

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2014年 4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 / 20,851人 ●出資金金額 / 538,543,000円 ●平均出資額 / 25,797円(2014年3月25日現在)

組合員の期待を背負って

2014年4月

うはらクリニック開院

4月から、待ちに待った4つ目の診療所＝うはらクリニックの診療がスタート。ろっこう医療生協の理念をモットーに、地域に密着した家庭医＝ファミリードクターを目指します。開院に先立ち、3月には、健康診断や内覧会が取り组まれました。クリニックの内部を写真で紹介します。

診療科目

- 内科 ●老年内科
- ・在宅医療（往診、訪問診療）
- ・健康診断 ・健康相談
- ・予防接種 ・介護相談

主な医療機器

- 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

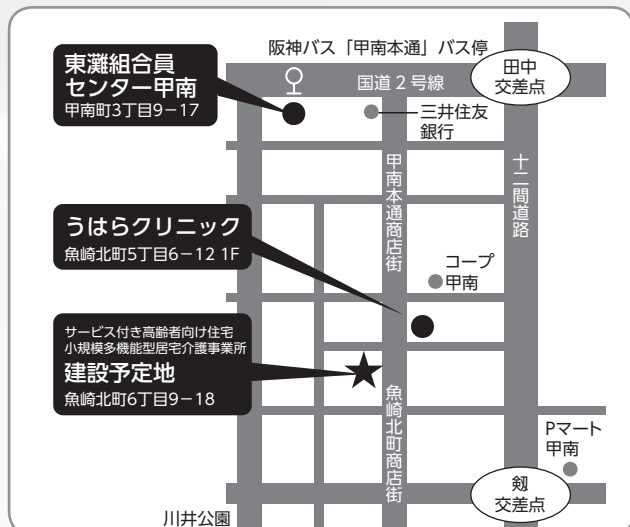
診療時間

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	外来	休診・ 生協活動	外来	休診・ 生協活動	外来	
午後 2:00 ～ 5:00	往診／検査		往診／検査		往診／検査	

【休診日】
火、木、土、日、祝日

住 所

神戸市東灘区魚崎北町 5-6-12 ☎ 078-452-6666
 JR「摂津本山」駅、または阪神電鉄「青木」駅下車
 徒歩約 15 分



◀診察室での
村上 正治所長
(理事長)

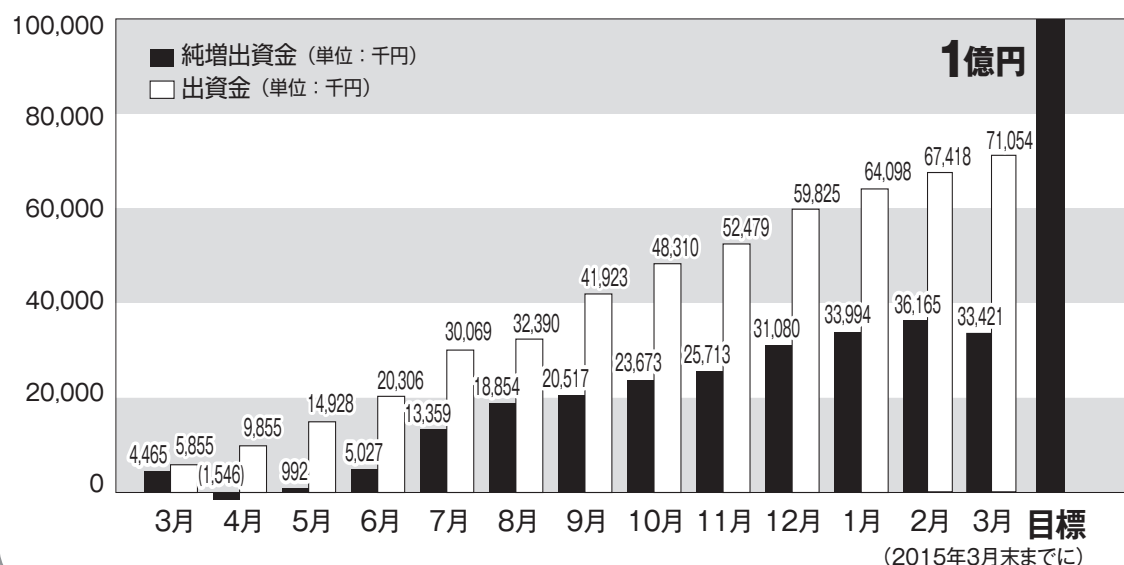
▼うはらクリニック
玄関

▲うはらクリニックスタッフと
ボランティアさん

採血台▶

◀受付カウンター

1億円うはら増資の現況（累計 2014年3月14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(24)

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行っ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。

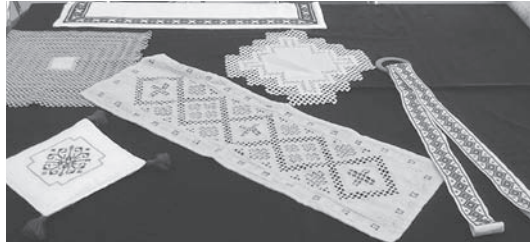
けんこうクラブについてのお問い合わせは、ろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話078-802-3424

「六甲道ブロック」エーデルワイス

上品に、優雅に、おしゃべりも?

ハーダンガー刺しゅう、クロスステッチ、編み物、ビーズ等、手芸好きな仲間の集まりで、10年以上になりました。ハーダンガー刺しゅうは、生地目を数えながらサテンステッチで囲み、カットした部分をかがります。根気がいる刺しゅうですが、清楚で、かつ豪華な雰囲気仕上がりです。テーブルセンター、ドイリーやポーチ等、2〜3日で出来るものもあれば、半年以

清楚な感じの作品です



「頭と手と口を動かして、月1回の集まりが、ストレス解消、ぼけ防止にもなっています。年に1回、みんなでランチするのも楽しみです」とリーダーの方からコメントをいただきました。クラブ名は、ヨーロッパに咲く可憐な白い花「エーデルワイス」からこの名前を付けたそうです。

【活動案内】

現在募集停止中
日程：毎月第4金曜日
会場：篠原地域福祉センター

「中央ブロック」筒井ロコトレ

取り組み回数増やして、参加者定着

毎月2回、東雲診療所の3階でロコトレをしています。山室さんがインストラクターで、だいたい10名ほどでいつもやっています。以前は月1回でしたが、2回に増やしたので、メンバーも定着してきたように思います。

ロコトレは足腰の強化を目的にしたトレーニングで、道具を使わずに手軽にできます。レッグカール(直立してカカトを上げる)、スクワット(直立からおしりを下ろす)、ストリートレッグレイズ(座って伸ばした脚を上げる)の3つを基礎として、その時ごとにいろいろと取り入れながらやっています。今回はおしりのストレッチや足首の柔軟、股関節を広げるトレーニングに取り組みました。

良ければ一度参加下さい。

【活動案内】

日程：毎月第1、第3、月曜日 10時20分〜11時ごろ
場所：東雲診療所3階
参加費：無料



みんなでカウントしながら足上げます

四季のカルテ

狭心症の治療

灘診療所医師 並木 雅行



ようやく冬の寒さも終わり、日差しの良い季節になりました。今年は各地で大雪による被害があり、東京でも積雪のため交通機関が麻痺してしまうなど厳しい冬でした。それだけに心待ちにしていた春の訪れが嬉しく感じられます。

糖尿病と狭心症

精密検査を行った結果、狭心症であることが判明しました。糖尿病の合併症の中でも、心臓の冠動脈の動脈硬化で起こる狭心症は、他の合併症と比べて初期の段階から進行します。食後血糖は高いけれども空腹時血糖はまだ高くないという状態、いわゆる境界型糖尿病と言われた時には冠動脈の動脈硬化は始まっています。糖尿病の診断よりも先に狭心症を発症する場合もあります。「境界型糖尿病」と聞くと一般の方は「まだ大丈夫」と思いがちですが、実際はもうすでに立派な糖尿病なのです。この患者さんは糖尿病とはつきり診断を受けてから1年程度でしたが、狭心症を合併していました。そして、カテーテル治療を受けて元気になりました。私は学生時代にこの患者さんを担当したことからカテーテル治療の威力に魅力を感じ、循環器内科の道を進もうと考えるようになりました。

狭心症のカテーテル治療

カテーテルによる冠動脈治療

は、1977年にスイスの医師が初めて人体で実施しました。日本では1981年に導入され、その簡便さから10年ほどで爆発的に普及しました。この治療法では、先月号で紹介したカテーテル検査と同様、足の付け根や手首の動脈から入れたカテーテルを、X線で位置を確認しながら心臓のすぐ手前までその先端を進めます。治療用のカテーテルは検査用の1・5倍近くの太さがあり、この中に風船付きカテーテルを通して冠動脈の狭いところまで進め、内側から風船を膨らますことで押し上げます。それまでの冠動脈バイパス手術と比べて手軽な治療法ですが、治療中にうまく上げることができても、治療部位が3ヶ月程度でまた塞がって再発する再狭窄という現象が3割の患者さんで認められました。

冠動脈バイパス

技術が進歩しより手軽になったカテーテル治療ですが、病状によってバイパス手術の方が適している場合もあります。例えば、左冠動脈の始まりの部分を主幹部といいますが、この部分が狭くなっている場合カテーテルで治療することには危険が伴います。左冠動脈主幹部が完全に詰まってしまった場合、心臓の筋肉へのほとんどの血流が途絶えます。風船で血管を内側から上げる際には、上げていく最中には血流が遮断されますが、これが30秒程度であっても大きな血圧低下を起こし、生命にかかわる重大な合併症につながることもあるからです。この左冠動脈主幹部に狭いところがある場合や、冠動脈の複数の箇所にあつた狭いところがある場合にはバイパス手術が適しています。

ステントの登場

テクニックの普及や道具の改良で治療成績は改善して行きましたが、1995年に日本でも冠動脈ステントが使えるようになってから再狭窄は2割弱に減少しました。ステントとは血管に埋め込む、金属で編んだチューブで、傷んだ血管を内側から裏打ちするように支えて広げる器具です。さらに2004年から再狭窄を抑えるお薬を塗り込んだ薬剤溶出性ステントが使えるようになり、再狭窄をおこす患者さんは1割にまで低下しました。冠動脈の狭いところが1〜2カ所程度に限られている時や、狭いところがカテー

治療法は患者さんごとに違う

治療法の選択は個々の患者さんによって変わります。心臓の状態はもちろんのこと、心臓以外の条件によってもベストの治療法は違ってきます。救急で一刻を争う場合は別ですが、通常の狭心症の診療においては信頼できる先生から十分説明を聞き、納得してから治療を受けることが大切です。

分科会で発表する「コーラス虹の会」浅田さん▶

神戸ポートアイランドでの「健康づくり学会」に450名

北は青森、南は沖縄、全国の医療生協組合員が実践報告・交流

3月7日・8日、神戸ポートピアホテルで日本医療福祉生協連主催の「第10回健康づくり学会」が開かれ、全国の医療生協から約450名の組合員が参加しました。

ろっこう医療生協からは2つの分科会で発表。1つは、「コーラス虹の会」の浅田さんによる「暖かい声で歌いましょう」、もう1つは灘診療所の高松メディカルスポーツトレーナーによる「被災地大船渡仮設住宅における健康づくり支援（セーフティーウォーキング）」です。

浅田さんの優しい語り口とゼスチャーを交えた歌

唱指導により、2時間以上熱心な発表が続き少々疲れ気味の中、参加者達もほっと一息。参加者同士が向かい合い挨拶形式の発声法で、会場が笑い声と笑顔に包まれました。司会の方から「楽しい参加型のプレゼンでした」とうれしい一言。閉会セレモニーでも、「コーラス虹の会」の皆様によるリードで「ふるさと」を450名の参加者と一緒に合唱しました。

高松さんは、3年目を迎える被災地大船渡の仮設住宅の皆さんの体力維持、健康維持を目指し昨年9月から実施してきた「セーフティーウォー



キング（安全な歩行）」教室についての発表でした。「ウォーキング」教室に参加された方達の歩行体力を、9月の開始時と実施2ヶ月後の測定数値をグラフ化して比較し、「安全な歩行」に必要な筋力トレーニングやストレッチ体操（ロコトレ）の成果と課題を分かりやすく報告しました。

そのほかの分科会でも、「子どもと若者の健康、連携したとりくみ」、「食の安全と減塩の食生活」、「認知症予防で明るいくらし」など様々なテーマでの実践交流が行われ、今後の健康づくり活動のヒントを得ることができました。

第三十回総代会総代名簿(計二〇〇人) 敬称略	灘ブロック			とがわブロック		六甲道ブロック		東灘ブロック		中央ブロック		
	上野 11	灘中央 17	原田 12	河原 8	鶴甲 9	六甲南 23	東灘 20	筒井 16	葦合 18	中央 9		
	阿部 功	岩川 周子	家本 久代	尾花 美也子	池村 保	荒津 京子	赤塚 ひな子	井上 ふみ子	飯山 和恵	栗原 富夫		
	植野 真行	大貫 幸代	大道 徹	岸野 博	桑田 弘子	石上 昌宏	荒木 まち子	浅野 静代	生田 照美	射場 初百合		
	奥原 悦子	岡田 君代	金澤 寿子	柴田 静子	小林 俊彦	稲場 幸子	一谷 多江子	北田 孝子	池辺 琴恵	岡部 眞紀子		
	岸野 哲夫	後藤 かよ子	河本 美年子	関 智子	近藤 夫佐子	犬塚 好子	上山 一郎	北村 登美子	石垣 弘子	河合 久恵		
	高木 孝子	小林 るみ子	木村 信代	早田 延子	鮫島 恭一	今中 成吉	江島 玲子	砂川 宮子	大福地美津子	原田 叶子		
	高谷 あさ子	佐山 麻子	近藤 勝美	長谷川美智子	龍山 豊子	海野 純子	小川 茂子	住本 博子	岡田 恭子	丸山 富士子		
	竹中 和子	田中 雅子	定岡 文子	広瀬 昭美	西村 智恵子	岡田 厚子	加藤 裕子	長谷川 京子	岡田 節子	向井 三千代		
	戸城 栄子	長水 恵子	谷 スマ子	藤田 比沙子	東野 恵子	片岡 香保子	権藤 幸子	皇岡 桂子	川上 満子	山田 喜代子		
	野間 美年子	仲野 麗恵	長澤 隆子	西灘 9	三野 美子	佐々木 友恵	坂本 佳子	福田 純子	川本 幸子	吉田 矩子		
	平澤 尚子	中村 光男	前田 秀子	秋山 和子	六甲北 19	笹崎 ふみ	庄田 道子	藤 田 梓	久保 寿美子	神戸 8		
	三原 泰子	橋本 節子	松田 一成	梅田 英子	浅田 淳	澤田 眞里子	杉本 旦子	前田 由利子	佐野 妙子	石井 康雅		
	篠原 6	古江 洋子	松山 光子	占部 三重子	井上 安津巳	篠田 美知子	嶋 信子	松本 智子	田野 長江	鎌田 幸子		
	赤枝 貴久子	松岡 とき子	摩耶 13	大原 富子	岩橋 澄子	高尾 紀美子	戸田 邦美	眞鍋 由紀枝	中尾 貴代枝	木村 圭子		
	久恒 貞江	宮西 和子	足立 人司	久米 すみ子	宇津 順子	高山 秀子	長澤 毅	美坐 祐子	長屋 晴子	醍醐 功		
	松本 明美	宗近 和義	北村 瑞代	謝 莊秀華	岡部 幾代	田林 悠紀子	中田 弘子	三好 康乃	藤原 千代子	武貞 美智代		
	眞鍋 由美子	門口 昌子	酒井 義博	橋田 悠子	小原 芳子	中井 得夫	中村 操	山室 昌和	前田 從乃	羽田 操		
	若山 五十子	山名 昭子	高光 晶子	福井 恵美子	國末 和子	中西 陽子	新原 三恵子		森本 和恵	松本 弘子		
	和田 恒子		辻本 美佐子	堀川 寿美子	高知 章次郎	藤原 紀子	西垣 幸江		吉田 ティ	柳 暁		
		富田 安紀子	西郷 12	小材 啓子	藤本 陽子	望月 澄子						
		中西 敏子	小島 義孝	斉藤 節子	松村 光雄	吉田 和子						
		中村 徹	鈴江 陽子	阪本 英司	松元 町子							
		平岩 良男	高橋 敏子	鈴木 令子	山口 エイ子							
		平田 孝	中藤 啓子	都筑 弘子	吉田 文史恵							
		藤田 潔	中村 和佐子	谷口 千代								
		村川 桂子	藤本 美智子	堤 純子								
		山本 治子	細見 ヤス子	中田 ひさ子								
			松岡 照子	西村 敬子								
			宗平 勝子	松崎 有子								
			山村 ちずえ	山本 幸美								
			横野 征子									
			渡辺 喜美子									

第三十回総代会総代名簿（計二〇〇人）敬称略

3月15日ろっこう医療生協、こうべ保健サービス、NPO花たば、127名が集まって、日頃の組合員活動や医療・介護活動の交流を行いました。最初に、東日本大震災支援活動報告として、灘診療所の高松メディカルスポーツトレーナーから、この間岩手県大船渡市の仮設住宅で取り組まれた「セーフティーウォーキング」についての報告がありました。次に、東灘区の造形絵画教室「アトリエ太陽の子」代表中嶋洋子さんから、絵画を通じた心のケアを目指し、被災地の子どもたちが手のひらに塗った絵の具で大きな桜を描いていくプロジェクトの紹介がありました。

続いて、村上理事長より「ケアコミュニティ灘からの出発」と題して記念講演があり、在宅療養を支えるために10年前新しい灘診療所を建設、その後高齢者住宅、介護事業、診療所がセットになったケアコミュニティを構築、うはらプロジェクトでも継承していくとお話がありました。活動報告は、組合員と職員で計6本の報告があり、分散交流の後、終了しました。



分散会で交流する組合員と職員

学び合おう！みんなの今、
第3回組合員・職員ときめき交流会報告

神戸市東灘区魚崎北町に9月オープン（予定）

サービス付き高齢者向け住宅 第1期入居者募集

—〈仮称〉ろっこう医療生活協同組合うはらプロジェクト—

☆入居金、保証金は不要です。

月額料金 115,250円

家賃 68,000円 / 共益費 15,750円 / 生活支援費 31,500円

敷金 200,000円（家賃の3か月分相当）

その他料金

電気代、火災保険料

※水道、ガス代は共益費に含まれます。
医療保険、介護保険の一部負担金等、
電話、インターネットなど、入居者様が個別に契約されるサービス費用等

◇所在地 神戸市東灘区魚崎北町6丁目9-18

◇アクセス JR神戸線「摂津本山」駅徒歩15分

阪神電車「青木」駅徒歩15分

◇開設年月日 2014年9月1日（予定）

◇賃貸戸数 20戸（25.15㎡～25.93㎡）

鉄骨造6階建て3～6階の各階5室

◇入居条件 60歳以上の組合員

◇生活支援 A. フロントサービス 宅配物のお預かりなど

B. 安否確認サービス 緊急呼出装置を居室内に設置

C. 生活相談サービス 年中無休で9時～17時は専任スタッフが対応

◇食事提供 朝300円 昼600円 タ600円

※ご希望により提供します。30日ご利用で料金は45,000円となります。

◇居室設備 洗面、温水洗浄暖房便座付トイレ、浴室、浴室暖房乾燥機、エアコン、ミニキッチン、IHコンロ、洗濯機スペース、収納スペース、バルコニー、緊急呼出装置（固定スイッチ4か所と携帯スイッチ）、スプリンクラー、テレビ回線、電話回線、バリアフリー対応等

◇共用設備 食堂 エレベーター オートロック 自動火災報知設備 警備システム等

◇併設事業所 小規模多機能型居宅介護事業所

（登録定員25人、通い15人、泊り9人）

◇連携事業所 ろっこう医療生活協同組合うはらクリニック

（内科、老年内科）

神戸市東灘区魚崎北町5丁目-6-12

☎078-452-6666

※サービス付き高齢者向け住宅の北側スグ

お問合せ、お申込は

うはらプロジェクト準備室 ☎078-452-6688 ろっこう医療生活協同組合本部 ☎078-802-3424



外観完成予想図





虹のギャラリー



春爛の候 吉岡武蔵 (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～

- 2面四季のカルテ、並木先生の駅伝の意義「1本のたすきを皆でつないでゆくことで人と人の絆を感じる」は「そうだったのか～!!」と初めて知らされました。心電図だけでは、冠動脈の異常が発見できない事を始めて知りました。胸の違和感に気がつけます。
(A・Rさん 大阪市)
- 手配りボランティアさんに感謝しています。一万部以上が手配りされていること、初めて知りました。ビックリしました。
(K・Tさん 灘区鶴甲)



花粉症予防

- ヨーグルト…ヨーグルトは腸内の細菌バランスを改善し、免疫力を高めてくれます。また、みそにも腸内環境を整える作用があります。発酵食品独特の旨味をお楽しみください。
- 免疫を高める食材……………青魚
- アレルギー症状を緩和する食材…大葉・ニラ・レンコン

「さばのみそヨーグルト焼き」 エネルギー(1人分):234Kcal 材料(1人分) & 作り方

サバ切身……………60g1枚
ヨーグルト無糖……………小サジ1強
みそ……………小サジ1
みりん……………小サジ1弱
キャノーラ油……………小サジ1/2
ししとう……………2本
プチトマト……………1個



Point 焦げやすいので火加減に注意してください

- ① ヨーグルト・味噌・みりんを合わせる。
- ② 鯖を①に漬け込んで焼く。
- ③ 皿に盛り、素焼きしたししとうとプチトマトを添える。

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

第12回理事会報告 《2014年3月22日》

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

前回の「数独パズル」の答え(10月号)
14 (A:1+B:9+C:4)

- 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。
〒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/4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】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。

驚			地		息吐	
	衣	帯		同		夢
		無	稽		令	改
□		味		天		異

リスト
青健水地唐線暮息理康
変一天朝荒床異動管三

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。

漢字パズルに挑戦!

◆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 通所リハビリテーション「つどい」
内科・消化器内科・糖尿病内科
整形外科・放射線科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
入院随時(12床)
<http://www.nada-cl.jp> ※日曜日と祝日は休診

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	○	○	○	○	○	○	○

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
9ヵ月乳児健診〈予約制〉
<http://www.cl-rokkomichi.com/>

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
〈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
<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○	○

うはらクリニック
内科・老年内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12
<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診	往診

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

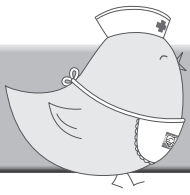
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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

コープこうべパン工場見学（河原支部主催）

- 日 時：5月19日（月）10時～12時 ●参加費：無料
- 集 合：住吉駅に9時集合 ※住吉駅までの交通費までは各自負担をお願いします。
※送迎バス停留所までは住吉駅から徒歩7分程度です。
- 締 切：5月9日（金）までに組合員活動支援部（☎078-802-3424）へお電話ください。



灘

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

押し絵づくり

- 日 時：4月21日（月）
午後2時～4時
- 会 場：灘中央自治会館
（稗田小学校南の公園内）
- 参加費：700円
- 申込み：生協本部に4月14日（月）
までに



六甲道

申込不要

憩いの広場ムーン

- 日 時：4月7日、14日、21日、28日（月）11～15時
- コーヒー・紅茶：100円 ●会 場：六甲道組合員センター
- 喫茶：好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい。
写経もできます。
お弁当を持ってきて昼食もOKです



中 央

ふれあいひろば「さえずり」（中央支部）

- 日 時：4月9日（水）14時～15時30分
・14：00～／セラバンド体操 ・14：45～／笑いヨガ
- 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：4月21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
- 申込み：不要

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：4月12日、5月10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：4月12日、4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
4/9（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
4/17（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
4/14（月）	14時～15時	河原自治会館3階
4/28（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
4/18（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
4/18（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4/25（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♪		
●【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
4/11、5/9（金）	14時30分～15時	コープ鶴甲集会室
4/14（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
4/23（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南

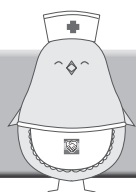
●【まちかど健康チェック】		無料で血圧・体脂肪を測ります
4/8（火）	10時30分～11時30分	水道筋商店街（2丁目ツルヤ前）
●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
4/16（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
4/17（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
4/30（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
4/7、21（月）	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●【おりがみ教室】「金太郎」3月、4月で完成します		※現在、募集は行っておりません
4/22（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
 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】 4/23（水）12時～ 参加費：500円 お申し込みは生協本部まで	リズム体操【申込不要】 4/8、15、22（火） 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 4/11（金） 13時～14時 参加費：1回50円
	絵本の読みかせ「おはなしほけっと」【申込不要】 4/21（月）10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 4/12（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】 4/10、24（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】 4/11、18、25、5/2（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】 4/9、16、30、5/7（水） 10時～12時 参加費：月100円
	水彩画クラブ【申込不要】 4/16、5/7（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】 4/12（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】	初心者カメラサークル【申込不要】 4/15（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。
「映像と歌声」のつとめ【申込不要】 参加費：お茶代（100円～200円） 開催日：4/30（水）、5/30（金）、6/30（月）、7/30（水）、9/30（火）、10/29（水） 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めます。		3R布ぞうりサークル【要申込】 奇数月 第3土曜日 5/17（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	コーラス虹の会【申込不要】 4/11、4/25（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）
		NPO 法人 花たば・お茶処 月～金曜日 10時～15時 会場：なだ組合員集会所すぐ隣	
		そろばんで脳トレ【申込不要】 4/25（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）	

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】 4/8（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。	憩いの広場ムーン【申込不要】 4/7、14、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下さい	ヘルシーお食事会【要申込】 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。
	ダンベル体操【申込不要】 4月以降は休止となりました。	リズムダンベル体操【申込不要】 4/19（土）、26（土）10時～11時	ヨーガ【要申込】 4/16、5/7（水）14時30分～16時
	手芸【要申込】 4/17（木）10時～12時 参加費：材料費実費	フラワーアレンジ【申込不要】 4/11（金） 10時～15時 参加費：花代実費	コーラス虹の会【要申込】 ・4/11（金）10時～11時45分 ・4/25（金）10時～11時45分 会場：王子サロン（神戸登山研究所） ・4/18（金）10時～11時45分 会場：神戸高校同窓会館（灘区城の大通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） ・4/4、5/2（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
	謡と仕舞【申込不要】 4/10、24（木）13時～17時	観世流玉声会【申込不要】 4/4、5/2（金） 9時30分～13時	
男の料理【申込不要】 4/27（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】 4/9（水）14時～16時 材料費：実費	
歩こう会 4/17（木）行き先 HAT 神戸 5/1（木）行き先 相楽園～諏訪山 いずれも要弁当 10時六甲道診療所前集合（4月からは毎回、弁当持参でご参加下さい）		ろっこうエンジョイテニス【要申込】 4/27（日）9時～12時 参加費：200円 みなとじま会館テニスコート（ポートライナー中央公園下車、東に5分）初心者の方もどうぞ	
ハイキングサークル 4/13（日） 行 先：生瀬～武田尾 廃線ウォーク 集 合：阪急「六甲」駅改札 9時30分 持ち物：弁当、水筒、懐中電灯		太極拳【申込不要】 4/9、16、23、30、5/7（水） 10時～11時 場 所：徳井会館 参加費：1,000円 / 月	漢字パズル研究クラブ【申込不要】 4/11（金）13時～14時 コープ鶴甲集会所 4/17（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「しのめ組合員センター」が会場です。	ふれあいお食事会【要申込】 4/15（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4/10（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 4/4、18（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】 4/2、9、23（水）10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円
	こども茶道教室【要申込】 4/12、19（土） 9時30分～12時 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】 4/7、14、21、28（月） 14時～16時 参加費：毎月200円	暮らしの相談室 4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】 4/25（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】 4/1、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	
	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 4/21（月）14時～ 会場：港島中町 UR67号棟集会所 小物づくり 参加費：100円	ハッスルテニス【要申込】 4/13（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。	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 4/9（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 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】 4/8、15（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】 4/7、14、21、28（月） 14時～16時 参加費：月3,500円	とががわセラバンド体操 4/3、4/17（木） 14時～15時	
	手芸サークル【要申込】 4/24（木）10時～12時 材料費：実費	スマート班 4/23（水）14時～15時30分 河原自治会館1階4号室	
	太極拳【申込不要】 4/10、17、24、5/1（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	おおえぼしロコトレサークル 4/2（水）14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所	
楽しい書（書道サークル） 4/25（金）13時30分～15時 参加費：500円		はなみずき班ロコトレ 4/4（金）14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：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】 4/12、5/10（土）14時～16時 参加費：無料 ※初めての参加者は、300円（歌集代）		ボジャギサークル【要申込】 4/9、4/23（水）13時30分～15時30分 たんぼぼクラブ事務所	
ダンベル体操【申込不要】 4/18（金）10時～11時 参加費無			
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 4/25（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			