- 申 込 み：生協本部 802-3424まで
- 対象・定員：小学生以上 先着20名（定員になり次第締め切らせていただきます）

灘

ぜひご参加ください。

こども工作教室「ゆうゆうドリームカー」

- 日 時：8月29日（木）10:00～12:00
 - 参 加 費：無料
 - 場 所：なだ組合員集会所
 - 持 ち 物：はさみ、木工ボンド、洗濯ハサミ2ヶ、クレヨン又はマーカー（3色以上）
- ※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
8/26（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/9（月）	14時～15時	河原自治会館3階 ※8月はお休み
9/11（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階 ※8月はお休み
9/12（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家 ※8月はお休み
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
	10時30分～11時30分	東雲診療所3階 ※8月はお休み
※御影市場（旨水館）地域交流広場 8月以降中止となりました ※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
8/20（火）	14時～15時	生協本部2階
●【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
8/9、9/13（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会所
8/28（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●【まちかど健康チェック】		無料で血圧・体脂肪を測ります
9/10（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街（2丁目ツルヤ前）※8月はお休み

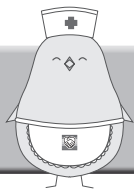
●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
9/2（月）	10時20分～11時00分	東雲診療所3階 ※8月はお休み
※9月より開始時間が10時20分～に変更しております。		
8/21（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）※8月はお休み
8/22（木）	10時～12時	篠原会館
8/28（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【パッチワーク教室】		※若干名募集
	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター ※8月はお休み
●【おりがみ教室】「花マリ パート2」		※現在、募集は行っておりません
8/27（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 プライムレート…最優遇貸出金利

② ダブルバインド…二重拘束

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】

8月お休み

絵本の読みかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】

8／19（月）10時～12時

参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】

8月お休み 9／2（金）、14時～15時 参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

8／7、9／4（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）

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】

8月お休み 9／3（火）10時～11時 参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

8／10（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】

8月はお休みです。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 9／21（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

コーラス虹の会【要申込】

・8／9、23（金）10時～11時45分

王子サロン（神戸登山研究所）

・8／30（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）

・9／6（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4回 1,000円

ヨガ教室【申込不要】

8／9、9／13（金）13時～14時 参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

8月お休み 9／12（木）13時30分～14時30分

参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

8／7、21、9／4（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】

8／20（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。

くらしの書道【要申込】

8月お休み 毎月第3土曜日 10時～12時

参加費：月500円

※若干名募集します（初心者の方）

NPO 法人 花たば・お茶処

8月はお休みです。

火曜日・水曜日・金曜日

10時～15時（火・水・金は昼定食あり）

会場：なだ組合員集会室すぐ隣

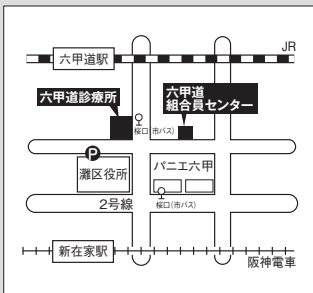
そろばんで脳トレ【申込不要】

8／23（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）

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】

8月はお休みです。次回9／10（火）

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。

リズムダンベル体操【申込不要】

8月はお休み

フラワーアレンジ【申込不要】

8／9（金）10時～15時

参加費：花代実費

男の料理【申込不要】

8／25（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】

8月はお休みです。次回9／5（木）

行き先：一王山 弁当不要

集 合：10時診療所前

ハイキングサークル【申込不要】

8月はお休みです。

憩いの広場ムーン【申込不要】

8月はお休みです。次回9／2（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。

卓球【要申込】

8／8（木）10時～12時、8／23（金）13時～15時、

8／29（木）10時～12時、9／7（土）10時～12時

謡と仕舞【申込不要】

8／8、22（木）13時～17時

刺しゅう【要申込】

8月はお休みです。14時～16時

材料費：実費

ろっこうエンジョイテニス【要申込】

8／25（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

※テニス終了後、ハッスルテニスとエンジョイテニス合同で交流会をいたします。

太極拳【申込不要】

8／21、9／4（水）10時～11時

会 場：徳井会館

参加費：1,000円／月

ヘルシーお食事会【要申込不要】

8月はお休みです。 参加費：500円

ダンベル体操【申込不要】

8月はお休みです。次回9／3（火）14時～15時

手芸【要申込】

8月はお休み

観世流玉声会【申込不要】

9／6（金）9時30分～13時

コーラス虹の会【要申込】

・8／9、23（金）10時～11時45分

王子サロン（神戸登山研究所）

・8／30（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）

・9／6（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4回 1,000円

漢字パズル研究クラブ【申込不要】

8／9、9／13（金）13時～14時

会 場：コープ鶴甲集会室

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】

8／20（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8／8（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】

8／3（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】

8／30（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】

8月はお休みとさせていただきます

ハッスルテニス【要申込】

8月はお休みとさせていただきます

アレンジ生け花

8月はお休み

しのめ囲碁の会【申込不要】

8／5、12、19、26（月）14時～16時

参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】

8／6、20（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

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

8／19（月）14時～ 介護保険についての学習会

会 場：ポートアイランド67号棟集会所

参加費：無料

東雲書道教室【要申込】

8／7、21、28（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

8／21（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。

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】

8／6、20、27、9／3（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】

8／5、19、26、9／2（月）14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

8月はお休み

太極拳【申込不要】

8／8、22、9／5（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

楽しい書（書道サークル）

8／23（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】

8／10、9／14（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】

8月お休み

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

3R 布ぞうりサークル

8／9（金）13時～16時 初回300円、二回目以降100円

持ち物：バスタオル、手ぬぐい

とががわ班

8／23（金）14時～16時

とががわセラバンド体操

9／5（木）14時～15時

8月はお休み

よんさんみなみ班

8／20（火）14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所

スマート班

8／28（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】

8／7、21（水）13時30分～ たんぼクラブ事務所

おおえぼしロコトレサークル

9／4（水）14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所

はなみずき班ロコトレ

9／6（金）14時～15時30分 泉第2住宅集会所

年会費：500円