

 ろっこう医療生活協同組合	2013年 10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 / 20,655人 ●出資金金額 / 525,472,000円 ●平均出資額 / 25,410円(2013年9月25日現在)
---	-----------------------------	---

10月から、並木雅行医師が常勤医師として灘診療所に着任。先日、村上理事長、高野灘診療所所長、並木医師、3名で座談会を行いましたので、ご紹介します。なお、並木医師の着任に伴い、各診療所の医師ダイヤを変更しておりますので、ご了承下さい。

医師 並木 雅行

1971年(昭和46年)1月生まれ。神戸出身。
1995年(平成7年)、神戸大学医学部卒業後、淀川キリスト教病院、神戸赤十字病院などを経て、ろっこう医療生協へ。好きな食べ物は、カレー、ハンバーグ。



医者になったきっかけは？

兼 お医者さんという仕事には幼い頃から憧れを持っていました。子供のころ、私が知っているお医者さんといえば、風邪をひいたときに受診する近所の小児科の先生か耳鼻科の先生くらいでした。どちらの先生もまさに「昔前のお医者様という感じで、待合で子供が騒いでいると、「うるさい」と一喝するような、迫力のある先生でした。しかし診察室ではしっかりと丁寧な診察をしていました。先生を怖いと思うと同時に、医師という職業に漠

然とした憧れを持っていました。

単なる夢であった医師という職業が、具体的な将来の目標となったのは、私が高校1年生のときでした。一家の大黒柱であった母が入院したので、命にかかわる疾患ではなく短期間の入院であり、生活の面でも近所に住んでいた伯母が食事の世話をしてくれるなど、今から思えば何も困ることとはなかったはずなのですが、当時感じた不安はとても大きなものでした。この時に病気でつらい思いをしている患者さんとその家族の役に立てる仕事を目指そうと思い、医師になることを決意したので。

学生時代のサークル活動は？

村上 以前、神戸大学医学部に地域医療を研究するCNFというサークルがありました。CNFは、サークル・オブ・ナダ・フィールドの略。当時の部員には、私の他に、小西先生や田上看護師などがいて、初代の部長は、谷口先生でしたね。

兼 私もCNFに参加していました。先輩には高野先生が学生として所属しており、また毎週の勉強会では卒業生である村上先生、小西先生も参加して下さっていました。灘診療所には糖尿病患者さんや在宅患者さんのアンケート調査や検診の見学などで何度かお邪魔したことがあります。

それ以外には神戸大学マラソン同好会に所属していました。学生時代は時間があればよく走っていました。仕事を持つようになって、走るのことができない時期が続きましたが、ここ数年はジョギングを再開し健康維持に努めています。

ようこそ！ろっこう医療生協へ 「健康と笑顔のあふれるまちづくり」を目標に

並木雅行 医師着任

高野 別府大分や大阪のフルマラソン大会に参加するほど熱心そうですね。練習は、2日に1回、30分から1時間されると聞きました。

循環器内科を選んだのは？

兼 学生実習で見学した心臓カテーテル治療がとても印象的であったからです。心筋梗塞の苦しさと冷や汗をかき、胸を押さながら救急車で運ばれてきた患者さんが、カテーテル治療を受けると目の前で苦しさなくなり、ありがとうございましてと言ってカテーテル室から出ていきます。心筋梗塞は何の前触れもなく突然起こることが多く、しかもたくさんの方が亡くなる心臓病ですから、それを治療する循環器内科はとてもやりがいがあるだろうと考えました。

医療生協に来ようと思った理由は？

兼 村上先生のお誘いがきっかけです。これまで何度かお声をかけていたのですが、研修医であった頃や大学院で研究をしていた頃には、自分の役割は循環器疾患の診療にあると考えていたため、救急医療の道を進みました。そして、淀川キリスト教病院や神戸赤十字病院の循環器内科で救急医療を実践しながら、研修医指導を10年以上にわたり担当しました。

指導した後輩のうち何人かが循環器内科を志し、もう既にカテーテル治療などの診療技術で私を上回るものもいます。後輩が育った今、私自身はそろそろ救急病院での勤務を卒業し地域でじっくり腰を落着けた診療がしたいと考えてるように

なりました。

医療に対する思いが変化していくなか、2012年の春に再び村上先生からお誘いがあり、ろっこう医療生協の理念や地域で果たしている役割が、現在の私が考える医療とマッチしていると考え、赴任を決意いたしました。

高野 同世代の並木先生が、ろっこう医療生協に来てくれることは、とても嬉しい。歓迎します。

医療生協でやっていきたいと思っていること。

兼 救急病院で診療しながら、心臓病になる前の予防と、なつてからのリハビリや支援がとても大切であると感じていました。これからは救急医療での経験を生かし、身近で安心できる地域医療を実践したいと考えています。

わたしは「ろっこう医療生協の4つの理念」のうち、2番目に掲げる「健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます」の言葉に最も魅力を感じており、これを目標にしたいと思っています。そのために、心臓病だけでなく生活習慣病やその他の慢性疾患、よく目にする一般的な疾患や健康上の問題に広く取り組みたいと考えています。

日常からほかの多くのスタッフと連携し、組合員の生活を医療と介護で支援したいと考えています。そして何より自分自身が常に笑顔で皆さんと接することができるように心掛けたいと思います。



左から、並木医師、高野所長、村上理事長



敬老の日に母にプレゼントします

【六甲道ブロック】
【フラワーアレンジサークル】
みんな好きなように描いています
薔薇はお花や静物などの題材をそれぞれで描きます。わりとみんな好

六甲道組合員センターを使用して、NPO 法人花たばの事業として始めたのが9年前。その後、けんこうクラブに登録して組合員の癒しの場として、またご近所の方の交流の場として活動を続けています。フラワーアレンジメントは、早朝の花本市場の仕入れから始まります。仕入れた花の中から、好きな花を選んで、楽しみながらフラワーアレンジを行います。作成時間も、時間内であれば、出入り自由。最後に、先生が手直しして完成。こうして、世界

【六甲道ブロック】
【フラワーアレンジサークル】
世界でひとつだけの
フラワーアレンジ



お花に囲まれて

でひとつしかないフラワーアレンジができあがります。先生はボランティア。参加費は、花代のみです。「初心者の方には、最初からお教えします」ので、ご興味のある方は、ぜひご参加してみてください。

【活動案内】
毎月第2金曜日 10時～15時
六甲道組合員センター

【六甲道ブロック】
【水彩画サークル】



自慢の作品をもちよりました

【活動案内】
第1、第3水曜日
午前10時～12時
なだ組合員集會室

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

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動が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會室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

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 078-802-3424

きなように描いています。春と秋には写生にでかけます。動物園や神社仏閣などへ季節によって行き先を決めています。

今回は、生協本部1階のギャラリーに飾る絵をもちよりました。これまでに描いたものから選んで持ってきて、みんなに見てもらってお互いに意見を交換したりしています。

メンバーはいろいろですが、最初からのメンバーはもう10年になります。今の灘診療所が建つ前の建物で、子どもたちに夏休みの宿題の絵を描かせる行事があったのですが、そのときに孫を連れてきたのがきっかけで参加して、もうその時の子が高校生ですからね。

最近参加された方もいます。一番最近の方は男性です。男性も何人か参加されています。六甲道の方から来る方もいらつしゃってほんとみなさん熱心です。

自分の作品は家の玄関に飾っています。何かあると雰囲気も華やかになっていますよ。

四季のカルテ

医療生協の
在宅医療

灘診療所医師 理事長 村上 正治



在宅医療と往診は
ちがいます

子供の頃は福岡市の外れに住んでおり、けっこう身体が弱く、鼻血を出したり虫歯でころげ回ったり高熱を出したりしていました。熱が出るような病状の患者さんは「ずっと病院にいる」ことが多かったのですが自宅できる医療の幅が広がったお陰で「自宅でも安心して」療養できるようになりました。

在宅医療で出来ること、
できないこと

福岡の叔父が大きな手術をしたので夏休みに見舞いました。胃を全部とって、肺も悪いので気管切開をし、やっと人工呼吸器ははずれたところでした。飲み込むのが下手になり「誤嚥性肺炎」になってしまったので胃ろうを作ったけれど、唾液を誤嚥するのでやはり痰がゼロゼロ口出が続いています。来月には家に帰る準備をしていました。外泊してみたらすごく調子が良かったから奥さんもがんばる決心がつき、胃ろうや喀痰吸引の練習もしていました。

介護保険を使えば、訪問看護師がきて胃ろうの注入や吸引の管理を手

伝ってくれます。車いすや電動ベッドをレンタルし、在宅酸素療法とって自宅に酸素を作る器械を借りることもできます。田舎でも在宅医療をしているドクターがおり急病の時は駆けつけてくれます。必要なら看護師が点滴もしてくれます。20年前には考えられなかった進歩です。

それ以外には、癌の緩和ケア（ホスピス）や褥瘡の治療、在宅のリハビリ、訪問薬剤師、など自宅にいて病院で療養しているのと同じレベルのケアが受けられ、病院よりは自由に暮らすことができるため患者さん本人にとってはありがたいことです。

「本人にとっては」と書きました。叔父のケースでもそうですが主たる介護者は70才を過ぎた叔母です。次男が一緒に暮らすとはいえ昼間は仕事に行っており、起こしたり食べさせたり、下の世話も一人に負担がかかります。そういう意味では365日24時間付ききりで介護する者がいなければ、在宅医療はまだまだ成り立たないのが現実です。家族の存在は大きいです。

医療生協の在宅医療を
もっとひろげたい

灘診療所へは隣の高齢者マンション「花たば住宅」からは多くの患者さんが通院されています。マンションができて5年たつと高齢化もすすんで通院が難しい方も居られます。ほとんどの方が一人暮らしですが最期まで自宅で元気に暮らしたいというのが皆さんの願いです。でもその

ために「家族に負担はかけたくない」しはじめから「介護してくれる家族がいらない」からあきらめる人も多いのです。この花たばには生活を見守ってくれるスタッフがおり、介護も訪問看護も近くにあるので安心して暮らせます。花たば住宅と志を同じくするサービス付き高齢者住宅がいよいよ10月に竣工することになりました。うはらの地域にできるこの場所を基地として東神戸に在宅医療を展開していこうと考えております。消費税導入、東北復興の建設ラッシュ、東京オリンピックなどの影響で建設費用が大幅に上がっています。うはらプロジェクトへの一億円増資は絶対に達成せねばなりません。よろしくお願いします。

◆ろっこう医療生協の在宅医療◆

1、緩和ケア	在宅および病棟での看取り 中心静脈栄養（I V Hおよびポート）
2、呼吸器領域	在宅酸素 補助呼吸 人工呼吸 気管切開の管理
3、消化器領域	胃ろう（造設交換） 経鼻栄養 人工肛門 内視鏡 肝炎・肝硬変の治療
4、がん	緩和ケア 抗癌剤投与 抗癌剤副作用対策
5、循環器	ワーファリン管理 ホルター心電図 心エコー
6、糖尿病	患者教育 栄養指導 インスリン導入 自己血糖測定
7、整形外科	術後リハビリ リウマチ（MTX 生物学的製剤 ステロイド）関節注射
8、皮膚科	褥瘡治療・管理 外用剤処方
9、認知症ケア	アルツハイマー型 レビー小体型 血管障害型など

ダンベル体操インストラクター養成講座

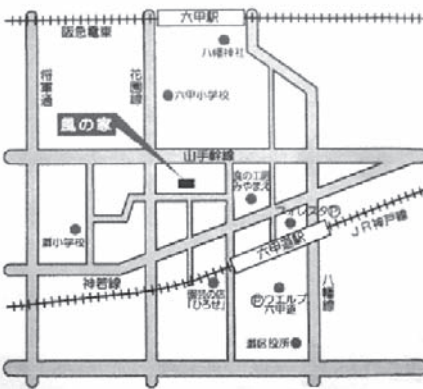
受講生募集

～ダンベル体操とは～

ダンベル体操は、約15分間で確実に体脂肪を減らす効果があります。また、筋肉の量を増やし、普段から脂肪を燃焼しやすい体を作ることができます。

- 会場** 第1回～第3回 …… 風の家(六甲道駅北地区集会所)
：神戸市灘区六甲町2丁目4-25 六甲風の郷公園内
第4回 …… 河原自治会館：神戸市灘区上河原通4丁目1-1
- 日時** 10月22日～11月12日の毎週火曜日 15時～16時30分
- 参加費** 組員価格1,000円(資料代・会場費など)
- 受講資格** 原則4回全てに出席できる方
卒業後、組員対象に、ダンベル体操を指導、普及していただける方
- 定員** 20名 定員になり次第締め切り

- 第1回 10月22日 講義「ダンベル体操と運動機能」
ダンベル体操のストレッチ
 - 第2回 10月29日 実技ーダンベル体操の基礎①ー
 - 第3回 11月 5日 実技ーダンベル体操の基礎②ー
 - 第4回 11月12日 修了テスト・修了式ー簡単な実技ー
- ・当日持参するものは特にありません。・動きやすい服装でご参加ください。



参加申し込み、お問い合わせは

ろっこう医療生活協同組合
組員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424

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ください。

- 10/11(金)** 14時～15時30分▶横屋会館
10/21(月) 14時～15時30分▶御影市場(旨水館) 地域交流広場
10/29(火) 14時～15時30分▶青木文化センター
11/ 2(土) 10時～11時30分▶南八幡会館
11/12(火) 14時～15時30分▶風の家(六甲道駅北地区集会所)

- 参加費** ●血液さらさらチェック 組員300円(一般1300円)
●骨粗鬆症チェック 組員500円(一般1500円)
●尿中塩分チェック 組員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

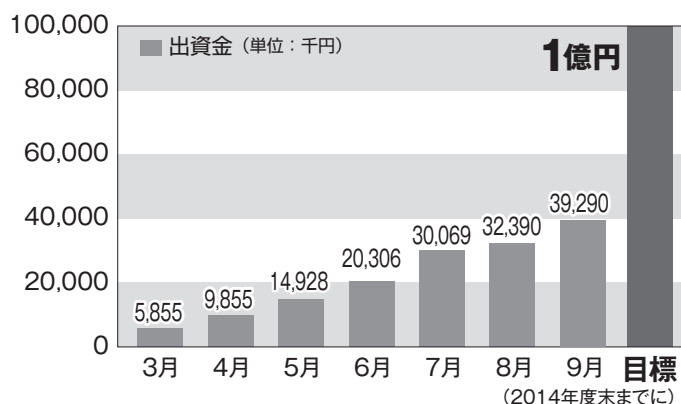
お問い合わせ先 ろっこう医療生協・組員活動支援部
☎ 078-802-3424

“たまり場”で、高齢者の助け合いを



真剣に聞き入る参加者

生協強化月間
スタート
キックオフ集会報告



1億円つはら増資の現況
(累計2013年9月17日現在)

うはらプロジェクト (東灘新事業) Q&A

小規模多機能型居宅介護事業所の利用料は?

小規模多機能型居宅介護事業所の利用料は要介護度に応じた定額料金と、食費、宿泊費、おむつ代などです。利用状況に応じて増えるのは、食費、宿泊費、おむつ代などだけです。したがって、どれだけ介護サービスを受けても、出来高払いとは違い、支払額が大きく膨らむという心配はありません。

小規模多機能型居宅介護事業所のデメリットは?

小規模多機能型居宅介護事業所を利用する

間は、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具貸与以外のサービスは併用できません。したがって、ケアマネージャーやホームヘルパーなどは変更していただきます。

また、通いは1日15人以下、泊まりは1日9人以下という定員があります。定員を上回る場合は、ご利用を調整させていただきますので、ご希望のとおりのご利用ができないこともあります。

7

利用料金▶要介護度に応じて1ヶ月の定額料金と実費が必要です。

介護度に応じた定額料金(月額) 実費

要介護度	1ヶ月の利用料
要介護1	12,059円
要介護2	17,223円
要介護3	24,567円
要介護4	27,005円
要介護5	29,667円

食費	朝食	300円
	昼食	600円
	おやつ	100円
	夕食	600円
宿泊費	1泊	3,000円

利用料金の目安

〈モデルケース〉 要介護2

●通い…16回 ●泊まり…4回 ●訪問…4回

▶▶▶月額46,979円(各種加算、食費、宿泊費含む)



水面に映る鳳凰堂 吉岡 武蔵 (六甲北支部)

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～

- 何時も楽しみに記事をよんでおります。クイズひとつにしても作るのに大変なんだろうなあと思い、初めて出してみました。これからも楽しみにしています (Y・さん 灘区鶴甲)
- 漢字パズルがとても難しかったです。最後に答えが見つかった時はびっくり!。笑ってしまいました。四季のカルテ、とても詳しく「熱中症」について載っていました。知らないことば「水中毒」ということばと状態。どうして5才以下、65才以上がなりやすいか、よくわかりました。(I・Kさん 東灘区住吉山手)
- 毎回どのページも感動して読ませていただいています。本当にありがとうございます。今回はウオクニ(株)さん提供の鶏肉のソテー香味レモンソースでした。作って食べてみましたが美味でした。(U・Tさん 灘区灘北通)



野菜たっぷり

～野菜たっぷりでヘルシーに!～ 山椒の風味が食欲をそそります

- ナスの色素であるナスニンにはガンや生活習慣病の予防効果があります。また、コレステロールの吸収を抑える作用があります。
- ビーマンはビタミンCが豊富なため、高血圧の予防や美肌効果などが期待できます。 ※今回のレシピで約170gの野菜が摂取できます。

「豚肉と野菜の山椒風味みそ炒め」

エネルギー(1人分):177Kcal 材料(1人分) & 作り方

豚肉ももスライス	40g	みそ	大サジ1/2
キャノーラ油	少々	だし汁	大サジ1
なす	小1/2本	砂糖	小サジ1弱
キャベツ	中1枚	料理酒	小サジ1
人参	小1cm弱	粉山椒	少々
ビーマン	中1/3個		
キャノーラ油	小サジ1弱		



Point 山椒の香りが爽やかな野菜たっぷりメニューです。

- ① 豚肉は一口大サイズに切る。なすは乱切りにし、人参は短冊切りにする。キャベツは一口大のザク切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて一度取り出す。油を足して、なす・人参・ビーマン・キャベツを炒める。
- ④ 豚肉を戻し入れ、②で合わせた調味料を加えて炒め合わせる。

【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)

- 議題1 2013年度生協強化月間方針の件
- 議題2 『うはらプロジェクト』の件
- 議題3 次期長期計画プロジェクトチームの件
- 議題4 東日本大震災・被災地支援行動の件
- 議題5 経営・労務の課題の件
- 議題6 教育・研修の課題の件
- 議題7 その他

第6回理事会報告

《2013年9月28日》

前号の「漢字パズル」の答え(9月号)

健康一番

虚	心	担	懐	栄	枯	盛	衰
異	口	同	音	君	子	豹	変
泰	然	自	若	率	先	垂	範
温	故	知	新	敬	天	愛	人

- ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
- 送り先／〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
- 締切日／10月末日 ※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

- 「ルール」① あいているマスに1～9までの数字のどれかをいれます② タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかこまれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。③ 全部の数字が入ったら 問題の足し算を解きましょう。

		5				1		
	7				4		9	
8			⑥	6				4
		3	4					7
	9			8	③		1	
4					2	8		
1				3				2
	3		8				7	
		2	①			5		

①+②+③=()

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

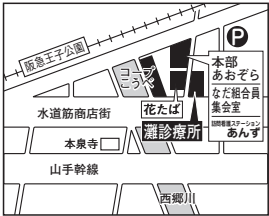
灘診療所

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

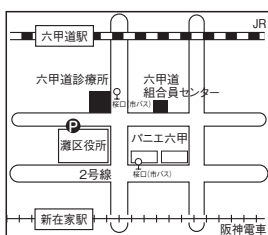
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	

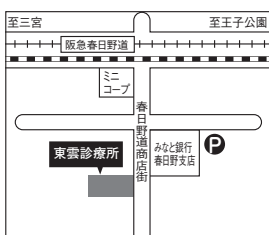
東雲診療所

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

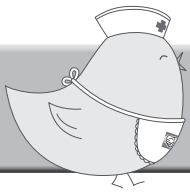
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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



とががわ



なぎさバーベキュー（西灘支部主催）

- 日 時：10月31日（木）11時30分～13時
- 集 合：なぎさダイニング
- 参 加 費：1200円
- 定 員：25名（定員になり次第締め切ります）
- 申 込 み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- 申込締切：10月28日（月）

ボランティア学校

- 日 程：10月21日（月）10時～11時／14時～15時
※内容は午前・午後ともに同じです
- 会 場：小規模多機能とががわ2階 地域住民交流室（神戸市灘区灘南通1-1-1）
- 参加費：無料
- 内 容：・乗ってみよう、押してみよう、車いす体験
・認知症とはなんだろう！

灘

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

- 日 時：10月21日（月）14時～16時
- 会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南の公園内）
- 参 加 費：無料。手芸をする方は材料費300円。
- 内 容：手芸（布ネックレスづくり）
※出入り自由、お気軽にお越しください

上野支部茶話会

- 日 時：10月8日（火）テーマ：旅の話
11月12日（火）テーマ：振り込め詐欺
いずれも14：00より
- 会 場：生協本部2階（水道筋6丁目）
※気軽にあつまってお話しましょう

中 央

ふれあいひろば さえずり

- 日 時：10月9日（水）
14時00分～ セラバンド体操
14時45分～ 小物づくり（通帳入れ）
- 会 場：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・申込不要

六甲道

申込み不要
会場はいずれも、コープ鶴甲集会室

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：10月11日（金）13時～14時／10月17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～

- 日 時：10月11日（金）14時～15時
- ※バスタオル持参

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：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：10月12日、10月26日（土）10時～12時

●【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
10／7（月）	14時～15時	河原自治会館3階
10／9（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
10／10（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
10／17（木）	14時～15時	原田資料館
10／28（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
10／18（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
10／18（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※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♪		
●【上野支部茶話会】		気軽に集まってお話ししましょう
10／8（火）	14時～	ろっこう西灘生協本部
●【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
10／7（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
10／11、11／8（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
10／23（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
10／8（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街（2丁目ツルヤ前）

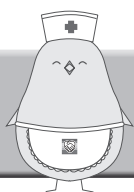
●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
10／7、21（月）	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
※9月より開始時間が10時20分～に変更しております。		
10／16（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
10／17（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
10／23（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
10／24（木）	10時～11時	篠原会館
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【パッチワーク教室】		※若干名募集
10／9、23（水）	13時30分～15時30分頃	宮本地域福祉センター
●【おりがみ教室】「バラのブーケ」 「バラのブーケ」は10月、11月の2か月間で完成します。		※現在、募集は行っておりません
10／22（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

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】

10/23（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】

10/21（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】

10/11、18、25、11/1（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

10/16、11/6（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めます。

リズム体操【申込不要】

10/8、15、22、11/5（火）10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

10/12（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】

10/12（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 11/16（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】

10/25（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】

10/11（金）13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

10/10、24（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

10/9、16、30、11/6（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】

10/15（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。

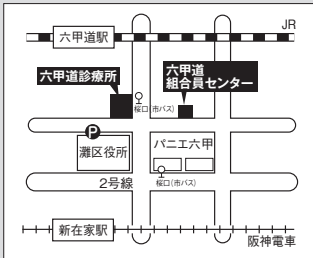
くらしの書道【要申込】

10/19（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】

10/11、25（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】

10/8（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】

10/15、11/5（火）14時～15時

手芸【要申込】

10/17（木）10時～12時
参加費 材料費実費

謡と仕舞【申込不要】

10/10、24、31（木）13時～17時

男の料理【申込不要】

10/27（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】

・10/17（木）行き先：王子動物園（弁当不要）
・11/7（木）行き先：丸山公園（弁当持参）
10時診療所前集合

太極拳【申込不要】

・10/16、11/6（水）10時～11時 徳井会館
・10/9、23（水）10時～11時 六甲道組合員センター
参加費：1,000円/月

憩いの広場ムーン【申込不要】

10/7、21、28（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】

10/19、26（土）10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】

10月はお休みします ※毎月第2金曜日 10時～15時
参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】

10/4、11/1（金）9時30分～13時

刺しゅう【申込不要】

10/9（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】

10/27（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

漢字パズル研究クラブ【申込不要】

・10/11（金）13時～14時 コープ鶴甲集会所
・10/17（木）13時～15時 コープ鶴甲集会所
参加費：100円/月

ヘルシーお食事会【要申込】

10/12（土）11時30分～ 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。

卓球【要申込】

・10/5（土）10時～12時 ・10/10（木）10時～12時
・10/17（木）13時～15時 ・10/25（金）13時～15時
・11/2（土）10時～12時

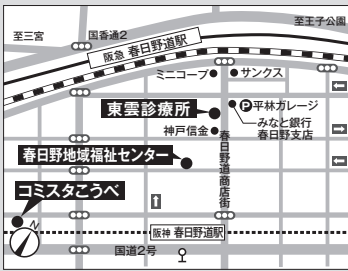
コーラス虹の会【要申込】

・10/4（金）11時～12時45分
会場：トラストグレイス御影
（アング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）
・10/11、25（金）10時～11時45分
会場：王子サロン（神戸登山研究所）
・10/18（金）10時～11時45分
会場：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）
参加費：月4回 1,000円

ハイキングサークル【申込不要】

※10月はお休み

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】

10/15（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10/10（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】

10/19、26（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】

10/25（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】

10/9（水）
14時～ セラバンド体操
14時45分～ 小物づくり（通帳入れ）
会場：神戸YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）
参加費：100円

アレンジ生け花

10/11、18（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】

10/7、21、28（月）14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】

10/1、15（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】

10/13（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】

10/2、9、30（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

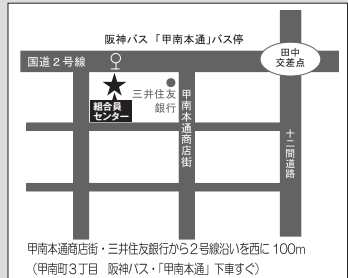
10/16（水）14時～15時30分 参加費：無料
年金・福祉など生活相談に応じます。

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

10/21（月）14時～ ゆったり体操
14時30分～ 大正琴に合わせて歌いましょう
会場：ポートアイランド 67号棟 集会所
参加費：無料

トールペイントサークル しばらくお休みたいです。

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】

10/8、15、11/5（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】

10/7、21、28（月）14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

10/24（木）10時～12時 材料費：実費

太極拳【申込不要】

10/10、17、24、11/7（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）

10/25（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】
10/12、11/9（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】

10/18（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】

10/25（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

3R布ぞうりサークル

10/11（金）13時～16時

とががわ班

10/18（金）14時～16時

とががわセラバンド体操

10/17、11/7（木）14時～15時

よんさんみなみ班

10/15（火）14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

スマート班

10/23（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】

10/9、10/23（水）13時30分～
たんぼぼクラブ事務所

はなみずき班ロコトレ

11/1（金）14時～15時30分
泉第2住宅集会所 年会費：500円

おおえぼしロコトレサークル

11/6（水）14時～15時30分
大石東町市営住宅集会所 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カタムチヨ…意図地の意

②チャブレン…宗教的援助者