



ろっこう医療生活協同組合	2013年 12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 / 20,664人 ●出資金金額 / 532,171,000円 ●平均出資額 / 25,722円(2013年11月25日現在)
---------------------	-----------------------	--

サービス付高齢者向け住宅・小規模多機能型居宅介護事業所

来年夏完成に向けて、いよいよ着工

起工式が執り行われました

11月22日(金)に、に村上理事長はじめ役職員や来賓、組合員、設計・施工業者など関係者約50名が参加して、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起工式が執り行われ、工事の安全を祈願しました。ご来賓として、こうべ保健サービスの三木社長、NPO法人花たばの須見理事長に、ご出席いただきました。東灘区在住の組合員や、中央区、灘区からも組合員が参加され、うはらプロジェクトの成功をあらためて誓い合いました。



工事の無事をお祈りしました



うはらプロジェクトの成功を誓い合う組合員

「うはらプロジェクト、期待しています!!」

東灘区の組合員さん宅、訪問中!

訪問件数、1,000件を超える

うはらプロジェクトのお知らせと増資のお願いのために、9月から東灘区組合員宅を、組合員と職員とで手分けして訪問活動を続けています。サンデー行動、サタデー行動と称して、9月29日、11月9日、17日の三日間は統一行動も実施しました。訪問件数は、11月中旬までに、東灘区組合員1300件中、1,000件を超えました。訪問地域も、建設予定地の魚崎周辺はもちろん、東は深江、西は御影、北は渦森まで、東灘全区域を訪問中です。

13件145000円増資がありました

お会いできた組合員さんからは、「クリニックが出来たら通院しますね」「往診をしてほしい」「高齢者住宅のことを詳しく聞かせて下さい」など、うはらプロジェクトへの期待の声を頂いています。出資金ふやしも、13名から145000円の出資金をお預かりしました。地元の世話役組合員と一緒に訪問すると、相手も安心して出てきてくれたり、増資のお話もスムーズに進み、出資金を用意して私たちが訪問するのを待っていた組合員もいました。



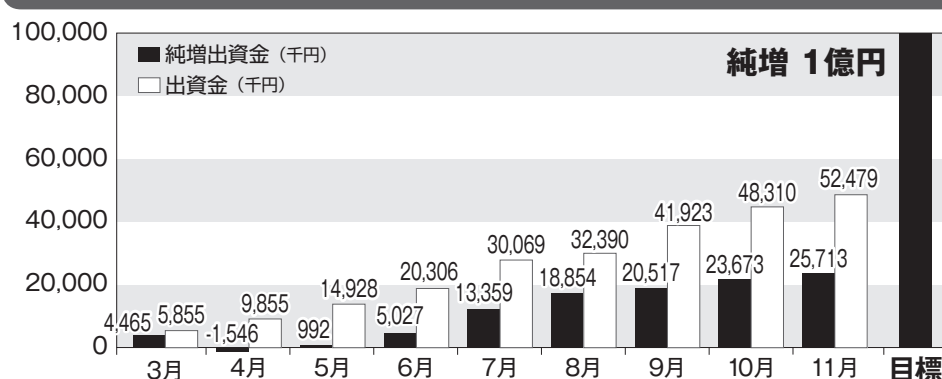
理事長も、組合員総訪問に参加

(写真 瀬川進)

出資金ふやしの目標は2015年3月末までに、純増1億円

うはらプロジェクトのための出資金ふやしにご協力をお願い申し上げます。

1億円うはら増資の現況 (累計 2013年11月24日現在)



出資金とは?

出資金は寄付やカンパではありません。組合員のみならず、組合員から出資金で賄っていく計画です。今年3月から始まった出資金ふやしは、現在、目標の1/4。皆様方からの協力をお願いいたします。出資金は生協本部や最寄りの診療所いつでも増資していただけます。また、郵便振替などでも増資していただけますのでお問い合わせください。

この度のうはらプロジェクトの総工費は、約4億5000万円。その内、1億円を組合員からの出資金で賄っていく計画です。今年3月から始まった出資金ふやしは、現在、目標の1/4。皆様方からの協力をお願いいたします。出資金は生協本部や最寄りの診療所いつでも増資していただけます。また、郵便振替などでも増資していただけますのでお問い合わせください。



ビデオにあわせて体を動かす

「声を出して、息をする、生きていること。嬉しいときは嬉しい声に、悲しいときは悲しい声に。声を出すことはその方の生き方が表れます。」そんな先生のお話を聞きながら、美しいハーモニーを奏でる

美しいハーモニーを奏でて

【灘・六甲道ブロック】コーラス虹の会

毎週火曜日 午前10時～11時
灘集会所にて
参加費 1回20円

【活動紹介】

毎週火曜日 午前10時～11時
灘集会所にて
参加費 1回20円

「灘ブロック」リズム体操

運動不足の補いに

ビデオのトレーナーに合わせて、ステップを踏む。適度な有酸素運動で日頃の運動不足を解消。ダンベルを使った運動とマットを敷いての腹筋運動、ストレッチもするときっちり1時間、十分に運動できます。熱心な人は毎週来てます、毎回17～23人ぐらいあつちます。和気あいあいと楽しくやっています。自分

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会所使用料が月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。

紹介します(21)

けんこうクラブを

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために



初めに「ボディートーク」でほぐしていきます



先生の指揮に合わせて

組合員さん。「お腹の底から声を出してもやもやを解消」「毎回楽しみに参加。そのたびに仲間達の団結が強まりますね」1年程前からピアノの先生も見つかり、ますます充実してきました。「うはらプロジェクトの竣工式に呼んでね」「医療生協で、ランドピアノ付き大ホールを作って欲しい」と積極的な皆さまです。

【活動案内】

毎週金曜日 午前

※詳細については、健康いちばんの「けんこうクラブ紹介」欄を参照

現在、メンバー募集中

四季のカルテ

大阪マラソン

走りました！

灘診療所医師 並木 雅行



現在、日本全国で行われているマラソン大会・ロードレース大会は1年間に2000を超えています。昨今の健康意識の高まりとともに、日常的にランニングに取り組む人が増え、市民ランナーが気軽に参加できる大会もますます増加しつつあります。歴史ある多くのマラソン大会はこれまで郊外で行われていましたが、2007年から始まった東京マラソンを皮切りに、市街地の大通りを大々的に交通規制して実施する都市型マラソン大会が全国各地で行われるようになりました。近畿圏内においても、今年は10月27日の大阪マラソンで27680人が、11月17日の神戸マラソンで17816人が、既に42.195kmを駆け抜け、さらに12月8日には奈良マラソンで10000人が、年明けの2月16日には京都マラソンで15900人がフルマラソンに挑む見込みです。この4つの大会だけで7万人以上がフルマラソン



「激しい運動」であることに疑いの余地は

マラソンと突然死

突然死とは何か。日本循環器学会ガイドラインによると、「急性の症状が発症した後、1時間以内に突然意識喪失を来す心臓に起因する内因死」と定義されています。発症の仕方も時期も予測できない突然の死亡です。(表1)に心臓突然死の危険因子を示しますが、この中に「激しい運動」とあり

ます。参加者の体力やどのくらいのペースで走るかによってその度合いは変わるものの、マラソンが「激しい運動」であることに疑いの余地は

ありません。したがってマラソン大会に参加することは、ある程度の突然死リスクを負うことと考えてよいでしょう。よく知られたアメリカの研究ではマラソン大会参加者の約5万人に1人が心臓突然死を起こすとされています。国内の都市型マラソンでは、東京マラソンで2007年から2013年の間に計6件の心肺停止が発生、大阪マラソンで2011年から2013年の間に計2件の心肺停止が発生しました。幸いにもこの8名は、大会関係者や近くに居合わせたランナーにより全員が救命されました。この2つの大会のデータからは、国内の都市型マラソン大会でも参加者の約4万人に1人の方が心臓発作で倒れることが分かります。

マラソン大会の救護体制

国内のマラソン大会において、心肺停止状態の人にAEDを使用して救命されたのは、2005年の泉州国際市民マラソンが最初です。70歳の男性ランナーがスタート直後に倒れましたが、同じくランナーであった救急救命士、医師、看護師ら4名が心肺蘇生法を実施するとともに、救護車両に搭載されたAEDを用いて心肺停止から3分程度で電気ショックを与え心拍を再開させました。これ以降マラソン大会でのAED配備が急速に進み、先述の東京マラソン2009での男性ランナー救命にもつながりました。今年の大阪マラソンでは、救護スタッフ800名以上、メディカルランナー約80名(医師45名)が動員されており、75台ものAEDが配備され、そのうち約20台は救護員が背負って自転車でラン

ナーに伴走する移動AED隊として運用されました。実際に参加者として走っていると、10km地点以降は常にメディカルランナーの姿が見られ、特に30km以降では常にAEDが見える範囲にあり、大変頼もしく感じられました。周りのランナーに異変があれば私も救護に加わりますが、自分がAEDで救命される事態に陥らぬよう、無理のないペースで大会を楽しむように心がけました。

大会に臨む前に

突然死の予知ができればよいのですが、それはなかなか難しいことです。マラソン大会中に心肺停止を発症したランナーの多くはもともと目立った病気はなく、トレーニングも十分積んだ方がほとんどでした。私たちにできることは(表1)にあるような危険因子を事前に評価しておくことです。例えば、いつの間にか高血圧症や糖尿病を発症していたり、左室肥大(心臓肥大)が進んでいたたりした場合、それと気付かずマラソン大会で無理をしようことは避けたいものです。健康診断は欠かさないようにし、何か異常を指摘されている人は放置せず結果用紙を診療所にお持ちください。あなたのメディカルチェックを担当し、マラソン大会を楽しめるようレースプランニングのお手伝いをさせていただきます。

表1 心臓突然死の危険因子

年齢 (高齢 > 若年)
性 (男 > 女)
心拍数 (>75/分)
生活習慣 (喫煙、食事など)
激しい運動
高血圧
糖尿病
左室肥大

期待しています！

～担い手の皆さん～

ダンベルを使って、健康づくりのリーダーへ

ダンベル体操インストラクター養成講座
(10/22～11/12)



14名全員、無事修了

「ダンベル体操の効果と取り組み方」の講義、「ダンベル体操の実践」、「ダンベル体操の指導法」といった実技形式の講習を計4回行い、地域でのダンベル体操の普及と地域での健康増進運動につなげていくことを目的としています。参加者からは、「講習を受ける前はただ単にダンベルを振り上げて運動していましたが、これからはどの部分が鍛えられるかを意識しながら運動したいです。」とのこと。今後は、各地域での活躍を待っています。

小規模多機能とががわボランティアへ

「ボランティア学校」開校
(10/21)



認知症について学習中

講座は講義と体験学習の二部構成。前半では、認知症の概要の確認と、DVDからの実例を通して、実際に接する上で望ましい対応についての理解を深めました。後半では、車いすの扱い方や、「乗る・押す」体験を行いました。参加者からは、「車いすを利用される目線に立った対応を改めて認識しました。」との声。小規模多機能とががわでは、ボランティアは随時募集しております。興味があるけど何から始めればいいのかわからない…という方！まずはお気軽にご相談ください。

たまり場や地域活動の担い手に向けて

「健康まちづくり講座」
(10/31～12/5)



新しく赴任された並木先生による「心臓のお話」

今年は計6回の講義で開講。内容は、よどがわ保健生協のたまり場見学を含めて、医療、介護、地域づくりと広範囲にわたっています。受講生は8名と少ないですが、病気のこと、ご自身の介護経験からの疑問や不安など、たくさん質問が出されました。「定年退職した男性はどうしたら地域活動に参加するようになるのか」「憲法9条について」など活発な意見交換も行われました。

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できます)

必要な物：神戸市国保発行の受診券。

受診券は誕生月ごとに分けて発送されます。

費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます)

ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

9月～2月 後期高齢者健診

費用：無料

実施期間：9月1日から2月28日まで

対象：後期高齢者医療保険加入者の方（医療中を除く）、受診券が届いている方
内容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

特定健診の内容

問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

できるだけ12月中旬までに接種しましょう！

《実施期間 2013年10月15日～2014年1月31日》

神戸市・インフルエンザ予防接種

●高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

- ◆神戸市に住民登録のある65歳以上の方（接種日現在）
- ◆60歳から64歳で身体障害手帳1級および同程度以上の方

接種料金

1,000円 ただし、①生活保護世帯、②市民税非課税世帯、③公害被認定者で①②以外の方は無料
※2回目を希望する場合は有料となりますので医師にご相談ください。

接種方法

窓口で住所・氏名・年齢を確認できるもの（健康保険証等）を提示してください。

●勧奨インフルエンザ予防接種

対象者

- ◆神戸市に住民登録のある満1～64歳の方（接種日現在）

接種回数

1歳以上13歳未満…2回
13歳以上…1回（医師の判断にて2回接種も可能）

接種料金

1回目 4,080円…13歳以上
3,000円…満1～13歳未満
2回目 2,520円（1回目と同じ医療機関で接種した場合）

うはらプロジェクト(東灘新事業) Q&A ⑨

うはらクリニック(仮称)は、いつ、どこにできるんですか？

神戸市東灘区魚崎北町5丁目のマンションの1階テナント(約90㎡・約27坪)で、来年2014年4月から診療開始の予定です。これから建設するサービス付き高齢者向け住宅の斜め向かいの場所です。

うはらクリニック(仮称)は、どんなクリニックですか？

サービス付き高齢者向け住宅の入居者や、小規模多機能型居宅介護事業所の利用者への医療対応。および在宅療養中の患者宅への訪問診療を中心とし、ろっこう医療生協組合員の外来診療と健康相談・介護相談に応じます。

うはらクリニック(仮称)の診療体制は？

管理医師は村上正治理事長です。月・水・金の午前中に外来診療、午後は訪問診療を予定しています。おもな診療科目は、内科、老年内科(在宅医療、認知症外来)、健康診断、予防接種を予定しています。

うはらクリニック(仮称)のおもな検査機器は？

電子カルテ、エコー(心臓、腹部、頸部)、レントゲン、心電図、動脈硬化検査機器、糖尿病迅速検査システム、認知症チェッカーなどを計画しています。





北野のサンタクロース
赤井登(灘)カメラサークル

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～

- 四季のカルテ。歩けば健康とココロとカラダ。若い頃歩いた、桜井から天理の道を想い出し和歌の解説を読み大変参考になりました。(M・Tさん 灘区畑原通)
- いつも健康いちばんを拝読しています。11月号では、四季のカルテの小西先生のお話がとても興味深かったです。歌の意味を少し理解できました。時間があれば、是非、記事で紹介された場所を訪ねてみたいと思っています。(T・Yさん 灘区友田町)
- からだ思いメニュー、いつも参考にさせて頂いています。からだにやさしい、食べやすい、栄養価を考えてと思うとなかなかです。これからもよろしくお願いします。(K・Kさん 中央区坂口通)

2013年度 年末年始 臨時休診 スケジュール	月				12月				1月						
	日				28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
	曜日				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	灘診療所					休	休	休	休	休	休		休		
	六甲道診療所					休	休	休	休	休	休	休	休		
東雲診療所					休	休	休	休	休	休	休	休	休		

- 【議題1】生協強化月間のまとめの件
- 【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】2013年度のまとめと
- 【議題5】2014年度の方針づくりの件
- 【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
- その他

第8回理事会報告

《2013年11月30日》

前号の「漢字パズル」
の答え(11月号)

山紫水明

曖昧模糊	晴耕雨読
意気軒昂	大願成就
開眼供養	治外法権
詩歌管弦	博覧強記

- 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／12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。

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

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

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

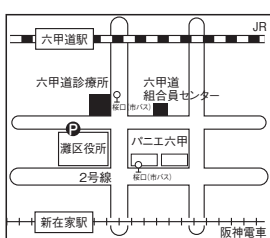
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	

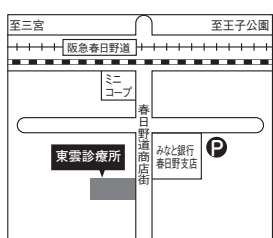
東雲診療所

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

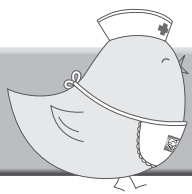
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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。

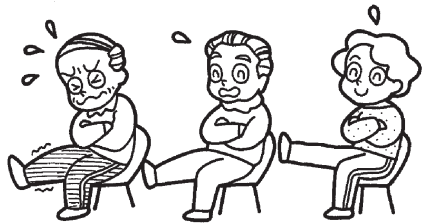


〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424
FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



六甲道

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： **12月18日（水）** 10時～11時
六甲地域福祉センター

12月19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。

灘

上野支部企画（上野支部）

- 日 時： **12月10日（火）** 13時30分～14時30分
- 内 容：「薬の飲み方」（薬剤師が解説します）
- 会 場：なだ組合員集会所（水道筋6丁目）
- 参加費：無料

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

- 日 時： **12月16日（月）** 14時～16時
- 内 容：介護保険のお話（ケアマネージャーが解説します）
- 会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南の公園内）
- 参加費：無料 ※出入り自由、お気軽にお越しください

とががわ

とががわ班—エンディングノート学習会—

- 日 時： **12月20日（金）** 14時～16時
- 会 場：とががわ地域住民交流室
（小規模多機能とががわ2階）

●参加費：無料

※とががわ班では、学習会前に血圧・体脂肪・尿中の塩分チェックも同時に実施します。



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： **12月14日（土）** 14時～16時
- 会 場：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： **12月14日、12月28日（土）** 10時～12時

中 央

ふれあいひろば さえずり【申込不要】

- 日 時： **12月11日（水）**
14時～ セラバンド体操 14時45分～ 小物づくり
- 会 場：神戸YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10）
- 参加費：100円

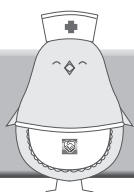
ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

- 日 時： **12月16日（月）**
14時～ 小物づくり
- 会 場：ポートアイランド 67号棟 集会所
- 参加費：100円（材料）

●【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
12／ 9（月）	14時～15時	河原自治会館3階
12／11（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
12／12（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
12／16（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
12／20（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
12／20（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♪		
●【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
12／9（月）	14時～15時	なだ組合員集会所
12／13、1／10（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会所
	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南 ※12月はお休み
●【まちかど健康チェック】		無料で血圧・体脂肪を測ります
※まちかど健康チェック（水道筋商店街）は冬期お休みです。再開は4月の予定です		

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
12／2、16（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。		
12／18（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
12／19（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
12／25（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。		
●【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
12／19（木）	14時～15時	原田資料館
●【おりがみ教室】「干支 馬」		※若干名募集
12／24（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

けんこうクラブのご案内



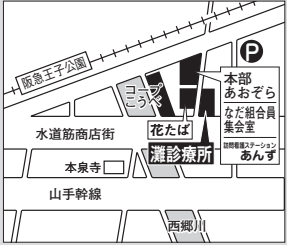
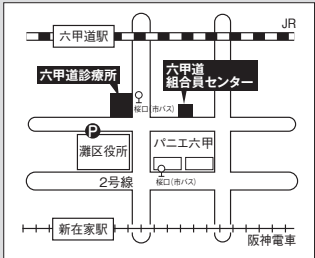
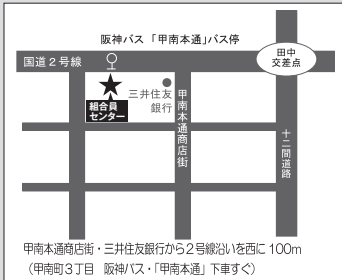
お申し込み・お問い合わせ先は…

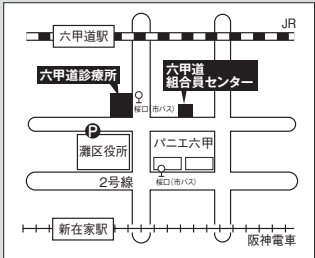
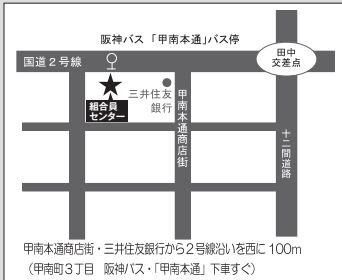
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

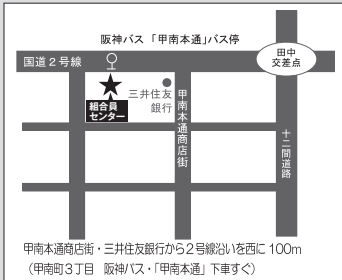
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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】 12/18（水）12時～ 参加費：500円 お申し込みは灘診療所まで	リズム体操【申込不要】 12/10、17、1/7（火） 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 12/13（金） 13時～14時 参加費：1回50円
	絵本の読みかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 12/16（月）10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 12/14（土） 13時30分～15時30分 参加費：1回200円（指導料）	セラバンド体操【申込不要】 12/12（木） 13時30分～14時30分 参加費：年間300円
	ダンベル体操【申込不要】 12/13、20、22、1/10（金）14時～15時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 毎週木曜日、9時に出発 参加費：無料	囲碁【申込不要】 12/18 1/8（水） 10時～12時 参加費：月100円
	水彩画クラブ【申込不要】 1/15（水） 10時～12時 参加費：月500円	フラワーアレンジメント【要申込】 12/14（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】	初心者カメラサークル【申込不要】 12/17（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。
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】 12/10（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。	憩いの広場ムーン【申込不要】 12/9、16、1/6、20（月） ※12/16のみ13時から 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。	ヘルシーお食事会【要申込】 12/14（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。
	ダンベル体操【申込不要】 12/17（火） 1月はお休み 14時～15時	リズムダンベル体操【申込不要】 12/21（土） 10時～11時 持ちより茶話会	ヨーガ【要申込】 12/18（水）、1/15（水） 14時30分～16時
	手芸【要申込】 12/19（木）10時～12時 持ちより茶話会 参加費 材料費実費	フラワーアレンジ【申込不要】 12/13（金） 10時～15時 参加費：花代実費	コーラス虹の会【要申込】 12/13、27（金）10時～11時45分 会場 王子サロン（神戸登山研究所） 12/20（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（灘・六甲道共通） 場所・行き方などはお問い合わせ下さい
	謡と仕舞【申込不要】 12/12、26（木）13時～17時	観世流玉声会【申込不要】 1月はお休み 9時30分～13時	歩こう会【申込不要】 次回は1/16（木）です 10時六甲通診療所前集合
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】 12/17（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12/12（木）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	アレンジ生け花 12/6、27（金）14時～16時 参加費：月2回4,500円（お花代込み）	東雲書道教室【要申込】 12/4、18、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）
	こども茶道教室【要申込】 12/14（土） 9時30分～12時 ※12月は1回のみ開催です。 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）	しのめ囲碁の会【申込不要】 12/2、9、16（月） 14時～16時 参加費：毎月300円	暮らしの相談室 12月はお休みとさせていただきます。
	すまいる喫茶【申込不要】 12/27（金）10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	歩く会【初回のみ要申込】 12/3、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	ボートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 12/16（月） 14時～ ゆったり体操 14時30分～ 小物作り 会場：ボートアイランド 67号棟 集会所 参加費 50円（材料）
	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 12/11（水）13時～ お食事会 14時～ セラバンド体操 14時45分～ 小物づくり 会場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10） 参加費：100円	ハッスルテニス【要申込】 12/8（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。	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】 12/10、17、1/14（火） 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	三線サークル【申込不要】 12/9、16、1/6（月） 14時～16時 参加費：月3,500円		
	手芸サークル【要申込】 12月は中止 第四木曜日 10時～12時 材料費実費		
	太極拳【申込不要】 12/12、19、26、1/9（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		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	楽しい書（書道サークル） 12/27（金）13時30分～15時 参加費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	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】 12/14、1/11（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】 12/20（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】 12月は中止 毎月第四金曜日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 12/13（金）13時～16時 初回300円・2回目以降の参加は100円 ※奇数月はなだ組合員集会所で開催しています。	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 12/19（木）14時～15時		
	とががわ班 エンディングノート 12/20（金）14時～16時		
	よんさんみなみ班 エンディングノート 12/17（火）14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	はなみずき班口ロコトレ 12/6（金）14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 年会費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	ボジャギサークル【要申込】 12/11、12/25（水）13時30分～ 会場：たんぼぼクラブ事務所		

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】 12/10（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。	憩いの広場ムーン【申込不要】 12/9、16、1/6、20（月） ※12/16のみ13時から 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。	ヘルシーお食事会【要申込】 12/14（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。
	ダンベル体操【申込不要】 12/17（火） 1月はお休み 14時～15時	リズムダンベル体操【申込不要】 12/21（土） 10時～11時 持ちより茶話会	ヨーガ【要申込】 12/18（水）、1/15（水） 14時30分～16時
	手芸【要申込】 12/19（木）10時～12時 持ちより茶話会 参加費 材料費実費	フラワーアレンジ【申込不要】 12/13（金） 10時～15時 参加費：花代実費	コーラス虹の会【要申込】 12/13、27（金）10時～11時45分 会場 王子サロン（神戸登山研究所） 12/20（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（灘・六甲道共通） 場所・行き方などはお問い合わせ下さい
	謡と仕舞【申込不要】 12/12、26（木）13時～17時	観世流玉声会【申込不要】 1月はお休み 9時30分～13時	歩こう会【申込不要】 次回は1/16（木）です 10時六甲通診療所前集合
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】 12/17（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12/12（木）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	アレンジ生け花 12/6、27（金）14時～16時 参加費：月2回4,500円（お花代込み）	東雲書道教室【要申込】 12/4、18、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）
	こども茶道教室【要申込】 12/14（土） 9時30分～12時 ※12月は1回のみ開催です。 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）	しのめ囲碁の会【申込不要】 12/2、9、16（月） 14時～16時 参加費：毎月300円	暮らしの相談室 12月はお休みとさせていただきます。
	すまいる喫茶【申込不要】 12/27（金）10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	歩く会【初回のみ要申込】 12/3、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	ボートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 12/16（月） 14時～ ゆったり体操 14時30分～ 小物作り 会場：ボートアイランド 67号棟 集会所 参加費 50円（材料）
	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 12/11（水）13時～ お食事会 14時～ セラバンド体操 14時45分～ 小物づくり 会場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10） 参加費：100円	ハッスルテニス【要申込】 12/8（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。	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】 12/10、17、1/14（火） 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	三線サークル【申込不要】 12/9、16、1/6（月） 14時～16時 参加費：月3,500円		
	手芸サークル【要申込】 12月は中止 第四木曜日 10時～12時 材料費実費		
	太極拳【申込不要】 12/12、19、26、1/9（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		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	楽しい書（書道サークル） 12/27（金）13時30分～15時 参加費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	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】 12/14、1/11（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】 12/20（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】 12月は中止 毎月第四金曜日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 12/13（金）13時～16時 初回300円・2回目以降の参加は100円 ※奇数月はなだ組合員集会所で開催しています。	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 12/19（木）14時～15時		
	とががわ班 エンディングノート 12/20（金）14時～16時		
	よんさんみなみ班 エンディングノート 12/17（火）14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	はなみずき班口ロコトレ 12/6（金）14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 年会費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	ボジャギサークル【要申込】 12/11、12/25（水）13時30分～ 会場：たんぼぼクラブ事務所		

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】 12/17（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12/12（木）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	アレンジ生け花 12/6、27（金）14時～16時 参加費：月2回4,500円（お花代込み）	東雲書道教室【要申込】 12/4、18、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）
	こども茶道教室【要申込】 12/14（土） 9時30分～12時 ※12月は1回のみ開催です。 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）	しのめ囲碁の会【申込不要】 12/2、9、16（月） 14時～16時 参加費：毎月300円	暮らしの相談室 12月はお休みとさせていただきます。
	すまいる喫茶【申込不要】 12/27（金）10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	歩く会【初回のみ要申込】 12/3、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	ボートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 12/16（月） 14時～ ゆったり体操 14時30分～ 小物作り 会場：ボートアイランド 67号棟 集会所 参加費 50円（材料）
	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 12/11（水）13時～ お食事会 14時～ セラバンド体操 14時45分～ 小物づくり 会場：神戸 YWCA 6階（中央区二宮町1-2-10） 参加費：100円	ハッスルテニス【要申込】 12/8（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。	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】 12/10、17、1/14（火） 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	三線サークル【申込不要】 12/9、16、1/6（月） 14時～16時 参加費：月3,500円		
	手芸サークル【要申込】 12月は中止 第四木曜日 10時～12時 材料費実費		
	太極拳【申込不要】 12/12、19、26、1/9（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		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	楽しい書（書道サークル） 12/27（金）13時30分～15時 参加費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	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】 12/14、1/11（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】 12/20（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】 12月は中止 毎月第四金曜日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 12/13（金）13時～16時 初回300円・2回目以降の参加は100円 ※奇数月はなだ組合員集会所で開催しています。	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 12/19（木）14時～15時		
	とががわ班 エンディングノート 12/20（金）14時～16時		
	よんさんみなみ班 エンディングノート 12/17（火）14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所		
とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	はなみずき班口ロコトレ 12/6（金）14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 年会費：500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	ボジャギサークル【要申込】 12/11、12/25（水）13時30分～ 会場：たんぼぼクラブ事務所		

東灘  神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F	手芸サークル【要申込】 12月は中止 第四木曜日 10時～12時 材料費実費	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	とががわ班 エンディングノート 12/19（木）14時～15時	
	太極拳【申込不要】 12/12、19、26、1/9（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			とががわ班 エンディングノート 12/20（金）14時～16時
	楽しい書（書道サークル） 12/27（金）13時30分～15時 参加費：500円			よんさんみなみ班 エンディングノート 12/17（火）14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所
	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】 12/14、1/11（土）14時～16時 参加費無料 ※初めての参加者は、300円（歌集代）			はなみずき班口コトレ 12/6（金）14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 年会費：500円
ダンベル体操【申込不要】 12/20（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】 12月は中止 毎月第四金曜日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	ボジャギサークル【要申込】 12/11、12/25（水）13時30分～ 会場：たんぽぼクラブ事務所		