



 ろっこう医療生活協同組合	2013年	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
	9月号	●組合員数 / 20,618人 ●出資金金額 / 525,184,000円 ●平均出資額 / 25,441円(2013年8月28日現在)

2013年度生協強化月間スタート

うはらプロジェクトを成功させましょう!

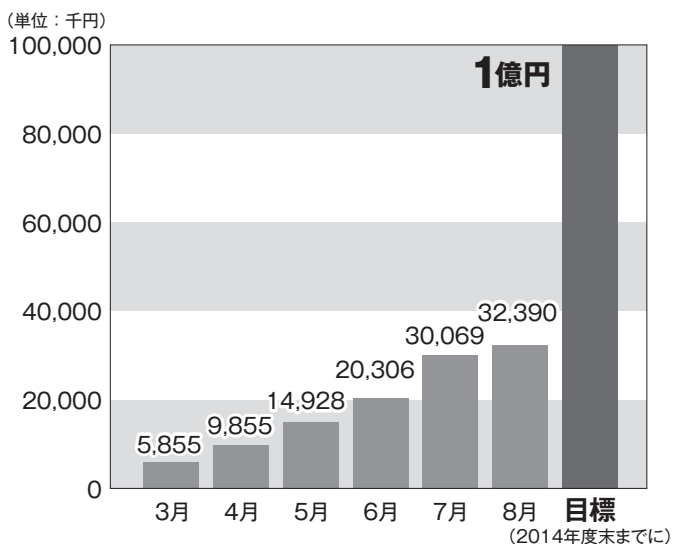
うはら増資目標

2014年度末までに**1億円**

9・11月 **3,000万円**

生協強化月間とは、生活協同組合を強く、大きくするため、組合員・職員が一緒になって取り組みを強化する月間で、今年も9月から11月の3ヶ月間を設定。特に今年は、東灘区に初めて、ろっこう医療生協の事業所を作るため、建設工事や内装工事が始まる大切な月間です。たくさんの組合員からのご協力をお願いします。

1億円うはら増資の現況
(累計 2013年8月15日現在)



組合員ふやし、たまり場ふやし

月間中の組合員ふやし目標は350名。特に、東灘区在住の方の紹介運動に取り組みます。また、たまり場は現在3ヶ所で開催されていますが、他の地域でも増やします。血液さらさらチェック、骨粗鬆症チェック、尿中塩分チェックなどを地域の会館やセンターをお借りして取り組みます。組合員の健康管理に役立てて下さい。

各種養成講座、担い手づくり

「地域活動やたまり場に参加して、お友達を作って、楽しく交流したい」「運動系のサークルに参加して健康づくりをしたい」といった組合員からの要望はたくさんありますが、そうした要望に応えるためのお世話係、講師、インストラクターができる「担い手」が不足しています。そこで、地域活動、まちづくり活動を担いたいと考えている組合員向けの「健康まちづくり講座」、50〜60才代の方でボランティアをお勧めする「セカンドライフ実践講座」、そして「ダンベル体操インストラクター養成講座」等を準備しています。

うはらプロジェクト成功のために

「サービス付き高齢者向け住宅」と「小規模多機能型居宅介護事業所」の建設工事が始まるのに合わせて、建設予定地で起工式が執り行われます。出資金ふやしは、現在3000万円を超えたところ。期間中に、もう3000万円の上乗せを目標としています。合わせて、東灘区組合員約1300世帯の訪問行動、バスツアーも予定しています。

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●
- 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。

9/20(金) 14時~15時30分 ▶ 摩耶会館

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)
	●尿中塩分チェック	組合員 100円 (一般 1100円)

※好評いただいています「ピロリ菌チェック」ですが、検査キットについて製造販売業者から「原材料に起因する問題点が認められ」たため「出荷を一時中止」するとの通知がありました。やむを得ず、「ピロリ菌チェック」は、当面休止とさせていただきます。

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

医療の
あり方を
問う名作

前進座「赤ひげ」 公演チケット発売!

10/28(月) 神戸文化ホール中ホール

●昼の部: 14時開演 ●夜の部: 18時30分開演
全席自由 ▶ 組合員 4,500円 ▶ 非組合員 7,000円

お求めは本部 ☎ 078-802-3424 または各診療所で

第5回「うはらプロジェクト会議」

地域全体を 壁のないホスピタルに

8月10日、30名近くの組合員・職員が集まって開催されました。上山リーダー挨拶の後、村上理事長より「在宅医療のお話」があり、在宅医療の貴重な経験と、来年4月に開業する東灘クリニックの目指すものについて、資料に基づき説明を受け、学び合いました。



活発な質疑が行われた「在宅医療のお話」

出資金ふやしは、金融機関預金口座からの 自動引き落とし(毎月末)が便利です

手数料不要

自動引き落としが出来る金融機関

ゆうちょ銀行

みなと銀行

日新信用金庫

金融機関からの自動引き落としは、ゆうちょ銀行(旧郵便局)、みなと銀行、日新信用金庫の3つの金融機関で行っています。ぜひ自動引き落としのご利用をお願いします。

出資金の主な使い道 (2013年度予定)

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| ◆灘診療所 | ▶内視鏡画像転送システム、CT、電子カルテなど |
| ◆六甲道診療所 | ▶胃カメラNBIシステム、骨塩定量検査機など |
| ◆東雲診療所 | ▶エコー等 |
| ◆東灘クリニック(仮称) | ▶心電図、胸部レントゲン、エコー、往診車、電子カルテ等 |
| ◆介護事業所 | ▶電動自転車、原付バイク等 |
| ◆本部 | ▶電話システム一式等 |

この件に関するお問い合わせ等は…

ろっこう医療生活協同組合 本部

神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

平和の大切さをあらためて確認

※けんこうクラブ紹介は、今月、都合によりお休みしました。

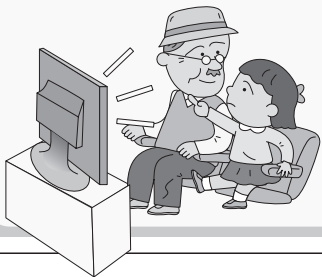
子ども平和ビデオ上映会

～戦時中の食事は

「美味しくない」と子供たち～

7月31日と8月5日の2回、合計子ども29名、大人14名が参加、なだ組員集会所で行われました。上映ビデオ（DVD）は「十六地蔵物語」「おかあちゃんごめんね」。どちらも太平洋戦争中の空襲や暮らしの様子を描いた子ども向けアニメ映画。戦争の悲惨さや平和の尊さを再確認してもらうため企

画しました。鑑賞の後、組員さんが「すいとん」「芋のつる」などを調理。当時と同じように塩だけの味付けなので、子供たちは一緒に「美味しくない」との声。食料難の時代を体験してもらいました。



平和紙芝居

～「戦争はいやだ」と

言えるように～

昨年に引き続き、紙芝居サークルのメンバーが、8ヶ所の学童保育や児童館に出張して、のべ約200名の子供たちの前で紙芝居を演じました。演目は「かわいそうなぞう」「白旗をかかげて」「のばら」など、平和の大切さ、戦争の悲惨さをテーマにしたものです。演目終了後、ある児童館の指導員さんが子供たちに「戦争しようとしたら『反対』と言える大人になって下さいね」と言った言葉がとても印象的でした。



紙芝居を演じる組員さん

「神戸空襲を忘れない いのちと平和の碑」除幕式

～約800人が参列～

神戸空襲で亡くなった方々の慰霊と戦災資料の収集などを行っている「神戸空襲を記録する会」が、神戸空襲の犠牲になった人たちの名を刻む記念碑「神戸空襲を忘れないいのちと平和の碑」を大倉山公園に建設、8月15日現地で除幕式が行われました。ろっこう医療生協も昨年から建設募金に協力、この日も組員が参列しました。碑に刻印された名前は1752人ですが、今後も犠牲者が判明次第追加していくとのことです。



除幕された記念碑

四季のカルテ

灘診療所・所長 高野修一



この「健康いちばん」が発行されるのが確か9月の初めだと思えます。だとすると、まだまだ残暑厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか。

というわけで、若干今更ながら、の感がありますが、今回のテーマは「熱中症」です。最近「暑さ」そのものがニュースになる時代のように、この夏も、テレビなどで各所の猛暑ぶりを争うように伝えていました。やれ高知の四万十では41℃を記録し日本新記録だった、ヒートアイランド現象の原因は何々だ、地球温暖化がこの数十年単位で確実に進行している、などなど。そんな中で個人的には、これまで最高気温の日本記録を持っていた多治見市が記録を抜かれて悔しがっている、というニュースには少し笑ってしまいました。これによって別に名誉な記録というわけではないと思うんですが。

それと同時に目を引いたのが、「熱中症」に関する報道の多さです。こちらでもここ数年で皆様に広く知れ渡る言葉となったようです。「熱中症？それって何かに熱中してしまうマニアの病気か？」今はそんな勘違いする人もいないでしょう。「熱中症」の「熱中」は「熱に中る（あたる）」という意味で、高温の環境にさらされることにより生じる様々な不都合な症状の総称です。以前はよく「日射病」と言っていましたが、これは炎天下

で直射日光に当たりすぎて起きた病気のようなニュアンスがあるため、最近あまり使われなくなりました。実際、熱中症は日光とは関係なく、室内にいても夜間でも、高温の環境であれば発生する可能性は十分にあります。熱中症の主要な症状は、めまい、頭痛、吐き気、多量の発汗（中には逆に汗が全く出なくなる場合も）などですが、これといった特徴的な症状ではないため、問診やその時の状況などもあわせて診断する必要があります。

◆ ◆ ◆

熱中症には、日本救急学会が取り決めた重症度分類があります。

I度（軽症）日陰で休む。水分補給

II度（中等症）病院にかりり補液を受ける必要がある

III度（重症）救急車で救命医療を行う。医療施設に搬送し入院治療の必要がある

このうち、III度の熱中症は生命にかかわる状態であり、実際この夏も多数の方が熱中症で亡くなっております。そのため、熱中症対策として重要なのが、①できるだけ熱中症にならないよう予防する ②熱中症になったらできるだけ早期・軽症のうちに対処や治療を行う ということです。特に、熱中症については5歳

以下と65歳以上で発症率が高いとされています。おそらく、5歳以下の子供さんについては、まだ自分で自分の身を守るすべを知らないために熱中症になってしまうことが多いと思われ、こちらについては周りの大人が気を付けてあげる必要があるでしょう。一方、65歳以上の方については、違う要素が関わってきます。

中症のもっとも重要な原因の一つですが、年齢とともに「のどの渇き」を感じにくくなるため、高齢の方はのどの渇きを感じていなくても、「意識的に」水分を摂取することが必要です。

◆ ◆ ◆

まず第一には、一般的には年齢とともに「発汗」、つまり汗をかく能力が低下していきます。汗をかくと水分や塩分が失われるため、汗はかかないほうがいいのでは・・・と思われる方がいるかもしれませんが、もちろんそんなことはありません。発汗には、体温調節という重要な働きがあります。汗で体表を湿らせることにより「気化熱」を奪い、体温を下げるという働きです。その為、発汗が少ないと、外気の上昇に伴って体温は上昇しやすくなり、より熱中症の危険性が高くなります。

◆ ◆ ◆

そのため、高齢の方は、高温の環境にはより注意する必要があります。直射日光をなるべく浴びない、どうしても浴びるときには帽子を着用する、そしてできるだけ涼しい環境へ身を置くようにする、エアコンを上手に利用する、などです。

また次には、加齢とともに「のどの渇き」に対する感受性が落ちてくることです。人間は体内の水分が欠乏すると、「渇き」を覚え、これが水分摂取への行動を促します。適切な水分を摂取できないと、体は「脱水症状」となります。「脱水症状」は熱

◆ ◆ ◆

以上に書いたようなことは、最近テレビ等でさかんに情報として伝えられているので目新しいことはないと思いますが、テレビはどうしても「見たときだけ」になりがちなので、こんな記事もあってもいいかな、と思ひ、遅ればせながら記しました。

あと、熱中症には、周りの方の気づきも大事なので、皆様も自分自身のみならず、周りの方や身近な方が熱中症にならないよう、なつてしまつても軽症の状態で食い止めてあげられるよう、気を配っていきましよう。

原子爆弾、核兵器、戦争は、 この世界から無くなって！ ～ヒロシマ平和の旅～

ろっこう医療生協では原爆の悲惨さと平和の尊さを伝えるために、家族で参加する「ヒロシマ平和の旅」に取り組んでいます。今年は小学6年生のお孫さんと一緒に水野さんご夫婦が参加し、8月5日、6日広島を訪ね、原爆資料館の見学や記念式典への参加、組合員が平和への祈りを込めてつくった折り鶴を原爆の子の像に供えてきました。

命の大切さ、戦争の 恐ろしさを理解してくれた

水野美知子さん



原爆ドームの前で

以前から一度、孫を広島に連れて行ってやりたいと思っていたところ、「健康いちばん」で広島平和の旅を見つけた主人と、孫の三人で参加させて頂きました。私達、娘が小学校三年生の頃、広島に行った事がありました。原爆ドームを間近で目にしたのは、初めてでした。何と無惨な

被爆者の悲しみや怒りは、 深い傷として残り続ける

鷺田丈記くん（小学校6年生）

ぼくは、学校ではだしのゲンのまんがを読んで、一度広島に原爆ドームを見てみたいと思っていた。被害にあう前の原爆ドーム（広島県物産資料館）の写真と原爆ドームを見比べてみると、恐ろしいほどの変化をとげていたので原爆はいかに怖いものか、投下はいかに二度としてはいけないことがよく分かりました。原爆が投下されて多くの人が亡くなり、せめてその人々が無事に昇天できるよう、千羽鶴を寄付する所では、犠牲者の安らかな眠りを願う人々の気持ちが伝わってきました。原爆資料館では、原爆が投下された時間で止まっ

姿ではありませんか!!また、原爆資料館へ入館も初めてでした。館内はどこを見ても戦争の無残な悲しい爪跡が残された物ばかりで、何とも言えない気持ちで胸一杯になりました。本当に戦争は二度と起らない事を願いたいと思いました。孫は広島原爆を舞台にした「はだしのゲン」のマンガを、何冊か読んでいたので、今度の旅で、戦争への怒りや矛盾を感じた旅でした。



平和公園、慰霊碑

記念式典にも参列しました。早朝より式典のお手伝いをしていて各団体の皆さん、ボーイスカウトの子供達が私達に献花して下さいと花一輪を渡してくれました。その姿や花を見るだけで目頭に涙しました。戦後六十八回目を迎えた今、何不自由なく暮せる平和を見直す良い機会になりました。そして何よりも今回の旅行で孫が命の大切さというものをしっかりと知り、それと共に戦争の恐ろしさというものを理解してくれる良い旅でした。

今一つ、広島に立寄り世界遺産の一つである厳島神社に参拝しました。船上から見る鳥居は幻想的であり、潮の満ち引きに合い、鳥居の近く迄行き写真に納めました。孫の楽しい様子を見た時、六年生最後の夏休みの「思い出」作りの旅になりました。スタッフの吉野さん、色々とお世話頂きありがとうございました。



折り鶴を供えました

に一つ残らず全て破壊された八月六日、当時の人々は間違いなく絶望のどん底に叩き落とされたでしょう。なので、この日はまるで広島が終わる日だったということ。二つ目は、被爆者の悲しみや怒りは、たとえ天国へ行っても消えないほど深い傷として残り続けるのだらうということ。だから、原子爆弾や核兵器はもういらない、戦争じじい、この世界からなくなっていけばいいなと思っていました。

た腕時計、なにもかも奪われた広島町の悲しき姿、あわれな被爆者の変わりな体…どれも見ていて動揺が隠せませんでした。

ぼくは、広島に初めて行って、原爆ドームや資料館を見学して、分かったことが二つあります。一つ目は、原爆が投下され、な



中学生の遺品
寄贈者：帽子、ベルト（津田蔵吉氏）、
学生服（福岡重春氏）、
ゲートル（上田キヨ氏）

「ヒロシマ平和の旅」カンパご協力ありがとうございました 短期間で、**24,711**円を集めることが出来ました。「ヒロシマ平和の旅」の旅費・交通費等に使わせていただきました。

うはらプロジェクト（東灘新事業）Q&A

6

小規模多機能型居宅介護事業所の「通い」と 通所介護（デイサービス）とはどう違うのですか？

通所介護（デイサービス）は、デイサービスセンターなどに通い、入浴や食事の提供、機能訓練などを受けます。サービスの開始や終了、サービス提供の1日の時間割など、あらかじめ時間が定められている事業所がほとんどです。

しかし、小規模多機能型居宅介護事業所の「通い」では、利用者さんやご家族のご要望を尊重した時間設定をしています。

たとえば、小規模多機能とががわでは、一番早

い方で8時30分から、一番遅い方で11時から、「通い」の利用をしていただいています。また、一番早い方で15時、一番遅い方で18時に、「通い」の利用を終えられています。事業所での滞在時間が一人ひとり違いますので、それぞれに応じた過ごし方をいただいています。

小規模多機能型居宅介護事業所の「訪問」と訪問介護（ホームヘルプサービス）とはどう違うのですか？

訪問介護（ホームヘルプサービス）とは、ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・食事・排せつ

介助などの「身体介護」、調理・洗濯・掃除・ごみ出しなどの「生活援助」を行います。訪問時間や提供サービスの内容はあらかじめ定められています。

しかし、小規模多機能型居宅介護事業所の「訪問」では、時間やサービスの内容は、随時、柔軟な対応が可能です。

たとえば、小規模多機能とががわでは、食事や服薬の時間に訪問することが多いのですが、利用者さんの体調が悪いときなどには、追加で見守りの訪問に伺ったり、安否確認の電話をかけたりさせていただいております。

虹のギャラリー



孫(六甲アイランドにて)
赤井 登/カメラサークル(灘支部)

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～

- 患者さんと医師の方が交流できる会があるとは知りませんでした。1対1では聞きにくいことも、質問できそうで良いですね。(T・Yさん 灘区寺口町)
- 知らなかった、わが街の戦争の実態。平和マップ灘区版を購入し、遅まきながら勉強します (M・Oさん 灘区中原通)
- 毎月、四季のカルテを楽しみにしています。毎回毎回、読みやすい記事ありがとうございます。これからも健康に留意して生活しようと思います。(H・Mさん 灘区灘北通)
- うはらプロジェクトには、クリニックも出来るんですね。これなら安心です。自分自身の健康を自分たちで考え、医療や介護に取り組もうとする医療生協がもっと広がって欲しいです。頑張ってください。(T・Kさん 長田区)

からだ思いメニュー

熱中症予防

- 熱中症予防には、クエン酸・カリウム・ビタミンB1などをしっかり取り、高血圧・糖尿病・心疾患などの疾患予防することが大切です。

クエン酸：レモンに含まれる酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復効果があります。(レモン・梅干し・食酢などに含まれる)

「鶏肉のソテー香味レモンソース」 エネルギー(1人分):255Kcal 材料(1人分) & 作り方

鶏もも肉	70g	【香味ソース】	
A 砂糖	小サジ1強	レモン汁	大サジ1
料理酒	小サジ2強	オリーブオイル	大サジ1
おろしにんにく	少々	濃口醤油	大サジ2/3
B 塩	小サジ1/4	砂糖	小サジ2/3
ブラックペッパー	少々	白ねぎ	2cm位
小麦粉	大サジ1/2	赤ピーマン	1/8切れ
キャノーラ油	小サジ1		



Point 下味を十分につけ味をなじませる

- ① 鶏もも肉を開き厚みを均一にする。
- ② ①にAを揉み込み、Bで下味をつけ味をなじませる。(30分以上)
- ③ 白ねぎ・赤ピーマンはみじん切りにし香味レモンソースの材料とあわせておく。
- ④ ③の水分を拭き取った肉に、小麦粉をつけ焼く。
- ⑤ 肉に焼き色がついたら弱火にして蓋をし、中までしっかりと火をととし、肉全体が白くなってきたら裏返し弱火で同様に焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、よく混ぜた③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)

出資金現在高通知送付のお知らせ

8月末の出資金現在高を記載した出資金現在高通知を9月の下旬に組合員のみなさまにお届けいたします。

お問い合わせ先 ろっこう医療生活協同組合 ☎ 078-802-3424

第3回理事会報告		《2013年8月24日》
議題1	今後の理事会活動の件	① 新任理事研修会の報告について
議題2	専門委員会配属について	② 次期長期計画づくりのためのプロジェクトチームの結成について
議題3	当面の理事会日程について	③ 2013年度生協強化月間方針の件
議題4	方針の確定について	④ スケジュールについて
議題5	「うはらプロジェクト」の件	⑤ 9/7「キックオフ集会」について
議題6	サ高住と小規模多機能施設建設の建設施工業者の選定について	⑥ クリニック開設計画について
議題7	組合員ふやし、出資金ふやしの進捗と課題について	⑦ 当面の諸課題の件
議題8	平和の取り組みのまとめについて	⑧ 近畿ブロック組合員活動交流集会について
議題9	前進座「赤ひげ」公演について	⑨ 日本高齢者大会について
議題10	組合員の脱退、減資の申請への対応について	⑩ 出資金現在高通知の送付について
議題11	東日本大震災・被災地支援行動の件	⑪ 大船渡市への支援行動計画について
議題12	福島への支援について	⑫ 経営・労務の課題の件
議題13	「非常勤職員退職金規定」(案)について	⑬ 職員貸し付け申請(1件)について
議題14	教育・研修の課題の件	⑭ 医療福祉生協連「通信教育」受講申し込みについて
議題15	医療福祉生協連・各種研修案内について	⑮ 理論誌「北斗七星」Vol.3の発行について
議題16	その他	

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。

心	担		
異	同		
然	自		
温	知		
栄	盛		
子	豹		
率			範
天	愛		

リスト
康 垂 懷 泰 衰 敬 一 故 人 虚
枯 番 若 变 健 音 新 先 君 口

前回の「数独パズル」の答え(8月号)

12 (A:1+ B:6+ C:5)

◆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

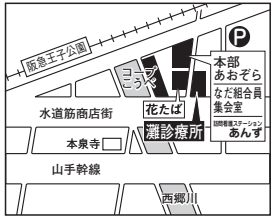
灘診療所

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

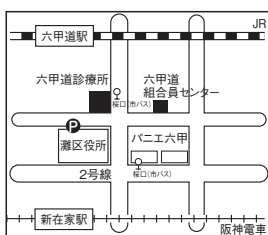
内科
小児科

☎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	○	○	○	○	○	○	



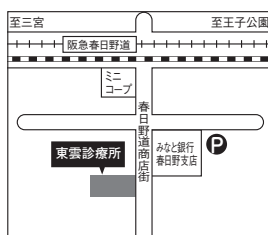
東雲診療所

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。



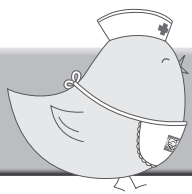
ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



灘

たまり場「ひえだ」(灘中央支部)

- 日 時: 9月17日(火) 14時~16時
- 参加費: 無料
- 会場: 灘中央自治会館(稗田小学校南の公園内)
- 内容: エンディングノートについて
※出入り自由、お気軽にお越しください

神戸市議会見学(上野支部)

- 日 時: 10月3日(木) 9時30分 神戸市庁舎1号館 玄関集合
本会議場にて傍聴、危機管理センター見学をします
お時間のある方は24階の展望レストランで昼食をご一緒しましょう
- 申込み: お電話で802-3424(生協本部)まで

とががわ

篠山黒豆狩りツアー~西郷支部主催~

- 日 時: 10月29日(火) (9時発・17時30分着)
- 集合: 大石東町ダイハツ前
- 行先: 篠山市内(阪東農園) ●参加費: 5,500円
- 申込み: 生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- 締切: 9月20日(金)
- 定員: 50名(定員になり次第締め切ります。)



東 灘

申込み不要
会場はいずれも、東灘組合員センター甲南

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: 9月14日、10月12日(土) 14時~16時
- 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: 9月14日、9月28日(土) 10時~12時

ダンベル体操

- 日 時: 9月20日(金) 10時~11時
- 参加費: 無料

六甲道

申込み不要
会場はいずれも、コープ鶴甲集会所

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: 9月13日(金) 13時~14時 / 9月19日(木) 13時~15時
- 会 費: 100円/月

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 参加無料~

笑いヨガ ~笑って、楽しく、健康づくり 参加無料~

- 日 時: 9月13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: 9月11日(水)
14時~ セラバンド体操 / 14時45分~ 座って体操
- 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・座って体操
- 参加費: 無料
- 申込み: 不要

●【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
9/9(月)	14時~15時	河原自治会館3階
9/11(水)	13時~14時	岩屋青年会館2階
9/12(木)	10時~11時	熊内老人いこいの家
9/26(木)	10時~11時	篠原会館2階
9/30(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
9/20(金)	10時~11時	東灘組合員センター甲南
9/20(金)	10時30分~11時30分	東雲診療所3階
※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♪		
●【上野茶話会】		上野支部 ※参加費 無料
9/10(火)	14時~16時	血圧・体脂肪チェックと楽しくお話
●【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
9/9(月)	14時~15時	なだ組合員集会所
9/13、10/11(金)	14時~15時	コープ鶴甲集会所
9/25(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)

●【ダンベル体操&ロコトレ】		軽量のダンベルを用いた運動+足腰の運動
9/19(木)	14時~15時	原田資料館
●【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30分	東雲診療所3階
※9月より開始時間が10時20分~に変更しております。		
9/18(水)	10時~11時	六甲地域福祉センター
9/19(木)	10時~11時	高羽会館(高羽町4丁目)
9/25(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
9/11、25(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】「三重塔と紅葉」		※現在、募集は行っておりません
9/24(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レコンキスタ…国土回復運動

②カルマ…因果

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】

9/25（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「おはなしほけっと」【申込不要】

9月は例会お休み 次回10/21（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】

9/13、20、27、10/4（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

9/18、10/2（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：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みます。

リズム体操【申込不要】

9/10、17、24、10/1（火）10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

9/14（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】

9/14（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】 ※10月休み

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

NPO 法人 花たば・お茶処

月～金曜日（第一月曜除く）
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】

9/27（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）

ヨガ教室【申込不要】

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】

9/12、26、（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

9/11、18、10/2（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】

9/17（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。

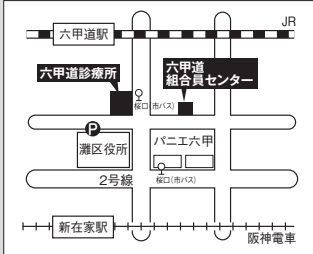
くらしの書道【要申込】

9/21（土）10時～12時
参加費：月500円
※若干名募集します（初心者の方）。

コーラス虹の会【申込不要】

9/13、27（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（灘・六甲道共通）

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】

9/10（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。

リズムダンベル体操【申込不要】

9/21、28（土）10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】

9/13（金）10時～15時
参加費：花代実費 ※10月休み

男の料理【申込不要】

9/22（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】

・9/19（木）酒蔵めぐり
（前回雨で中止のため再度）弁当持参
・10/3（木）HAT 神戸 弁当持参
10時診療所前集合

ハイキングサークル【申込不要】

※9月は休み

憩いの広場ムーン【申込不要】

9/9（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】

・9/7（土）10時～12時 ・9/12（木）10時～12時
・9/19（木）13時～15時 ・9/27（金）13時～15時

謡と仕舞【申込不要】

9/12、26（木）13時～17時

刺しゅう【申込不要】

9/11（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】

9/22（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】

・9/18、10/2（水）10時～11時 徳井会館
・9/11、9/25（水）10時～11時 六甲道組合員センター
参加費：1,000円/月

ヘルシーお食事会【要申込】

9/14（土）11時30分～ 参加費：500円

ダンベル体操【申込不要】

9/17、10/1（火）14時～15時

手芸【要申込】

9/19（木）10時～12時
参加費 材料費実費

観世流玉声会【申込不要】

9/6（金）9時30分～13時

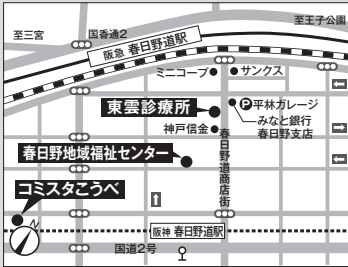
コーラス虹の会【要申込】

・9/6（金）11時～12時45分
トラストグレイス御影
（アンクラージュ御影から名称変更。シャトルバスの表記も変更されています。）（場所・行き方などはお問い合わせ下さい）
・9/27（金）（9/13はお休み）10時～11時45分
会場 王子サロン（神戸登山研究所）
・9/20（金）10時～11時45分
神戸高校同窓会館
（灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
参加費：月4回 1,000円

漢字パズル研究クラブ【申込不要】

・9/13（金）13時～14時 コープ鶴甲集会所
・9/19（木）13時～15時 コープ鶴甲集会所
参加費：100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】

9/17（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9/12（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】

9/14、21（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】

9/27（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】

9/11（水）
14時～ セラバンド体操
14時45分～ 座って体操
会 場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）
参加費：無料

アレンジ生け花

9/20、27（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】

9/2、9、30（月）14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】

9/3、17（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】

9/8（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】

9/4、11、25（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

9/18（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。

ポートアイランドたまり場 ののはな【申込不要】

9月は定例日が祝日の為、お休みいたします。

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】

9/10、17、10/1（火）
10時30分～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】

9/2、30（月）14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

9/26（木）10時～12時 材料費：実費

太極拳【申込不要】

9/12、19、26、10/3（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）

9/27（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】
9/14、10/12（土）14時～16時 参加費：無料
※初めての参加者は、300円（歌集代）

ダンベル体操【申込不要】

9/20（金）10時～11時 参加費：無料

ココライフ御影健康チェック【申込不要】

9/27（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

9/19、10/3（木）14時～15時

よんさんみなみ班お食事会【要申込】

9/17（火）11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。

おおえぼし班

9/18（水）14時～16時
大石東町市営住宅集会所

スマート班

9/25（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】

9/11、25（水）13時30分～
たんぼぼクラブ事務所

おおえぼしロコトレサークル

10/2（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

10/4（金）14時～15時30分
泉第2住宅集会所 年会費：500円