

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2014年2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 / 20,756人 ●出資金金額 / 542,040,000円 ●平均出資額 / 26,083円(2014年1月27日現在)

六甲北支部



ビンゴ、当てるわよ~

鶴甲支部



ビンゴ、当たった!

原田支部



男性支部役員が大活躍

東灘支部



かんぱ~い

河原支部



民謡「戻り駕籠」で、会場は爆笑の渦!?

西郷支部



「炭坑節」を参加者みなさんで

葦合支部

大人数の抽選会でてんやわんや。いいもの当たったかな?



中央支部・ポートアイランド



大正琴で伴奏してみんなで楽しく歌いました

篠原支部



景品は美しいシクラメン

毎年、盛り上がります 2014 新春のつどい

今年も新春のつどいが15支部(16会場)で開催され、合計約500名が参加されました。恒例のビンゴゲームや手品、などなど趣向をこらした出し物もあり、賑やかで楽しいひとときをお過ごししました。



一 公 示

第30回 通常総代会について

と き: 6月28日(土) 13時
と ころ: シマブンビル・4階ホール
議 題: 2013年度活動報告と決算
2014年度方針と予算 ほか

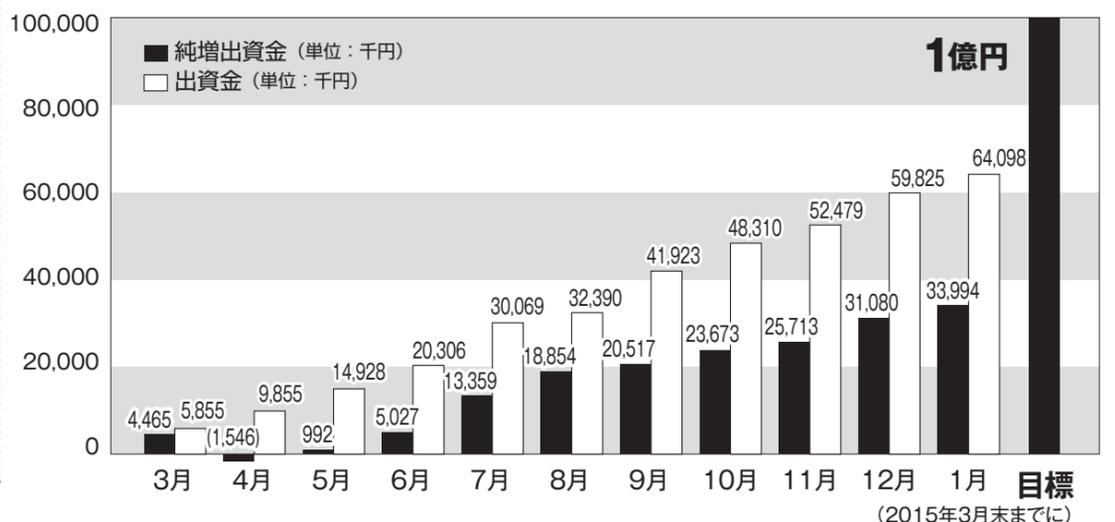
第30回 通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員長 砂川 良夫

定款第45条に基づき第30回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月10日から3月9日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとします。

上野11人、篠原6人、灘中央17人、原田12人、摩耶13人
河原8人、西灘9人、西郷12人、鶴甲9人、六甲北19人、六甲南23人
筒井16人、葦合18人、中央9人、東灘20人、神戸8人
合計210人

1億円うはら増資の現況(累計 2014年1月18日現在)



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 ②

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。

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

【中央ブロック】パッチワーク

世界に一つとない作品が魅力です

今は12枚のマットをつないでタペストリーを作っています。1回の集まりで1枚つくれるかどうかなので、1年がかりの大作です。

これまでにパッチやポーチを作ったり、小物を作ったり、大きなものを時間かけて作ったり、その時々を決めたものを作ります。

同じものを作っても、生地選び方はそれぞれですから、出来上がりには個性がでます。2つとして同じものはありませんから、そこが面白いところですね。



作品は作者の個性を映す、同じ模様でも選ぶ生地によって雰囲気が変わります



お話ししている手は活発に動いて制作を進めていきます

会場：宮本地域福祉センター
現在参加者募集は行っておりません

【六甲道ブロック】太極拳

続けていると、健康状態がよくわかってきます

昨年3月にスタートして早1年。参加者も徐々に増えて今では14名になりました。太極拳というと、難しい型を思い浮かべますが「型はありますが、まずは体をほぐすことから始めています」と、太極拳の先生はおっしゃいます。活動時間は、休憩を挟みながら1時間以上もあります

が、「快適で気持ちいいです」「太極拳を始めてからは体調が良いです」と感想を頂きました。「続けていると、体のどこが疲れているのか、ストレスがたまっているのかなど、自分の健康状態がわかってきます」とのこと。「近い将来、灘区民ホールの大ホールで発表会がしたい」と大きな夢も語ってくれました。

【活動案内】

日程：毎週水曜日
10時～11時30分
場所：徳井会館
現在、メンバー募集中



先生を囲んで、太極拳のポーズ

生地を並べる時は、悩んで頭がこんがらがりますが出来上がると嬉しいですね。作り始めると食事をするのも忘れて熱中してしまいます。ストレス解消とボケ防止がいっしょにできて一石二鳥ですね。

【活動案内】

定例日 第1・3水曜日
午後1時30分～3時30分ごろ

四季のカルテ

狭心症と運動負荷検査

灘診療所医師 並木 雅行



最近ランナー仲間が増えました。ランニングチームの到来により、この2年程でいっきにラン友が増え、駅伝大会出場のお誘いも多くなりました。お誘いを受けた時にはスケジュールが許す限り参加し、仲間と楽しい時間を過ごしています。駅伝には、個人で走るマラソン競技とは違って、みんなで力を合わせてゴールを目指す喜びがあります。勝負にこだわる本格派のチームもあるようですが、多くの場合さまざまな走力のメンバーが1つのチームを組み、速く走るということよりもいかに楽しんで走るかということを大切にしています。少し大げさに聞こえるかもしれませんが、1本の襷を皆で繋いでゆくことで人と人の絆を感じることもできます。それが駅伝の醍醐味であり、仲間と走ることの喜びでもあります。

ランナーも狭心症に
10年ほど前に勤務していた病院のランナーズクラブの仲間起きたこととです。走歴20年以上のベテランランナーが「どうも近頃調子が悪い」と言います。淀川の河川敷をゆったり走っているときには何ともないのですが、土手を駆け上がる時だけなんとなく胸が苦しくなり、途中で止まってしまおうのだそうです。ゆっくり歩いて登り切ってから立ち止ま

り、2〜3分すると楽になり、そのまま走って家まで帰ることができると言っていました。「今までは楽々駆け上がっていた土手なのに、何だかおかしいなあ」くらいにしか本人も思っておらず、駅伝に参加しても結構走れていたため、クラブのメンバーも誰一人として病気にまでは思っていませんでした。それから2年ほどかけて段階的に症状は悪化し、いよいよ走り始めるとすぐに胸がぐーっと締め付けるように苦しくなるようになってきました。結局のところは狭心症だったのです。病状が進んでから「心臓病かも」と気付いたのですが、まだ症状の軽い時期に「年のせい」と決めつけて無理をしていたら、大きな心臓発作を起し倒れていたかも知れません。

◆ ◆ ◆ 心臓は働かざるを得ない

心臓はおおむねその人の握りこぶしの位の大きさで、胸の真ん中にある、全身に血液を送るポンプの役割をしています。心臓の筋肉は1分間当たり60回から80回程度収縮し全身に向かって血液を押し出しています。1日にすると10万回近くの収縮を繰り返す、そして何十年に渡り1日も休むことなく働き続けています。1回の収縮で送り出す血液量が80ミリリットル程度ですから、1分間では約5リットルもの血液を全身

に向けて送り出していることになり、1分間に5リットルもの血液が入ってくるのなら、その血液から心臓には十分な酸素が届けられ、心臓の筋肉には栄養も十分に行きわたるよう思われるかも知れません。しかし残念ながらこの血液は酸素も栄養も心臓にはいっさい渡さずそのまま通りしてしまうのです。それではこれほどの血液を循環させている心臓は、その仕事に必要な酸素や栄養を一体どこから得ているのでしょうか？

◆ ◆ ◆ 狭心症と運動負荷検査

先述のベテランランナーは自覚症状が出始めたころ職場健診で心電図をとっていました。なにがせ病状が進行するまで診断がつかなかったのでしょうか？それは上述の冠動脈の仕組みと関係しています。安静にしている時や穏やかな活動時には心臓自身が必要とする血液が少なくても済み、冠動脈に狭いところがあっても必要な酸素と栄養は心臓へ十分供給されます。このため安静時心電図では狭心症の異常を捕えることは難しいのです。狭心症を正しく診断するために、狭心症の疑いがある時には運動負荷心電図を行うことが必要です。よくトレーニングセンターで見かける自転車エルゴメーターのような機器を用い、運動をしながら心電図をとることによって、安静時には捉えられなかった心電図異常が明らかになり、正しく診断をつけることが可能になります。またどのくらい体力がありどのくらいの運動ができるのかということも狭心症の治療方針決定に重要であるため、運動負荷心電図検査はとて大切な検査なのです。ただし、急速に病状が進行している場合などは運動負荷が危険なときもあり、冠動脈造影やその他特殊検査を優先すべき場合もあります。歩くとき胸が苦しい、用事をするとき胸が締め付けるなどの症状がある場合はぜひとも診療所で診察を受けてください。

毎月の健康いちばん配布、

ありがとうございます！ ございます！



現在、ろっこう医療生協の機関紙「健康いちばん」は、約450名のボランティアさんによって、1万部以上が手配りされています。先日行われた機関紙配布者交流会や、配布者の皆さまの声などをご紹介します。

機関紙配布率100%達成！～西郷支部 機関紙配布者交流会～

11月30日(土)に小規模多機能とががわ地域住民交流室で、『機関紙配布と健康』をテーマに、機関紙配布者交流会が開催されました。最初に、日ごろの健康いちばん配布の感謝と、支部内での配布率100%達成を報告した後、健康と薬についての学習会を行いました。神戸薬科大学の学生さんからは、誤嚥の防止や食事の際に必要な筋力をつけるための嚥下体操などを、神戸薬科大学非常勤講師の谷口美保子さんからは、ジェネリック医薬品やお薬手帳についてのお話がありました。自分自身や他人との関わり、生活

についての満足度について参加者の皆さんも交えながらのグループワークも実施しました。

懇親会では、日ごろの悩みや最近あった出来事など、支部内の機関紙配布者13名の皆さんでざっくばらんに話し、「普段どのような方が配布しているのかわからなかった」ので、このような機会を持て良かった」など今後も続けてほしいという声や、「数年ぶりに友人と再会できた」とのサプライズも。今回の交流会を通じて組合員さん同士のつながりも広がり、意義深いものとなりました。



写真(上)お口周りの体操で飲み込む力を養います
写真(右)「健康」について改めて考えました



機関紙配布者の声

原田支部 松田一成さん
手渡しできる方には毎月顔を見て渡しています。元気そうな顔をみると安心します。



健康いちばん手配り ボランティアさん募集

「健康いちばん」は組合員さんの手で組合員宅に手配りをされています。月に1回、配っていただくボランティアです。ご近所数枚だけでも結構ですので、ぜひご協力をお願いします。

配布者には以下の点をお伝えして、ご協力をお願いしています

- 「健康いちばん」発行日は、毎月第一木曜日(※新年号は変則となります)
- 健康いちばんの到着から、およそ3～5日以内で配って下さい
- 天候やご体調に気をつけて、無理しないで配って下さい
- 旅行や入院などで一時的に配布できない場合は、法人で郵送するなどの対応をします
- 配布が出来なくなったときは、遠慮せずにお申し出下さい
- 万が一、配布中に転倒など事故に遭われた場合は、日本生協連のボランティア保険が適用となります

手配り配布者を探している地域

灘区

- 篠原支部 篠原南町5丁目
- 灘中央支部 篠原南町6丁目/倉石通6丁目/中原通1丁目
- 摩耶支部 畑原通1丁目/薬師通3丁目 箕岡通1丁目
- 河原支部 下河原通3丁目
- 西灘支部 摩耶海岸通2丁目(HAT2)/摩耶海岸通2丁目(HAT6)
- 鶴甲支部 水車新田宮坂、鶴甲3丁目/六甲台町7・8・11・12丁目
- 六甲北支部 赤松町1～3丁目/永手町1～3丁目/六甲町3丁目
- 篠原伯母野山町2丁目、篠原北町3丁目/楠丘町3丁目
- 楠丘町4丁目/宮山町1丁目、高羽町3・5丁目、山田町1丁目

東灘区

- 東灘支部 北青木、青木、魚崎北町、魚崎中町、魚崎南町
- 甲南町、田中町、御影山手、御影、御影郡家、御影中町、御影本町/御影塚町、御影石町

中央区

- 中央支部 山本通1～5丁目/雲井通1～3丁目、二宮町4丁目、下山手通6～8丁目
- 葦合支部 国香通1丁目/神若通1丁目/国香通2丁目/神若通2丁目
- 北本町通5丁目/北本町通6丁目/南本町通5・6丁目
- 東雲通1丁目/東雲通2・4丁目/東雲通5・6丁目
- 八雲通5・6丁目/八雲通1丁目/熊内町6・7丁目
- 中尾町5～14丁目/吾妻通5・6丁目/
- 筒井支部 上筒井通3丁目/上筒井通6・7丁目/中島通1・2丁目
- 籠池通5・6・7丁目/大日通1丁目/宮本通6丁目

上記以外でも、募集しています。配ってもいいという方は、**生協本部 (TEL. 802-3424)** までご連絡をおねがいします。

ろっこう笑和会 ●3月のつどい●

3月12日(水)14～16時

- 会場：なだ組合員集会所 (水道筋・本部南隣)
- 内容：学習会など ●参加費：200円

お申し込みは、
ろっこう医療生協本部まで
TEL.078-802-3424

うはらプロジェクト (東灘新事業) Q&A

10

①うはらクリニック、②サービス付き高齢者向け住宅、③小規模多機能型居宅介護事業所に加えて、④神戸市・生きがい対応型デイサービスを一括して、「うはらプロジェクト」として総合的に進めています。今回は、神戸市・生きがい対応型デイサービスについて紹介します。

神戸市・生きがい対応型デイサービスとは？

運動器の機能向上など介護予防の取り組みが必要な高齢者の方に介護予防や生きがいづくりなどを目的とするデイサービスを身近な地域福祉セン

ターなどで実施しています。サービス内容は、介護予防、動作訓練、昼食、趣味活動などです。入浴のサービスはありません。

どんな人が利用できますか？

介護予防の取り組みが必要な高齢者。70歳以上の単身世帯もしくは高齢者のみの世帯の高齢者。ただし、要介護認定が「要介護、要支援」の方は、原則、介護保険の「デイサービス(通所介護)」の対象となります。

利用料金は？

1日おむね750円(基本額300円、給食料は実費(おむね450円))。

参加の申込はどうしたら良いですか？

お近くのあんしんすこやかセンターにご相談ください。おわかりにくい場合は、医療生協本部(電話802-3424)までお問合せください。

※ろっこう医療生活協同組合は、福池地域福祉センターでの開催を、神戸市から受託しています。

●福池地域福祉センター●

神戸市東灘区本山南町5丁目4-11
福井池公園内

虹のギャラリー



「せんとくん」と、ハイタッチ!!
奥開健三(灘/写真サークル)

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～

- 新年号らしいカラー版、新春座談会で、うはらプロジェクトが理解できました。写真のダイヤモンド富士は、すばらしい写真ですね。今年なにかうれしいことが起こりそうな気がしました。
(K・Kさん 灘区記田町)
- 家族で力合わせてやりました。出来たときは、スッキリして楽しかったです。今年も楽しいクイズを楽しみにしています。よろしくお願いします。
(F・Sさん 灘区深田町)
- いままで健康について関心が余りなかったが、年並みに福祉を考えるようになり、うはらプロジェクト、医療生協の方針、提起が分かりやすく載っており、興味を持った。
(K・Kさん 灘区楠丘町)

- 議題1 1月～3月期の活動計画の件
- 議題2 『うはらプロジェクト』の件
- 議題3 2013年度のまとめと2014年度の方針の件
- 議題4 組合員活動の課題の件
- 議題5 その他

第10回理事会報告

《2014年1月25日》

からだ想いメニュー

風邪を予防しよう!

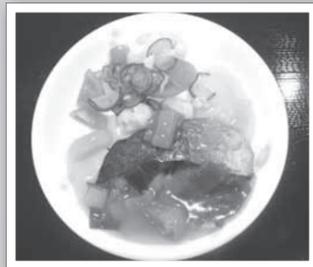
ねぎ 葱の辛味成分は、殺菌効果も高く、血行増進・スタミナ増強・体の疲労感を取り除く作用があり、体も温めてくれます。

その他、風邪に効く食べ物には、かんきつ類、生姜、緑黄色野菜などがあります。風邪をひくと、ビタミンを多く消耗します。ビタミン類は、咽喉や鼻の粘膜を、細菌やウイルスから守る働きもあり風邪予防にもなります。

「焼きぶりの葱あんかけ」

エネルギー(1人分):198Kcal 材料(1人分) & 作り方

ぶり切身	60g (1切)	だし汁	大1弱
料理酒	小1弱	料理酒	小1
濃口醤油	小1	みりん	小1
片栗粉	小1	塩	少々
キャノーラ油	少々	淡口醤油	小1
ごま油	少々	おろししょうが	小1/2
白ねぎ	少々		



Point ごま油の香りがアクセント。白身魚でもおいしくできます。

- ① ぶりはAの調味料にしばらく漬け、下味をつける。
- ② 白ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①の水気を切り、片栗粉をまぶし、キャノーラ油、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- ④ なべにだし汁を煮立て、Bで味付する。柔らかくなったらおろししょうがを加え、水溶片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、④のあんをかけてでき上がり。

【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)

前号の新春脳トレ特集の答え(新春号)

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

14 (A:5+B:2+C:7)

第三問 数独パズルの答え

リストに載せていた「福」は、「復」の誤りでした。訂正して、お詫言申し上げます。

- 旗幟鮮明
- 脚下照顧
- 曲学阿世
- 金甌無缺
- 欣喜雀躍
- 秋霜烈日
- 魑魅魍魎
- 博覽強記
- 比翼連理
- 舞文曲筆

第二問 漢字パズル②の答え

- 一期一会
- 一汁一菜
- 一国一城
- 一宿一飯
- 一世一代
- 一朝一夕
- 一長一短
- 一得一失
- 一喜一憂
- 一挙一動

第一問 漢字パズル①の答え

●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ください。
●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/2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。

- も□けば□に□たる
- の□にも□
- が□けない
- わぬが□
- は□□よりも□なり
- みの□□
- って□□まる
- に□っては□に□え
- の□の□□ち
- も□も□い

リスト

郷郷当形目雨実気縁棒入説
言高六物固事持鬼犬降小下
影花涙無置見従地奇力歩甲

【ルール】
リストの漢字を空欄に当てはめ、10個のことわざや慣用語を完成させてください。使用せずに残った2文字の言葉を書いてください。

漢字パズルにチャレンジ!

◆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

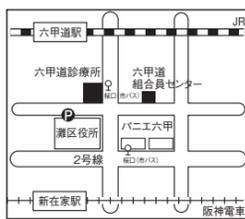
六甲道診療所

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	○	○	○	○	○	○	○

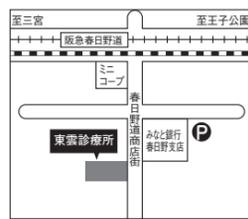
東雲診療所

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

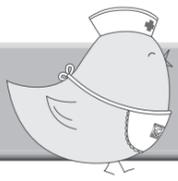
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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。



〒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 3R布ぞうりサークル

- 日 時：2月14日(金) 13時～16時
 - 集 合：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：初回300円、2回目以降100円
 - 持ち物：バスタオル、手ぬぐい
 - 申込み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- ※奇数月は「なだ組合員集会室」で開催しています。



六甲道

～100才まで歩き続けるために～

あなたも“ロコトレ体操”に 取り組んでみませんか

- 日 時：2月19日(水) 10時～11時 六甲地域福祉センター
- 2月20日(木) 10時～11時 高羽会館（高羽町4丁目）
- 2月26日(水) 14時～15時 六甲道組合員センター
- 参加費：無料
- 申込み：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。



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：2月8日、3月8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：2月22日(土) 10時～12時

灘

たまり場「ひえだ」(灘中央支部)

- 日 時：2月17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：200円（材料費） ●内 容：手芸
- 持ち物：はさみ、のり

※出入り自由、お気軽にお越しください

中 央

ネクタイでネックレスづくり(葦合支部)

- 日 時：2月22日(土)
10時30分～
- 会 場：しのめ組合員集会室
(東雲診療所3階)
- 参加費：400円（材料費）
- 定 員：15名
- 持ち物：糸切りばさみ
- 申込み：生協本部（TEL. 802-3424）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
2/10(月)	14時～15時	河原自治会館3階
2/12(水)	13時～14時	岩屋青年会館2階
2/13(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
2/24(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/27(木)	10時～11時	篠原会館2階会議室
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
2/21(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/21(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
2/28(金)	11時～12時	とががわ地域住民交流室
※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♪		
●【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
2/20(木)	14時～15時	原田資料館
●【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
2/10(月)	14時～15時	なだ組合員集会室
2/14、3/14(金)	14時30分～15時	コープ鶴甲集会室
2/26(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
※冬季はお休みします 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
2/3、17(月)	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
2/19(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
2/20(木)	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
2/26(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。		
●【おりがみ教室】「椿」		※現在、募集は行っておりません
2/25(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し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】
2/26 (水) 12時～ 参加費：500円
お申し込みは生協本部まで

絵本の読みきかせ「おはなしほけっと」【申込不要】
2/17 (月) 10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
2/7、14、21、28、3/7 (金) 14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
2/19、3/5 (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：3/31 (月) 4/30 (水)、5/30 (金)、6/30 (月)、7/30 (水)、9/30 (火)、10/29 (水) 2月、8月、11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：旅行の写真やおすめ動画などを大型テレビに映して鑑賞します。
みんなに見てもらいたい旅行の写真や動画などありましたらお知らせ下さい。
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】
2/18、25、3/4 (火) 10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
2/8 (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】
2/15 (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 布ぞりサークル【要申込】
奇数月 第3土曜日 3/15 (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

そろばんで脳トレ【申込不要】
2/28 (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】
2/14 (金) 13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】
2/13、27 (木) 13時30分～14時30分
参加費：年間300円

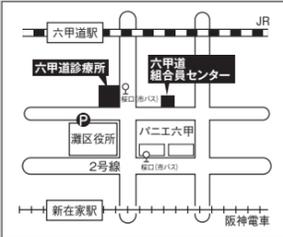
囲碁【申込不要】
2/12、19、3/5 (水) 10時～12時
参加費：月100円

初心者カメラサークル【申込不要】
2/18 (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】
2/15 (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】
2/14、2/28 (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】
2月はお休みです。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】
2/18、3/4 (火) 14時～15時

手芸【要申込】
2/20 (木) 10時～12時
参加費 材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
2/13、27 (木) 13時～17時

男の料理【申込不要】
2/23 (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】
2/20 (木) 行き先：相楽園 要弁当
3/6 (木) 行き先：岡本梅林 要弁当
集合：10時 診療所前

ハイキングサークル【申込不要】
行き先：高取山
集合：2/16 (日) 9時 JR六甲道駅改札前集合
弁当のみ持参 交通費・防寒対策は各自で 雨天中止

憩いの広場ムーン【申込不要】
2/10、17、24、3/3 (月) 11時～15時 喫茶：100円
お好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい

リズムダンベル体操【申込不要】
2/15 (土)、22 (土) 10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】
2/14 (金) 10時～15時
参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】
2/7、3/7 (金) 9時30分～13時

刺しゅう【申込不要】
2/12 (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】
2/23 (日) 9時～12時 参加費：200円
みなとじま会館テニスコート
(ポートライナー中央公園下車、東に5分)
初心者の方もどうぞ

太極拳【申込不要】
2/12、19、26、3/5 (水) 10時～11時 徳井会館
参加費：1,000円/月

ヘルシーお食事会【要申込】
2/8、3/8 (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】
2/19、3/5 (水) 14時30分～16時

コーラス虹の会【要申込】
・2/14、28 (金) 10時～11時45分
会場：王子サロン (神戸登山研究所)
・2/21 (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)
・2/7、3/7 (金) 10時30分～12時
※時間が変更になっています
会場：トラストグレイス御影
(クラブアンクラー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)
参加費：月4回1,000円

漢字パズル研究クラブ【申込不要】
2/14 (金) 13時～14時 コープ鶴甲集会所
2/20 (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「しのめ組組合員センター」が会場です。

ふれあいお食事会【要申込】
2/18 (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2/13 (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】
2/15、22 (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】
2/28 (金) 10時～12時
参加費：300円 (飲み物と月替りお菓子)

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】
2/17 (月) 14時～ 折り紙
参加費：100円 (材料費)

アレンジ生け花
2/14、21 (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】
2/3、10、17、24 (月) 14時～16時
参加費：毎月200円

歩く会【初回のみ要申込】
2/4、18 (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】
2/9 (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。

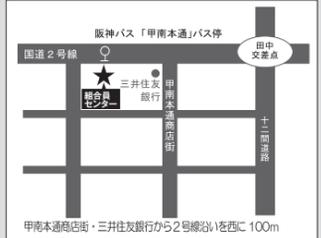
東雲書道教室【要申込】
2/5、12、26 (水)
10時～12時と13時～15時
参加費：月3回3,000円

暮らしの相談室
2月はお休みとさせていただきます。

ふれあいひろば さえずり【申込不要】
2/12 (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：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 甲南 (大正琴のサークル)【申込不要】
2/18、3/4 (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】
2/10、17、24、3/3 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
2/27 (木) 10時～12時 材料費：実費

太極拳【申込不要】
2/13、20、27、3/6 (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)
2/28 (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】
2/8、3/8 (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】
2/21 (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】
2/28 (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 布ぞりサークル
2/14 (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室で開催しています。

とががわセラバンド体操
2/6、2/20 (木)
14時～15時

とががわ班
2/21 (金)
14時～16時

よんさんみなみ班
2/18 (火) 14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

おおえぼしロコトレサークル
2/5 (水) 14時～15時
大石東町市営住宅集会所

はなみずき班ロコトレ
2/7 (金) 14時～15時30分
泉第2住宅集会所 年会費：500円

ボジャギサークル【要申込】
2/12、2/26 (水) 13時30分～
たんぼクラブ事務所