ろっこう医療生活協同組合　2013年 11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／20,641人 ●出資金金額／529,651,000円 ●平均出資額／25,629円（2013年10月29日現在）

東灘区魚崎北町5丁目に2014年4月開設（予定）

うはらクリニック（仮称）は、組合員の健康を守る柱

多くの組合員から期待が集まっているうはらクリニック。10月に開催した「うはらプロジェクト」において、村上理事長から、クリニックの役割と機能や図面等が紹介されました。

うはらクリニックの目指すもの

当初は週3〜4日しか外来を開けられませんが、休診日にも班会をしたり健康教室を開いたりして、いつも組合員さんが集うことができる診療所にしたいと思っています。組合員の健康を守るため高血圧や糖尿病の予防に力を入れます。薬や検査より生活改善のアドバイスや運動指導に力を入れます。午後は往診など地域に出かける機動的な診療所です。

所長の紹介

むらかみまさはる
村上正治理事長

1958年生まれ戌年。1983年神戸大学卒業し大阪住友病院を経て1989年に灘診療所入職。専門科目：内科（高血圧・糖尿病・認知症・リウマチ・喘息）日本在宅医学会所属

うはらクリニックの役割と機能

①東灘区の組合員運動・健康を守る取り組みの柱
保健予防活動、健康診断、予防接種

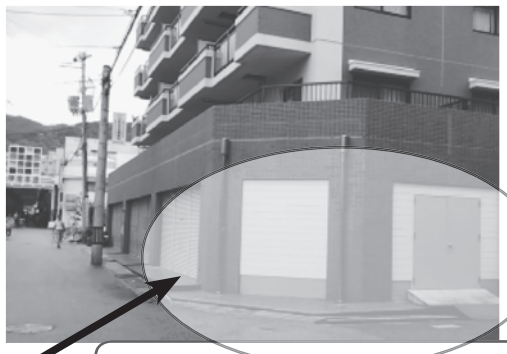
②往診
在宅支援診療所、外来、小規模多機能とサ高住

③内科的管理
薬に頼らない療養支援、生活を変え患者を支える医療、検診と予防活動、認知症外来等

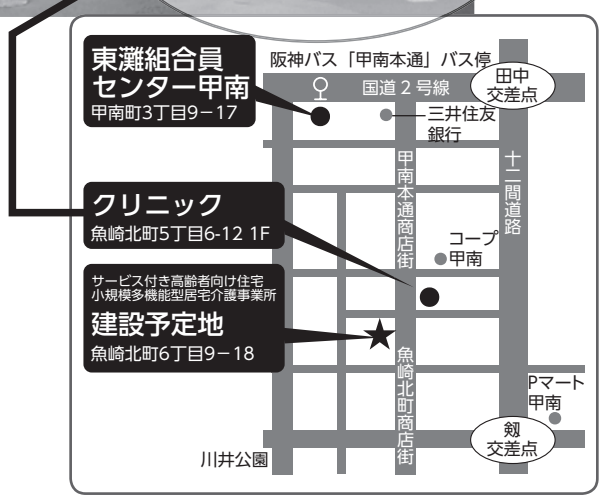
④サービス付き高齢者向け住宅と小規模多機能型居宅介護事業所の医療的支援
けがの処置に始まって往診や点滴も

クリニックの設備

- ●電子カルテ　●エコー（心臓、腹部、頸部）
- ●レントゲン　●心電図
- ●検査　糖尿病迅速検査「チェッカート」
- ●認知症チェッカー
- ●動脈硬化検査機器「フォルム」



うはらクリニックはマンション1階テナント（約90㎡・約27坪）。左奥（北側）に見えるのが甲南本通商店街



サ高住・小規模多機能事業所
起工式のご案内
日時　**11月22日（金）** 10時〜11時
場所　建設予定地（魚崎北町6丁目9-18）

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。

11/ 11（月） 14時〜15時30分▶なだ組合員集会室
11/ 12（火） 14時〜15時30分▶風の家（六甲道駅北地区集会所）
11/ 15（金） 14時〜15時30分▶岩屋青年会館
※骨・塩分チェックのみ
11/ 16（土） 10時〜11時30分▶河原会館3階
※血液さらさらチェックのみ11時までとなります。
11/ 16（土） 14時〜15時30分▶鶴甲地域福祉センター
11/ 18（月） 14時〜15時30分▶篠原会館別館
11/20（水） 10時〜11時30分▶魚崎会館

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

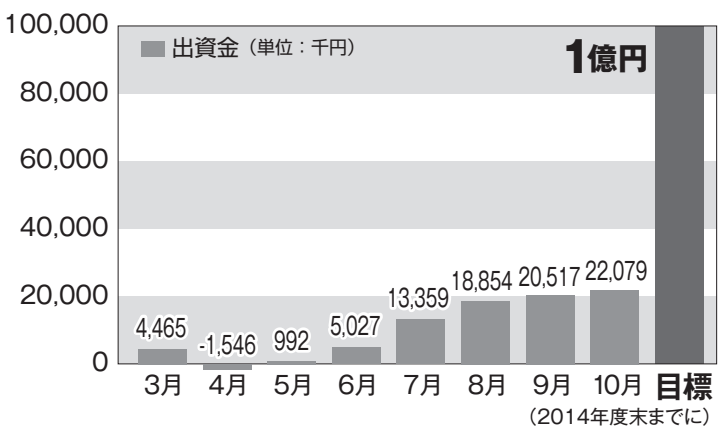
お問い合わせ先　ろっこう医療生協・組合員活動支援部
☎ 078-802-3424

「1億円うはプロ増資」運動、展開中

三つの診療所で増資コーナーを設置

理事さんや支部役員のご協力で、定期的に増資コーナーに座ってもらい、患者さんから出資金をお預かりしています。「初めて座ったけど、2時間で3名、12000円の増資がありました」「増資のことだけでなく、健康のこと、医師とのつながりが強いことなどのお話もします。」「〝検査の結果が良かったので〟と〝うはプロ増資ため〟と言って増資してくれます。そんな組合員の気持ちがとても嬉しい」など中央区や灘区の組合員からも出資金が集まっています。皆さんも、診療所の増資コーナーを見かけたら、ぜひ増資にご協力下さい。

1億円うはら増資の現況（累計 2013年10月10日現在）



東雲診療所の増資コーナー霊園理事（左）と森本支部役員

ろっこう医療生協 ブロック・支部活動の紹介

2013年11月

灘

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

●日　　時：**11月18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：手芸材料費、700円
●内　　容：手芸：干支の色紙づくり
※出入り自由、お気軽にお越しください

『振り込め詐欺』に引っかからないために（上野支部）

●日　　時：**11月12日（火）13時30分**～14時30分
●会　　場：なだ組合員集会室（水道筋6丁目）
●参 加 費：無料
●申 込 み：お電話で802-3424（生協本部）まで
※灘警察署からお話に来ていただきます
※前回の案内から時間が変更になっています

六甲道

申込み不要
会場はいずれも、コープ鶴甲集会室

あなたも"ロコトレ体操"に取り組んでみませんか～100才まで歩き続けるために～

●日　　時：**11月20日（水）** 10時～11時
六甲地域福祉センター
11月21日（木） 10時～11時
高羽会館（高羽町４丁目）

●参 加 費：無料　●申し込み：不要
職員またはボランティアさんがインストラクターとなって、ご指導します。動きやすい服装でお越し下さい。飲料水もご用意を。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）って？
ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・筋肉・関節などの運動器機能が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいいます。ロコモにならないために骨を強くし、筋肉を鍛え、関節を柔軟にするロコトレが必要になります。

とががわ

おおえぼしロコトレサークル～健康は足腰から！～

●日　　時：**12月4日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：大石東町市営住宅集会所
●参 加 費：無料
●申し込み：本部・組合員活動支援部まで

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：**11月9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：**11月9日、11月30日（土）** 10時～12時

中　央

松ぼっくりのクリスマスツリー作り（葺合支部）

●日　　時：**11月30日（土）**
10時～12時
●会　　場：東雲診療所 3階
●参 加 費：400円（2個分）
●定　　員：15名
●持 ち 物：お持ちの方はピンセット
※お申込みは組合員活動支援部へお電話ください。

●【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	
11／11（月）	14時～15時	河原自治会館3階
11／13（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
11／14（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
11／25（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**	
11／15（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
11／15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
11／28（木）	10時～11時	篠原会館別館
※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♪		
●【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**	
11／8、12／13（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
11／27（水）	10時30分～11時30	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**	
11／12（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	
11／18（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。		
11／20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
11／21（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
	14時～15時	六甲道組合員センター ※11月はお休み
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【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**	
11／7（木）	14時～15時	原田資料館
※11月は日程が変わりました		
●【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	
11／26（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

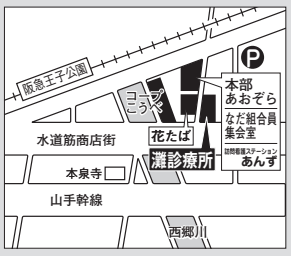
けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

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】
11／27（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】
11／18（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
11／8、15、22、12／6（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
11／20、12／4（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）
開催日：11／29（金）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】
11／12、19、26、12／3（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
11／9（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】
- 11／9、12／14（土）　10時～12時
  参加費：1回2,000円
- 11／30（土）10時～12時
  クリスマスリース作り
  参加費：3000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　10時～15時
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

ヨガ教室【申込不要】
11／8（金）　13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】
11／14、28（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
11／13、20、12／4（水）　10時～12時
参加費：月100円

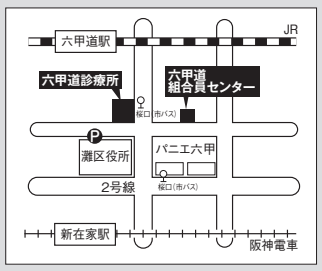
初心者カメラサークル【申込不要】
11／19（火）　13時～15時
会費：半期500円（途中参加は月割り）＋毎月100円
ご自身で撮影された写真をお持ちください。
ワンランク上の素敵な写真づくりを指導。

くらしの書道【要申込】
11／16　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】
11／8、22（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）

そろばんで脳トレ【申込不要】
11／22（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】
11／12（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】
11／19、12／3（火）
14時～15時

手芸【要申込】
11／21（木）10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞　【申込不要】
11／28（木）13時～17時

男の料理【申込不要】
11／24（日）　9時30分～調理　12時～食事
参加費：1,000円

刺しゅう【申込不要】
11／13（水）14時～16時
材料費：実費

太極拳【申込不要】
11／13、20、27、12／4（水）　10時～11時
会　場：徳井会館
参加費：1,000円／月

憩いの広場ムーン【申込不要】
11／11、18、25、12／2（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。

リズムダンベル体操【申込不要】
11／16（土）、23（土）
10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】
- 11/8、12/13（金）　10時～15時
  参加費：花代実費
- 11/29（金）10時～15時
  クリスマスリース作り【要申込】
  参加費：3,000円

観世流玉声会【申込不要】
12／6（金）　9時30分～13時

歩こう会【申込不要】
11／21（木）しあわせの村、弁当持参
12／5（木）箕面の滝、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】
11／24（日）9時～12時　参加費：200円
会場：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

ヘルシーお食事会【要申込】
11／9（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。

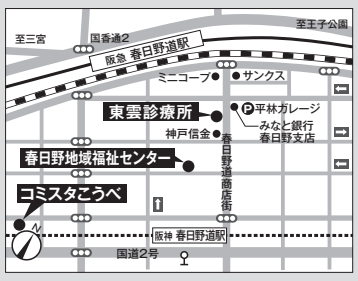
ヨーガ【要申込】
11／6、20（水）14時30分～16時

コーラス虹の会【要申込】
- 11／8、22（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 11／15、29（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）
- 12／6（金）11時～12時45分
  会場：トラストグレイス御影
  （クラブ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。）

参加費：月4回1,000円
場所・行き方などはお問い合わせ下さい

漢字パズル研究クラブ【申込不要】
11／8（金）13時～14時　会場：コープ鶴甲集会室
参加費：100円／月
※11月の第3木曜日はお休み

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】
11／19（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11／14（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】
11／9、30（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】
11／29（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【要申込】
11／13（水）　13時～　お食事会
会　場：神戸 YWCA 5階チャペル
（中央区二宮町1-2-10）
参加費：500円
※11月11日（月）までに組合員活動支援部へお申し込みください

アレンジ生け花
11／1、22（金）14時～16時
参加費：月2回4,500円（お花代込み）

しののめ囲碁の会【申込不要】
11／11、18、25（月）　14時～16時
参加費：毎月300円

歩く会【初回のみ要申込】
11／5、19（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】
11／10（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。

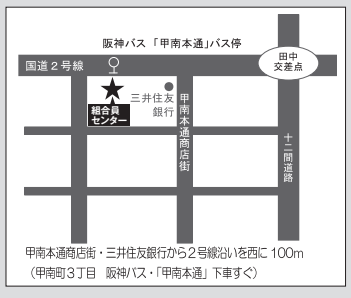
東雲書道教室【要申込】
11／6、13、27（水）10時～12時と13時～15時
参加費：月3回2,000円
（別途テキスト・半紙代800円、会場費半年分1,000円）

暮らしの相談室
11／20（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】
11／18（月）　14時～　ポーアイ散策
会　場：ポートアイランド　67号棟 集会所
※雨天時は集会所にて体操等を行います
参加費：無料

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（きんゆうかい）　甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
11／12,19、12／3（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】
11／11、18、25、12／2（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
11／28（木）10時～12時　材料費：実費

太極拳【申込不要】
11／14、21、28、12／5（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）
11／22（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】
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】
11／15（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】
11／22（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
11／21、12／5（木）14時～15時
とががわ地域住民交流室

よんさんみなみ班お食事会
11／19（火）11時～13時
ルネシティ新在家南町集会所
参加費：500円
※盛り付けなどお手伝いもしていただきます。

おおえぼし班
11／20（水）14時～16時
大石東町市営住宅集会所

スマート班
11／27（水）14時～15時30分
河原自治会館1階4号室

ポジャギサークル【要申込】
11／13、11／27（水）13時30分～
たんぽぽクラブ事務所

おおえぼしロコトレサークル
12／4（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
12／6（金）14時～15時30分
泉第2住宅集会所
年会費：500円

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⑳

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

【東灘ブロック】手芸サークル

手作りの良さを味わう

昨年、東灘組合員センター甲南でスタート。主に押し絵を作っています。下絵の作成から材料の準備まで先生が段取り。綿の入れ方、布の被せ方など細かい点も、先生が手ほどきしてくれます。「できあがったときが一番うれしい」「顔の表情は、作る人によって違う。それが何とも言えません」とのこと。先生からは、「私自身も様々な先生に教えてもらいました。作った人によって、違った作品が出来ます。その違いがまさに作品の特徴です。手作りの良さでもあります。」と

出来上がった作品

作品を持って、はい！ポーズ

の声をいただきました。気を遣わずに専念できます。ぜひ、皆さんも参加してみてはいかがですか。

【活動案内】
毎月第四木曜日　10時～12時
東灘組合員センター甲南
材料費実費

【中央支部】たまり場『さえずり』

ひとりぼっちをつくらない

さえずりは地域の人たちが気軽につどい、ホッとくつろげる居心地の良い場所を目指して2007年2月にスタートしました。

当初は二宮神社の社務所をお借りしていましたが、今年の2月から神戸YWCAのお部屋をお借りして心機一転取り組んでおります。

健康チェックやセラバンド体操、参加者のみなさんがいろいろなアイデアを出していただいて、小物づくりなどの手芸をやっています。月によっては食事会や、遊びを取り入れた体操など趣向を凝らしています。

とても好評で、支部の垣根をまたいで離れたところからも足を運んでくださるので、感激しています。

医療生協らしい、地域の方たちに信頼される活動をこれからも作っていきたいとおもいます。ぜひお気軽にご参加ください。

【活動案内】
毎月第2水曜日　14時～15時30分
神戸YWCA
参加費はその都度
※11月はお食事会　13時から

作品が完成した時の笑顔はひとしおです

四季のカルテ

歩けば健康 ココロとカラダ

東雲診療所医師　副理事長　小西 達也

今は昔、昭和の時代に犬養孝先生と行く万葉ウォークというイベントがありました。私は良くも悪くも個人主義なので、大勢で歩くイベントに参加したいとは思いませんが、独特のフシ回しで万葉集の和歌を詠みあげる犬養節は好きでした。孝書という揮毫の歌碑を見つけると、巡り合った喜びと懐かしさを感じます。紅葉も楽しめて、ココロとカラダが元気になる、お気に入りのコースをご紹介しましょう。

◆　◆　◆

1. 太子町：磯長の王陵を歩く

明日香川 黄葉流る
葛城の 山の木の葉は
今し散るらし

この歌碑は大阪の太子町役場にあります。太子町あたりを近つ飛鳥、奈良の飛鳥を遠つ飛鳥と言いますが、古事記の履中天皇の条に由来が書かれています。葛城の山の木の葉が流れてくるのは奈良の飛鳥ではなく、近つ飛鳥の太子町ということですね。役場の西には聖徳太子陵のある叡福寺があります。また、敏達から用明、推古、孝徳の各天皇陵、それに太子ゆかりの小野妹子の墓も付近にあります。近つ飛鳥博物館では叡福寺北古墳（聖徳太子陵）や大山古墳（仁徳陵古墳）などについて、考古学的立場からのわかりやすい展示を見ることができます。

◆　◆　◆

2. 桜井市：山の辺の道を歩く

衾道を 引手の山に
妹を置きて
山路を行けば
生けりともなし

15年ほど前のこと、ドライブ中にたまたま黒塚古墳発掘の現地説明会に並ぶ人々の長い行列を目撃しました。新聞で33面の三角縁神獣鏡が出土したことは知っていましたが、これがきっかけで、森浩一などの考古学の書物を読むようになりました。黒塚古墳には竪穴式石室を再現した展示館があります。天理から桜井までの山の辺の道を歩いてみると、大和盆地を背景に里山に溶け込む古墳の風景に心奪われます。にゅうめんで有名な長岳寺から天理方面に5分ほど歩くとこの歌碑があります。奈良時代には長岳寺北方の引手の山（現在の竜王山）が葬場とされていたようで、柿本人麻呂も妻をそこに葬り、そのときに人麻呂が詠んだ歌です。生けりともなし、というのは生きている心地がしない、という意味だそうで、のどかな里山の道ですが、妻を失い悲しみに打ちひしがれて帰っていく人麻呂の後姿が見えるようです。

◆　◆　◆

3. 談山神社：大化の改新を歩く

中大兄皇子と中臣鎌足が密談をした場所です。蹴鞠で知り合ったとされている場所は飛鳥の法興寺（現在の飛鳥寺）ですが、文化の日とみどりの日には毎年ここで蹴鞠が行われています。

我れはもや
安見児得たり 皆人の
得かてにすといふ
安見児得たり

鎌足の歌ですが、やすみことという女性を天智天皇（中大兄）から賜って感激しております、という意味です。眉をひそめるかたもおられるかと思いますが、そういう時代だったということでお許しください。談山神社の十三重の塔を中心にした紅葉景色は有名です。蹴鞠は来年までお預けですが、紅葉はそろそろ見ごろでしょう。なお、神社から談山（かたらいやま）山頂まではゆっくり歩いても10分です。また、飛鳥まで歩いていくこともできますが、長い下り坂ですのでお気を付けください。

◆　◆　◆

4. 医療生協各診療所：メタボの改新

休日のウォーキングでココロとカラダのリフレッシュになれば幸いです。しかし、真剣に健康づくりを考えるなら、日常的な努力、少なくとも30分の歩行と腹筋などの筋トレを週3回以上は必要です。実行すれば、間違いなくダイエットできます。日々診察をしていると若年男性のメタボ増加に危機感を覚えます。食欲の秋もけっこうですが、ぜひ運動の秋にしてください。健康診断で異常を指摘されている人は放置せずに結果用紙を診療所にお持ちください。あなたのメタボ改新について密談しましょう。

東日本大震災支援行動

大船渡市
仮設の皆さまとセーフティウォーキング

東日本大震災から2年半。被災者の皆さんの生活再建はまだ途上であり、岩手県大船渡市では、37の仮設住宅で約1800世帯が生活されています。9月、職員・組合員のべ13名を現地に派遣し、歩行寿命延伸プログラムである「セーフティウォーキング」の講習会を開催、のべ129名が参加されました。

体づくり、仲間づくり、そして街づくりへ／高松大介メディカルスポーツトレーナー（灘診療所）

◆正しい歩き方を意識する◆

人は誰に教えられるわけでもなく、自然と自ら歩き出し、それは普通のことであり、特別に意識することはありません。健康づくりのためウォーキングを始めたとしても、そのときに意識するのは”正しい歩き方”ではなく、歩くスピードであったり、距離、歩数くらいです。

しかし、高齢になると足腰が弱くなり、杖を使ったり、押し車を使用したり、歩くという基本動作に大きな変化が現れます。ところが、それでも人は”自分流の歩き方”で歩き続けます。やがて歩けなくなり、移動手段は車椅子などに変わっていきます。

今、ロコモティブシンドロームが注目されています。生きることの基本動作である歩くことができないということは、歩行障害による転倒・骨折、運動不足による動脈硬化、外出制限によるコミュニケーション不足からの引きこもり・認知症と要介護のリスクを高めます。

◆「参加して良かった」と喜ばれました◆

被災地の仮設住宅は部屋自体はそれほど広くありませんし、多くは高台に建設されているので行動範囲は狭くなり、外に出るのが億劫な人は、まったく出なくなってしまっています。それが、仮設の現状であり、実際に血圧や血糖値の高い方が目立ち、体力測定から筋力低下や柔軟性の低下もはっきり見受けられました。

ただ、健康づくりへの関心は高く、今回も予想よりもたくさんの方にご参加いただきました。運動の仕方を伝えるだけでは、このときだけのものになってしまいます。継続していただくために大切なのは運動する動機や、歩くことがどうして大事なのか理解してもらうこと、ひとりではなく刺激しあえる、励まし合える仲間をつくることを伝えました。”歩くこと”は健康を促進し、身体だけでなく心や精神にも前向きなエネルギーを生み出してくれます。

今回、ご参加いただいた方も測定の結果から運動の必要性を感じ、講習を終えたころにはみんな爽やかないい表情をされていました。中にはずっと引きこもりがちだったけど、今回のイベントに勇気をだして参加してみた、結果、ほんとに参加できてよかったと涙ぐみながら語ってくれた方もいました。まさに、このような方々を人の輪に導いてあげることが最も重要な支援だと感じました。

体づくりと仲間づくり、そして、それが街づくりへとつながるように願います。

出発式にのぞむ職員（右端が高松トレーナー）

講習会の内容

1. **ロコモティブシンドロームについての講義**
   生きることの基本動作である歩くことができないということは、歩行障害による転倒・骨折、運動不足による動脈硬化、外出制限によるコミュニケーション不足からの引きこもり・認知症と要介護のリスクを高める。
2. **体力測定（歩くために必要な筋力と柔軟性、バランス、歩行時の衝撃分析）**
   自身の歩行能力を数値としてはっきり認識
3. **筋力トレーニングとストレッチ体操**
   歩くことに必要な筋力トレーニングやストレッチ体操の方法を身につける
4. **正しい歩き方の指導**
   足腰に負担をかけない歩き方を学ぶ

2013年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】（自：2013年4月1日～至：2013年9月30日）　単位：千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	491,169	501,408	102.1%	事業収入の合計
	医療	361,829	359,565	99.4%	医療事業による収入
	介護	120,098	132,024	109.9%	介護事業による収入
	付帯事業	9,241	9,818	106.2%	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	494,116	496,269	100.4%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	▲2,947	5,138	▲174.3%	A－B
D	事業外収益	90	292	324.4%	受取利息、雑収入など
E	事業外費用	2,880	3,260	113.2%	支払利息、保証料など
F	経常剰余金	▲5,737	2,170	▲37.8%	C＋D－E
G	特別利益	0	0	—	
H	特別損失	0	0	—	
I	税引前剰余金	▲5,737	2,170	▲37.8%	F＋G－H

貸借対照表【要旨】（2013年9月30日現在）　単位：千円

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（資産の部）				
J	流動資産	273,273	250,218	▲23,055	1年以内に換金される資産
K	固定資産	975,232	969,882	▲5,350	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,248,505	1,220,101	▲28,404	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
M	流動負債	150,185	96,890	▲53,295	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	582,068	585,314	3,246	返済期間が１年を越える負債
O	負債合計	732,254	682,204	▲50,050	
	（純資産の部）				
P	出資金	510,923	530,398	19,475	組合員の出資金
Q	法定準備金等	5,270	5,270	0	
R	当期未処分利益	58	2,228	2,170	現在までの累積剰余
S	［うち当期剰余］		2,170	2,170	今期、現在までの剰余
T	純資産合計	516,251	537,896	21,645	
U	負債・純資産合計	1,248,505	1,220,101	▲28,404	O+T

うはらプロジェクト（東灘新事業）Q&A ⑧

うはらプロジェクトの基本となる考え方は？

厚生労働省が進めている「地域包括ケアシステム」を積極的に受けとめて、ろっこう医療生協として具体化した計画が「うはらプロジェクト」です。（仮称）うはらクリニック、サービス付き高齢者向け住宅、小規模多機能型居宅介護事業所、生きがい対応型デイサービスなどの事業を中心に、組合員活動と一体的に地域包括ケアを実践していきたいと考えています。

地域包括ケアシステムとは何ですか？

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

このため、厚生労働省は、2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、できる限り住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

虹のギャラリー

コスモスの丘（神戸総合運動公園）
井手一雄（灘／カメラサークル）

ろっこう笑和会

●12月のつどい●

12月11日(水)11時半～14時

- ●会　場：なだ組合員集会室（水道筋・本部南隣）
- ●内　容：忘年会
- ●参加費：1,500円（お弁当代等）

お申し込みは、ろっこう医療生協本部まで
▶TEL.078-802-3424

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～

●だんだん早く解ける様になりました。正に脳トレです。長尾和宏先生の「在宅医療」の本を読んだ直後の村上正治先生の記事でした。重ね合わせると在宅医療は理想ですね。
（Y・Tさん　灘区寺口町）

●新しく灘診療所の常勤医師となられる並木先生のご活躍を期待いたします。
（O・Mさん　灘区中原通）

●毎日平和な目覚めに感謝しています。月1回脳活性化に「数独にチャレンジ！」何より楽しみにしています。
（K・Yさん　灘区上野通）

第7回 理事会報告

《2013年10月26日》

- 議題1　上半期経営のまとめと下半期の課題の件
- 議題2　2013年度生協強化月間の進捗と課題の件
- 議題3　『うはらプロジェクト』の件
- 議題4　次期長期計画プロジェクトチームの件
- 議題5　東日本大震災・被災地支援行動の件
- 議題6　経営・労務の課題の件
- 議題7　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てできる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てできる4字熟語を答えて下さい。

曖		模			耕	雨	
意		軒			願		就
	眼	供				法	権
	歌		弦		覧	強	

リスト
紫 養 成 治 糊 読 山 昂 管 博
明 気 詩 水 記 晴 開 外 昧 大

●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**／11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。

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

前回の「数独パズル」の答え（10月号）
16（Ⓐ:**9**＋Ⓑ:**1**＋Ⓒ:**6**）

からだ想いメニュー

血液さらさら

●鰆（さわら）……魚には不飽和脂肪酸が多く、悪玉コレステロールの代謝を促す効果があります。

●オリーブオイル…油脂類の中でも悪玉コレステロール値を下げる効果のあるオレイン酸が特に多く含まれています。

「鰆（さわら）の香草オリーブオイル焼」

エネルギー（1人分）:164Kcal 材料（1人分）＆作り方

鰆	70g
濃口醤油	小サジ1/2
料理酒	小サジ1弱
香草焼きシーズニング（鶏肉用）	小サジ1弱
オリーブオイル	小サジ1

Point **下味はしっかりとつけておく。**

① さわらに醤油と酒で下味を付けてから「香草焼きシーズニング」をまぶしておく。
② ①のさわらをオリーブオイルで焼く。

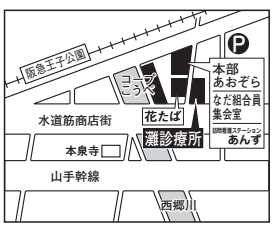
【資料提供】ウオクニ株式会社（灘診療所の給食業務等を委託しています）

◆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）



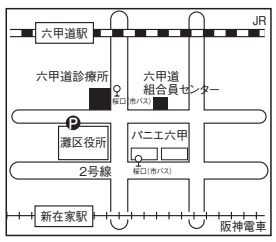
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後　2:30～ 4:30	○	○	○	／	○	／	／
午後　4:30～ 7:00	○	／	○	○	○	／	／

※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/



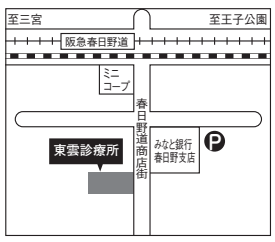
9ヵ月乳児健診〈予約制〉

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