健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2014年 3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／20,817人 ●出資金金額／542,175,000円 ●平均出資額／26,014円（2014年2月25日現在）

健康的に正しく歩く セーフティ・ウォーキング始めます

歩き方を治すことで、膝や腰にかかる負担を軽減できます。故障を少なくし、いつまでも歩き続けるためにウォーキング・チェックをしましょう。

健康づくりの新しいメニューとして、セーフティウォークナビによる歩き方測定を始めます。腰にセンサーを装着して、歩くだけで脚腰にかかる負担を測定できます。

歩き方のくせや偏りがわかれば、それらを修正するためのトレーニングの方法や歩き方のコツをお伝えします。

けんこうクラブや地域の会館などでの「健康チェック」として今後行っていきますので、興味のある方はぜひ、ご参加下さい。

測定の方法

3Dセンサを腰に装着して15mほど歩きます。上下・左右・前方向の最大平均加速度を算出します。

分析・評価

データを解析して、歩行時の動きを分析し点数化します。上下・左右・前方の加速度、歩くリズム、分布を評価して100点満点の点数をだします。

アドバイス

分析の結果からそれぞれの評価にあわせて必要なトレーニングの方法や、歩き方のコツなどをお伝えします。

脚腰への負担大

- 上方向加速度から分かることは？ 蹴り上げによる浮き上がりが大きい
- 前方向加速度から分かることは？ 着地時のブレーキングが大きい
- 下方向加速度から分かることは？ 着地時の衝撃が大きい
- 左右方向加速度から分かることは？ 骨盤の横ブレや左右への傾きが大きい

けんこうクラブの取り組みから始めます

【組合員参加費用：300円】

◇現在登録している“けんこうクラブ”で取り組む場合、医療生協の職員が出張し、その場で判定や説明を行います。

◇お友達やご家族など3人以上のグループで、けんこうクラブを作っていただければ、同じ条件で取り組むことができます。

▶お申し込み先：ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

※けんこうクラブ以外の組合員や地域の方を対象とした取り組みは、本年秋以降を予定しています

東北支援でもセーフティ・ウォーキング行いました

ろっこう医療生協では岩手県大船渡市へ継続的に支援に通っています。

今年度、仮設住宅での健康づくりとしてウォーキングナビによる測定、筋力測定などを行っています。定期的に通い、継続的な測定をおこなって推移を見ています。3月には3回目の測定に仮設を回ります。

仮設住宅では、運動や外出の機会が少なく運動不足になりやすい状態が続いています。体の状態を見直していただき運動の意識付けを、また周りの方との交流を目的に支援をおこなっています。

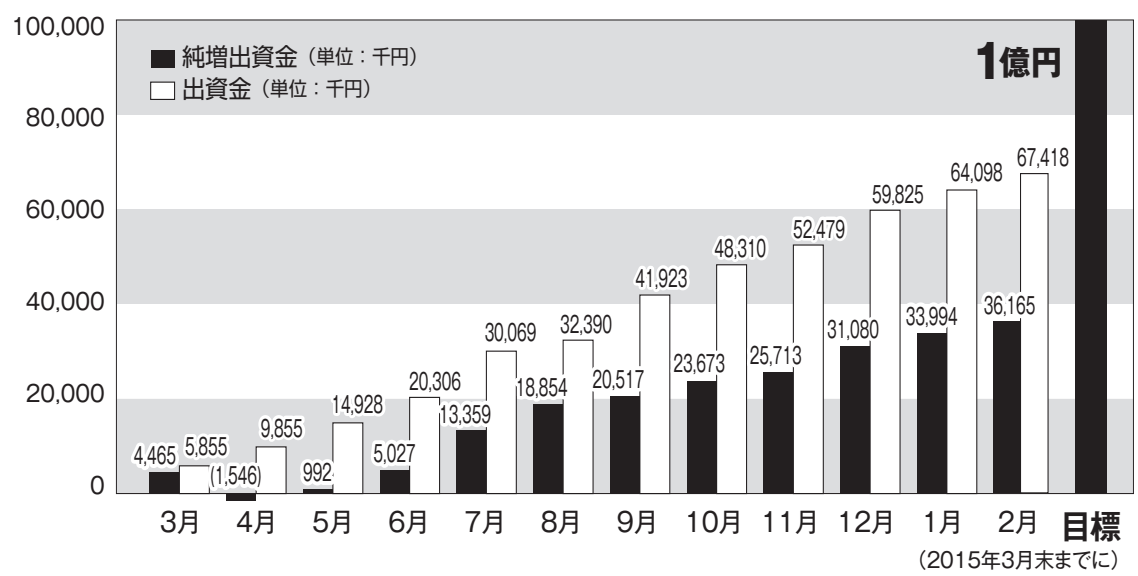
仮設住民のみなさんにも「次の測定を楽しみにしているわ」と好評でした。

2014年度 健康いちばんサポーターズ 募集!

紙面づくりに参加してみませんか？

◎**していただくこと**…毎号簡単なアンケートに回答していただきます。
◎**特典**……期間終了後に図書券（2000円分）を進呈します。
◎**募集人員**……15名
◎**サポーター期間**……2014年4月～2015年3月まで
◎**申し込み方法**
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス（携帯は不可）を記入の上、下記まで申し込み下さい。申し込み期限3月末日
◎**お問い合わせ・お申し込みは**
ろっこう医療生活協同組合　広報委員会
〒657-0831　神戸市灘区水道筋6-7-11　TEL：078-802-3424
FAX：078-802-1649　mail：nakama@rokko-mcoop.or.jp

1億円うはら増資の現況（累計 2014年2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㉓

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

【灘ブロック】絵手紙サークル

楽しく描くことを大事にしています

最初の頃に干支の丑を描いているので、まる四年たったと思います。

いろいろと季節ごとに題材を選んでいますので、その時節の話題で盛り上がります。お手本を先生が用意してくれますが、手本を見て描いてもよし、現物を見て描いてもよし、手本以外に自分が描きたい題材を持ってきて、それを描いてもよし。特別にこうしなければいけないという決まりはありません。好きなものを描いています。

絵手紙というと難しいのではないかと思われますが、ここでは題材も描き方も自由なので好きなようにやっています。上手に書こうと思うよりも、楽しんでやるようにしています。

【活動案内】
日程：第2水曜日
午前10時～12時
※現在参加者の募集は行っておりません

それぞれに好きなものを描いています

【六甲道ブロック】観世流玉声会

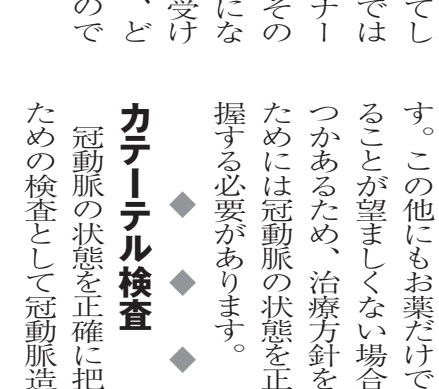
良い先生に恵まれ、幸せです

〝謡（うたい）〟は、日本伝統芸能の〝能〟の声楽に当たる部分、つまり〝能〟のバックミュージックで、演目は、源平合戦など約二百もあります。

六甲道組合員センターが出来た当初から、謡（うたい）の活動を続けています。謡（うたい）は、お腹から謡う腹式呼吸。健康にも良いです。原田の森で行われた「けんこうクラブ発表会」では、百才になる方も一緒に謡いました。「一行一行丁寧に教えてくれる先生は、他にはありません。そんな先生の元で活動できることは、とても幸せなことです。初心者でも、謡（うたい）の世界に入っていけますよ。」とのこと。ぜひ、チャレンジしてはいかがでしょうか。

【活動案内】
日程：毎月第一金曜日
13時～17時
場所：六甲道組合員センター

謡いの練習に励む皆さん


謡の教材

四季のカルテ

狭心症とカテーテル検査

灘診療所医師　並木 雅行

3月に入り今年度のマラソンシーズンもいよいよ終盤を迎えました。北海道マラソンのように夏真っ盛りの8月に行われるレースもありますが、一般的なマラソンはほとんどの大会が毎年10月後半から3月頃の気温が低いシーズンに行われています。今シーズンは、韓国で9月に行われるアジア大会のマラソン代表を決める選考レースとして、男子は福岡国際マラソン、東京マラソン、びわこ毎日マラソンが、女子は横浜国際女子マラソン、大阪国際女子マラソン、名古屋ウィメンズマラソンがそれぞれ指定されていました。3月9日の名古屋ウィメンズマラソンが最終選考レースであるため、3月中には男女とも日本代表が決まるでしょう。日本トップレベルの選手の躍動感あふれる走りや、勝負所でのスパートには目を見張るものがあります。誰が代表に選ばれたとしてもアジア大会では各選手とも悔いのない走りができますようテレビの前でお祈りしたいと思います。

◆　◆　◆

狭心症は誰にでも起こり得る

選手として活躍するランナーは別として、多くの市民ランナーにとってマラソンは他人との勝負ではありません。自分との戦いです。戦いというよりは、自分との対話と表現する方がいいかもしれません。レース中に「これ以上は速すぎるからペースを抑えよう」などと自分をコントロールすることの他に、大会に向けた生活の中で「体重が増えてきたから、食べ過ぎないように気を付けよう」とか「アルコールは控えめにしよう」とか「疲れているので早く寝るようにしよう」など日常生活を律することもこの中には含まれます。ランナーはいつも体調に注意を払い、心身のコンディションをよりよく保つことを心がけています。ランニング専門誌のアンケートを見ても、大会直前の1ヶ月はかなりの割合のランナーがアルコール摂取を控えることが分かります。しかし、このようにしっかり自己管理をしていても時には体調を崩しあるいは病気になってしまうこともあります。先月号では狭心症になってしまったランナーのことを紹介しました。彼はその後またランニングできるようになりましたが、狭心症と診断を受けてからどのような検査を受け、どのような治療が必要だったのでしょうか。

◆　◆　◆

お薬だけで大丈夫？

先月号のこのコーナーでは、冠動脈の仕組みと狭心症、そして狭心症を診断する上で運動負荷検査がいかに重要であるかということをご説明しました。今回は狭心症と診断がついてからのことについてお話しします。狭心症と診断がつけば、次にどのような治療が必要かを考えます。この時に大切なのは手術を受けた方がよいかどうかということ、つまりお薬だけで様子を見ていて大丈夫なのかという判断です。狭心症と一口に言っても、3本ある冠動脈のどの場所にどの程度の狭いところがあるのか、狭くなっているのは1か所だけなのか、それとも何か所もあるのかということによって、危険度が大きく変わります。例えば、左冠動脈は大動脈から始まるとすぐに大きく2本の動脈に分かれていますが、この分かれ目よりも上流部分に狭くなったところがあると、心臓の広い範囲にわたって血流不足が生じます。このように左冠動脈の始まりの部分が狭くなっている場合を左冠動脈主幹部病変といいますが、左冠動脈主幹部病変の狭心症では突然死をすることが多いため、お薬で症状が改善していても手術を受けるべきなのです。この他にもお薬だけで済ませることが望ましくない場合がいくつかあるため、治療方針を決めるためには冠動脈の状態を正確に把握する必要があります。

◆　◆　◆

カテーテル検査

冠動脈の状態を正確に把握するための検査として冠動脈造影があります。これは一般に「カテーテル検査」と呼ばれています。体の中に入れる細長い管をカテーテルといいますが、この場合は1m程ある長いストローだと思ってください。足の付け根部分や手首の動脈を針で刺し、そこから動脈の中にカテーテルを入れて行きます。X線で位置を確認しながら心臓のすぐ手前までカテーテルを進め、カテーテルの先端を冠動脈の入り口に差し込み、そこから冠動脈に造影剤を流し込みます。造影剤はX線でよく映る液体であるため、造影剤が流れる様子を撮影すると冠動脈の狭くなっているところや、血流の良し悪しがよく分かります。最近ではCTで代用する場合もありますが、精度の面でかなわないため、最終判断はカテーテル検査の結果によって行います。冠動脈造影は大変有用な検査ではありますが、体の奥深くまでカテーテルを入れるという検査の特性から、出血やカテーテルの先端による血管の損傷のため緊急の手術や輸血が必要になるなどの合併症の危険があります。そのため必要性を十分説明してご理解いただいたうえで検査を実施します。また通常は1泊2日から2泊3日程度の入院が必要となります。

先月号の狭心症のランナーはこのカテーテル検査で左冠動脈のかなり上流部分に狭いところが見つかり、治療方針が決まりました。では次号で冠動脈の治療法である、カテーテル治療ならびに冠動脈バイパス術についてご紹介したいと思います。

うはらクリニック 現地で内覧会を開催します

3月22日（土）、23日（日）、24日（月）
いずれも10時～15時

★ご自由にご参加下さい★

医療費値上げ（老人、母子家庭等）反対署名

3週間で317筆。ご協力ありがとうございました

兵庫県は今年の7月から、老人医療費助成事業（65～69才）の「低所得者Ⅰ」の負担割合を2割へ、母子家庭等医療費の所得制限を大幅に引き下げて負担割合の引き上げる等を計画しています。ろっこう医療生協では、緊急に診療所外来等で署名活動を開始。集まった署名は、兵庫県議会議長宛にお送りしました。

バレンタイン行動でも署名に取り組みました

「特定秘密保護法」廃止を決議

2月22日「特定秘密保護法成立に抗議し、その廃止に向けた運動に立ち上がろう」を理事会で決議しました。

昨年成立したこの法律は、何でも「特定秘密」になる危険があり、処罰の範囲が広く、「適性評価制度」によるプライバシー侵害や、秘密指定を監視する独立した機関がないこと、一度秘密指定すると、いつまででも秘密にしておくことができることなど、重大な問題をはらんでいます。秘密保護法廃止をめざして共に力を合わせましょう。

東日本被災地支援行動～「かもめの玉子」を販売～

上野支部、灘中央支部、西郷支部では被災地の大船渡市の銘菓「かもめの玉子」をさまざまなイベントの際に販売し、合計20350円の売上利益をあげました。

これを被災地支援として大船渡市の被災者の皆さんに贈ることとしました。

素敵な名前を付けて下さい

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 名称大募集！

サービス付き高齢者向け住宅は9月から、小規模多機能型居宅介護事業所は10月から営業開始の予定です。この度、広く市民の皆さまに親しみを持っていただけるように、名称募集をいたします。

施設の概要（予定）

①サービス付き高齢者向け住宅
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18　鉄骨造6階建
3階～6階　居室20戸
バストイレ付きワンルーム（およそ25㎡）

②小規模多機能型居宅介護事業所
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18　鉄骨造6階建
1階～2階　定員25人　通い15人　泊まり9人

名称募集要項
◇応募期間　3月1日～4月19日（必着）
◇応募資格　ろっこう医療生協組合員
◇募集方法　書面により生協本部または各事業所まで
◇採用者には記念品を贈呈します

応募記載事項
①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の両方でも、いずれかひとつでも良いです
②名称とふりがな（ひらがな、カタカナ、漢字、英語など表記に制限はありません）
③名称の簡単な説明（名称をつけた理由）
④応募者の、氏名・ふりがな、住所、電話番号、年齢（任意）

名称応募先　神戸市灘区水道筋 6-7-11 ろっこう医療生活協同組合
☎078-802-3424 FAX 078-802-1649

2014年度 求人募集

- **うはらクリニック** ▶ 看護師
- **うはらプロジェクト** ▶ 介護支援専門員、介護職員
- **灘診療所** ▶ 医師、看護師、事務職員
- **東雲診療所** ▶ 看護師、介護職員、事務職員
- **訪問看護ステーションあんず** ▶ 看護師
- **ホームヘルプサービスあおぞら** ▶ ヘルパー
- **小規模多機能とががわ** ▶ 介護職員

応募先　ろっこう医療生活協同組合☎**078-802-3424**

うはらプロジェクト（東灘新事業）Q&A ⑪

■うはらクリニック在宅医療■

村上理事長

震災後20年となる東神戸の地域では「震災前と同じ家に住んでいる人は2割しかいない」といわれます。そのため高齢者世帯・ひとり暮らしの人が増えています。それでも今の地域や家を大切に思いそこで暮らしたい人にとって必要な医療と介護を私たちは提供したいと思っています。介護できる家族がいなくても安心できる住宅や介護の提供、いつでも相談できて安心な在宅医療の提供をしていきます。どうかご利用ください。

在宅で診療可能な疾患・病状は？

①脳梗塞や心臓病・肺の病気・整形外科的病気で長く自宅療養している患者さんを最期まで支援します。
②がんの末期状態で自宅療養を希望されるケースを看取りまでおつきあいします。（在宅看取り経験100ケース以上）
③人工呼吸や胃ろう、中心静脈栄養など医療処置の必要な患者さんのケアを支援します。
④整形外科の骨折やリウマチの自宅での管理やリハビリの支援をします。
⑤皮膚科的な処置、特に褥瘡の処置などを引き受けます。
⑥認知症やパーキンソン病などの神経難病の療養をお手伝いします。

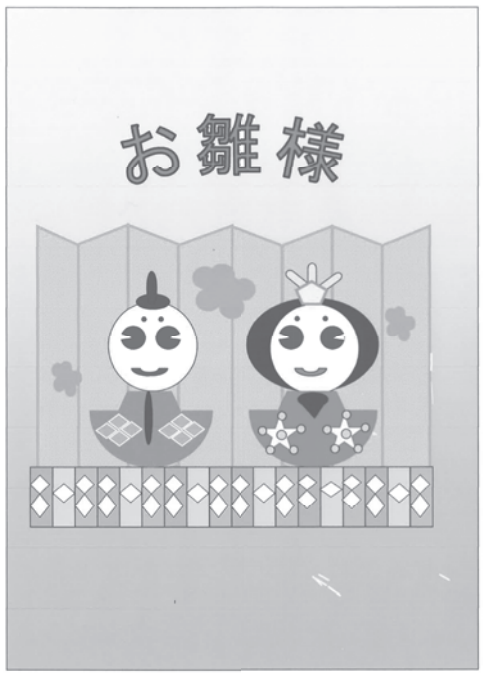
訪問診療の費用はどのくらいかかりますか？

訪問診療・往診料は医療保険診療ですから、その方の年齢によって1～3割負担です。1割負担の場合は月2回訪問すると8,000円くらいの自己負担ですが、長く療養中の方は身体障害や難病医療・認知症の自立支援医療などの公費医療補助の手続きもできるのでご相談ください。

訪問診療についてのご相談は…

うはらクリニックだけでなく、ろっこう医療生協のすべての診療所が訪問診療をしております。通院が難しくなった患者さん、病院から帰ってくる患者さんのご相談に乗っております。

虹のギャラリー

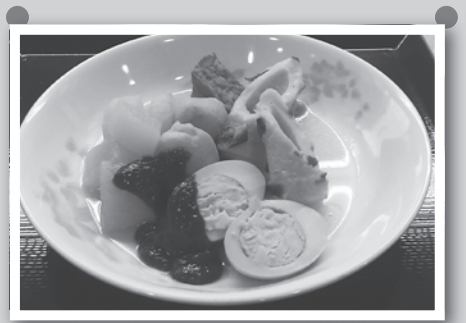


お雛様
中部富子（灘パソコンサークル）
※パソコンで作成しました

からだ想いメニュー

生姜と味噌で体が中からポッカポカ！！

青森の名物料理です。たっぷりの生姜が入ったみそだれをつけていただきます。
寒さが厳しいこの季節に、生姜の辛味成分で体がぽかぽかします。



「青森生姜味噌おでん」 エネルギー（1人分）:275Kcal　材料（1人分）＆作り方

大根	大1.3cm位1きれ	里芋	大1/2	酒	大サジ1	土生姜	うす切2枚位
鶏卵	1個	A だし汁	大サジ1	赤味噌	小サジ2		
竹輪	1/2本	A うす口しょうゆ	小サジ1	だし汁	小サジ2	Point	好みで砂糖を加えてもよい
厚揚げ	1/2個	A みりん	小サジ1強	みりん	小サジ2		

〈下処理をする〉
① 大根は皮をむき、輪切りにして面取りし、下ゆでしておく。
② 里芋は皮をむき、ぬめりを取るため塩もみしてから下ゆでしておく。
③ 卵は固ゆでにし、殻をむいておく。
④ 竹輪は斜め半分に切り、厚揚げは半分に切って油ぬきしておく。
〈煮る〉
⑤ 鍋にだし汁とⒶの調味料を煮立たせ、下処理した材料に下味をつける。

〈みそを作る〉
⑥ 鍋に酒を入れて火にかけ、アルコール分をとばす。
⑦ 味噌、みりん、だし汁を加え、かき混ぜながら沸騰するまで火にかける。
⑧ 沸騰したら火を止め、10 分ほど冷まし、あら熱をとる。
⑨ 生姜は皮をむいてすりおろす。
⑩ ⑧の鍋に加え、混ぜ合わせてできあがり。
※下味をつけた⑤に⑩の味噌をかけていただく。

【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）

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～

●毎月「健康いちばん」を配布してくださってるボランティアのみなさん、ありがとうございます。暑い時、寒い時、いやになる時もあると思うのですが、本当に感謝しております。これからも、がんばってください。　（W・Hさん　中央区筒井町）
●働き者の心臓を大切にし、狭心症の前ぶれの症状に気をつけなければいけないと思いました。　（Y・Tさん　灘区寺口町）

数独にチャレンジ！

【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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝（　　）

●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**／3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。

- 犬も歩けば棒に当たる
- 鬼の目にも涙
- 気が置けない
- 言わぬが花
- 事実は小説よりも奇なり
- 高みの見物
- 雨　降って地固まる
- 郷に入っては郷に従え
- 縁の下の力持ち
- 影も形も無い

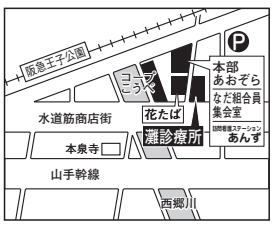
前回の「漢字パズル」の答え（2月号）
六甲

第11回 理事会報告
《2014年2月22日》

議題1　『うはらプロジェクト』の件
議題2　2013年度のまとめと2014年度の方針の件②
議題3　被災地支援活動の件
議題4　春期の活動課題の件
議題5　経営・労務の件
議題6　その他

◆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

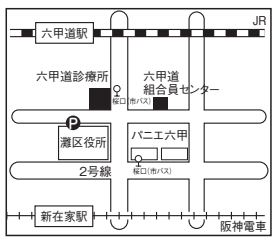
灘診療所
内科・消化器内科・糖尿病内科
整形外科・放射線科
通所リハビリテーション「つどい」
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6－6－3
http://www.nada-cl.jp
入院随時（12床）



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

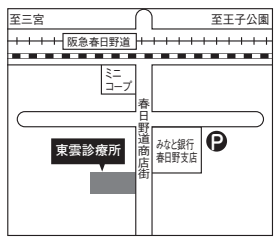
六甲道診療所
内科
小児科
☎078-811-0555
神戸市灘区桜口町4－5－12
http://www.cl-rokkomichi.com/



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

ろっこう医療生協 ブロック・支部活動の紹介

2014年3月

中央

ふれあいひろば「さえずり」（中央支部）

●日　　時：**3月12日（水）** 14時～15時30分
　　・14：00～／セラバンド体操　・14：45～／小物づくり
●会　　場：神戸 YWCA　（中央区二宮町1-2-10）
●参 加 費：100円
●申 込 み：不要

ポートアイランドたまり場 なのはな（中央支部）

●日　　時：**3月17日（月）** 14時～
●内　　容：小物づくり
●会　　場：ポートアイランド UR67号棟 集会室
●参 加 費：100円
●持 ち 物：ハンカチ生地・ぬい針
●申 込 み：不要

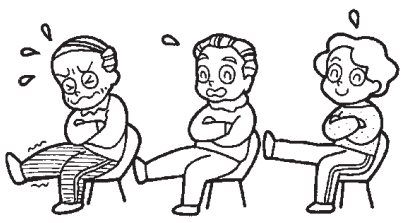
六甲道

～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：**3月19日（水）** 10時～11時　六甲地域福祉センター
　　3月20日（木） 10時～11時　高羽会館（高羽町4丁目）
　　3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。



とががわ

～簡単なクイズで脳を活性化～

スマート班 脳いきいき教室

●日　　時：**3月26日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：河原自治会館1階4号室
●参 加 費：無料
●内　　容：脳トレ体操・体脂肪と血圧測定

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：**3月8日、4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：**3月22日（土）** 10時～12時

灘

ゴキブリ団子づくり（灘中央支部）

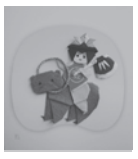
●日　　時：**3月10日（月）** 14時～15時
●会　　場：なだ組合員集会室　●参 加 費：100円（材料費）
●申 込 み：生協本部まで

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

生協のおはなし
●日　　時：**3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：無料　※出入り自由、お気軽にお越しください

●【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	
3／12（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
3／13（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
3／24（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	
3／14（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3月は休み	10時～11時	東灘組合員センター甲南
3／27（木）	10時～11時	篠原会館2階会議室
3／28（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	
3／20（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	
3／14、4／11（金）	14時30分～15時	コープ鶴甲集会室
3／26（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	
3／3、17日（月）	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
3／19（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
3／20（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
3／26（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】「金太郎」		※現在、募集は行っておりません
3／25（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】
3/26（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「おはなしぽけっと」【申込不要】
3/17（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
3/14、21、28、4/4（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
3/19、4/2（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：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】
3/11、18、25、4/1（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
3/8（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】
3/15（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 布ぞうりサークル【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】
3/28（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】
3/14（金）　13時～14時
参加費：1回50円

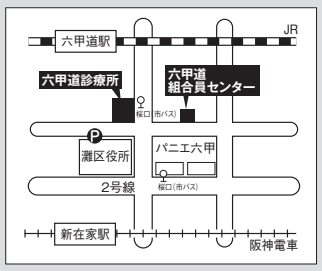
セラバンド体操【申込不要】
3/13、27（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】
3/12、19、4/2（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】
3/18（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。

コーラス虹の会【申込不要】
3/14、3/28（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】
3/11（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】
3/18、4/1（火）14時～15時

手芸【要申込】
3/20（木）10時～12時　参加費：材料費実費

謡と仕舞　【申込不要】
3/13、27（木）13時～17時

男の料理【申込不要】
3/23（日）　9時30分～調理　12時～食事
参加費：1,000円

歩こう会
3/20（木）須磨寺方面
4/3（木）芦屋川花見
いずれも要弁当、10時六甲道診療所前集合

ハイキングサークル
4月　お花見ハイキング予定
詳しくは次号で

憩いの広場ムーン【申込不要】
3/10、17、24、4/7（月）　11～15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】
3/15（土）、22（土）10時～11時

フラワーアレンジ【申込不要】
3/14（金）　10時～15時　参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】
3/7、4/4（金）　9時30分～13時

刺しゅう【申込不要】
3/12（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】
3/23（日）9時～12時　参加費：200円
みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中公園下車、東に5分）初心者の方もどうぞ

太極拳【申込不要】
3/12、19、26、4/2（水）10時～11時
場　所：徳井会館
参加費：1,000円 / 月

ヘルシーお食事会【要申込】
3/8、4/12（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。

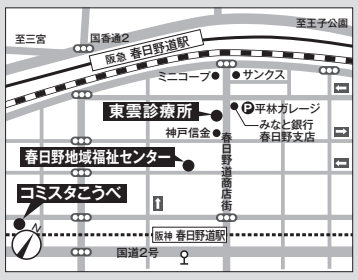
ヨーガ【要申込】
3/19、4/2（水）14時30分～16時

コーラス虹の会【要申込】
- 3/14（金）10時～11時45分
- 3/28（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 3/21（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）
- 3/7、4/4（金）10時30分～12時
  会場：トラストグレイス御影
  （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】
3/14（金）13時～14時　コープ鶴甲集会室
3/20（木）13時～15時　コープ鶴甲集会室
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】
3/18（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3/13（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】
3/15、22（土）　9時30分～12時
※12月は1回のみの開催です。
参加費：月2回 2,500円（水屋料込み）

すまいる喫茶【申込不要】
3/28（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】
3/17（月）14時～
会場：港島中町 UR67号棟集会室
小物づくり　参加費：100円

アレンジ生け花
3/7、28（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】
3/3、10、17、24、31（月）　14時～16時
参加費：毎月200円

歩く会【初回のみ要申込】
3/4、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】
3/9（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
（ポートライナー中央公園駅下車、東に5分）
初心者の方や女性男性問わず、お気軽にどうぞ。

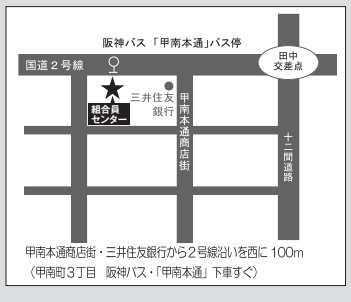
東雲書道教室【要申込】
3/5、12、26（水）10時～12時と13時～15時
参加費：月3回 3,000円

暮らしの相談室
3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】
3/12（水）14時～15時30分
小物づくり：参加費100円　会場：神戸 YWCA

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】
3/11、18、4/1（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】
3/10、17、24、4/7（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
3/27（木）10時～12時　材料費：実費

太極拳【申込不要】
3/13、20、27、4/3（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）
3/28（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】
3/8、4/12（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】
3月はお休みします。

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
3/28（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

とががわセラバンド体操
3/6、3/20（木）
14時～15時

おおえぼし班
3/19（水）14時～16時
大石東町市営住宅集会所

スマート班
3/26（水）14時～15時30分
河原自治会館

おおえぼしロコトレサークル
3/5（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
3/7（金）14時～15時30分
泉第2住宅集会所　年会費:500円

ポジャギサークル【要申込】
3/12、3/26（水）13時30分～
たんぽぽクラブ事務所

よんさんみなみ班　お食事会
3/18（火）10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、準備のお手伝いもしていただきます。