

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2014年5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 / 20,883人 ●出資金金額 / 539,580,000円 ●平均出資額 / 25,807円(2014年4月25日現在)



社会の健康をまもる活動にも取り組もう(葺合支部)

もうちょっと人数多かったらよかったかな。今年は、セーフティーウォーキングにもとりこんで盛り立てていきたいと思ひます。(田野長江 支部長)



折り紙サークルで大作をつくりました(筒井支部)

支部長2年目でどうしたらいいかわからないことも多いですが、肩ひじ張らずにみなさんが楽しめることをしたいと思ひます。(真鍋由紀枝 支部長)



仲良くすることがいちばん、何事につけても前に進もうがモットーでやっています。支部の組合員が一体になれるように取り組んでいきます。(大貫幸代 支部長)

紙芝居の熱演に釘付けです(灘中央支部)

活発な意見交換、和やかな活動発表 支部総会&けんこうクラブミニ発表会

けんこうクラブの皆さんも出席した今年の支部総会は、例年の倍近い約400名の組合員が参加、ろっこう医療生協や支部に対する要望や意見、様々な質問が出され、活発な支部総会となりました。総会終了後には、けんこうクラブから、日頃の練習の成果が発表され、和気あいあいとした発表会となりました。

うはらクリニックが開業し、ひと山越えることができました。今後は、サ高住と小規模建設という二つ目、三つ目の山を越え、三つの事業所が安定するよう基盤作りを進めていきます。(上山一郎 支部長)



総会を美しい花で演出するフラワーアレンジ(篠原支部)

多種多様なけんこうクラブ発表もあり、例年になく賑やかな支部総会ができました。(和田恒子 支部長)



朝鮮文化・ポジャギの展示に、興味津々の参加者のみなさん(西郷支部)

みんなで声掛けをして仲間づくりをした結果、沢山の方に来ていただきました。仲間づくりをしてきて良かったです。(横野征子 支部長)



うはらクリニック開業を喜び合いました(東灘支部)

ありがとうございます!

昨年3月からの出資金ふやし
73,493,000円集まりました!

昨年3月からスタートした「うはら増資」や、医療機器増資など、1500名を超える組合員からご協力いただき、たくさんのお出資金を集めることができました。誠にありがとうございます。皆様方からお預かりした出資金は、東灘区で初めての診療所「うはらクリニック」の建設資金に、また最新X線CTや超音波(エコー)診断装置など、各診療所の医療機器購入のために使わせていただきました。2014年度も、東灘区魚崎北町に完成予定の「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」建設資金などのため、出資金ふやし活動を続けていきます。皆様方の更なるご協力をお願いいたします。
◆出資金ふやしは、各診療所受付や本部窓口で受け付けています

参加費無料 集団的自衛権って、何? 憲法9条は大切! 憲法学習会を開催します

- 第1回**
 - 5月17日(土)午後2時~4時
 - 会場: 灘区民ホール1階会議室
 - 「憲法って何だろう。~基礎~」
 - 講師: 味田亮輔氏(神大法科大学院生)
- 第2回**
 - 6月21日(土)午後2時~4時
 - 会場: 灘区民ホール1階会議室
 - 「平和憲法と集団的自衛権について」
 - 講師: 鳴海 妥(前ろっこう医療生協理事)
- 第3回**
 - 7月19日(土)午後2時~4時
 - 会場: 灘区民ホール1階会議室
 - 「特定秘密保護法について」(仮)
 - 講師: 未定
 - ※詳細については、次号でお知らせいたします
 - ※戦争体験の語り部も予定しています
 - 定員50人

今、安倍内閣は、特定秘密保護法の成立、解釈改憲による集団的自衛権の行使など、戦争ができる体制づくり、そして国民主権を否定する国づくりを推進しています。医療生協は、「いのちの章典」を掲げ、憲法13条(幸福権)、9条(平和主義)、そして25条(生存権)が生きる社会の実現を目指してきました。そのために今、あらためて組合員、職員全員がこの憲法について学び、地域に広げていくことを急務の課題として取り組んでいきます。

参加ご希望の方は...ろっこう医療生協・本部 ☎078-802-3424 まで

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(25)

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

「灘ブロック」花たば編み物クラブ

毛糸の服は温かいですね

高齢者住宅の花たばの入居者が呼びかけてできた機械編みのサークルです。

編み機を使わずに置いておくのがもったいないので、使われる方がいればと思い始めました。昔の毛糸が残っているというかたが結構いらして、ロコミで5、6人集まりました。

編み機は当時流行っていましたので、だいたいまなさん使われたことがあると思います。若



一目一目数えながら、間違わないように編んでいきます

先生のお世話に支えられて
六甲道組合員センターが出来てすぐの、2000年9月にスタート。もう14年目になります。当時とは、多くのメンバーが入

「六甲道ブロック」手芸

場所：六甲道組合員集会所
新規の募集はしていない

【活動案内】

日程：第1土曜日
午前10時～12時
その他不定期開催

い方はあまり毛糸のものを着られることが少なくなってきたいますけど、暖かいですよ。編み機が2台しかないのです、使えないときは手編みでやっています。手袋や帽子、セーターなどそれぞれが作りたいものをそのままに製作しています。なかなか機械の順番がまわってこなくてやきもきたりもしますが、認知症予防のつもりで楽しくするようにしています。



色紙の上に貼り付けていった作品と、お地藏さん人形

場所：六甲道組合員センター
参加費：材料費実費

【活動案内】

活動日：毎月第三木曜日
10時～12時

出来上がったときの嬉しいこと「おしゃべりしながらも熱中でき、脳活になりますよ」と参加者自身が楽しんで活動出来ていることも、長続きのこつです。初心者の方、大歓迎です。



作品持って、はい！ポーズ

四季のカルテ

血圧を測りまじょう

灘診療所医師 並木 雅行



皆さんはご家庭で血圧を測っていますか？自宅で血圧を測る場合は家庭血圧計を使いますね。一方、診察室では上腕に血圧計を巻き、聴診器を使って音を聞きながら血圧を測定します。測り方に違いはありますが、どちらも高血圧を診断する上で欠かせないものです。

診察室血圧と家庭血圧

高血圧の存在はとも古くから知られていましたが、診察室で血圧が測れるようになったのは今から100年ほど前のことです。

皆さんはご家庭で血圧を測っていませんか？自宅で血圧を測る場合は家庭血圧計を使いますね。一方、診察室では上腕に血圧計を巻き、聴診器を使って音を聞きながら血圧を測定します。測り方に違いはありますが、どちらも高血圧を診断する上で欠かせないものです。

ガイドライン改訂

日本高血圧学会から「高血圧治療ガイドライン2014」が公表されました。高血圧性合併症の発症予防と進展防止を目的とする標準的な治療法、つまり心臓病や脳卒中などが起こらないようにするために必要な高血圧の治療法を一冊にまとめた本です。日本高血圧学会により4～5年毎に改訂されており、今回は2009年から5年ぶりの改訂です。4月に発売されましたのでさっそく購入しました。毎回少しずつ内容が増え分厚くなってきました、2009年版では192ページであったものが、2014年版では234ページになりました。通読して把握するには時間がかかりそうですが、ひとはまず全体像を把握するため、2009年版と2014年版の目

次や図表を比較し、追加になった項目や重要な変更点を確認しました。

家庭血圧を優先

診察室血圧で収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上を基準値とし、どちらか一方がこれを上回れば高血圧症と診断します。また家庭血圧では収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上を高血圧症の基準値とします。基準値は今回の改訂で変更はありませんでした。この基準値は日本だけでなく世界中のガイドラインにおいても共通です。これまでに世界の各地で行われた多くの疫学調査の結果、時代や地域あるいは人種の違いに関わらず、上記の高血圧基準値を上回ると心臓病や脳卒中が格段に多くなるということが分かっているからです。

基準となる値は変更されていない一方で、その扱い方に関しては重要な変更点があります。今回のガイドラインは「診察室血圧と家庭血圧の診断が異なる場合は家庭血圧の診断を優先する」と明確に方針を示しました。これは心臓病や脳卒中の起こりやすさを予測する上で、家庭血圧の方が診察室血圧よりも有用性が勝っているという理由によります。血圧計を持っていないなどで家庭血圧値が分からない場合には診察室血圧のみで高血圧の診断をすることになります。

治療目標値の緩和

糖尿病や腎臓病がある場合に130/80mmHg未満を目指すのは今までと変わりありません。これに対して、合併リスクの少ない若

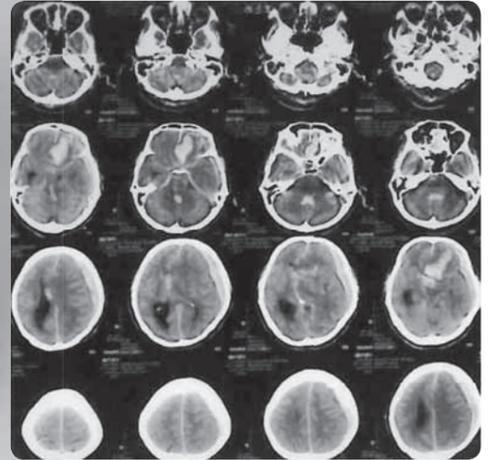
年・中年の高血圧において従来は130/85mmHg未満とされてきましたが、この目標値が140/90mmHg未満に変更されています。また75歳以上の場合には150/90mmHg未満とさらに高い値が設定されました。つまり降圧目標値が緩和されたわけです。しかし、これまでの厳しかった降圧目標が間違っていたかという点を決してそうではありません。心血管病死亡のリスクが最少となる家庭血圧値は120/70mmHg前後であり、本当はその位まで下がっていた方がよいのですが、実際に降圧目標を達成できる患者さんは50%にも満たないということが調査により分かったのです。厳しい目標を追うあまり、いたずらにお薬の量が増え過ぎてしまったり、もう既に心血管病が進行してしまっているのに血圧を下げることで却って体調を悪くしたりすることがあるため、ガイドラインがある意味で妥協したということなのです。実践的な目標値に設定した結果、以前はそれぞれ異なっていた診断基準値と治療目標値が一致し、スッキリと分かりやすくなりました。なお、治療を評価する際にも家庭血圧は重要であり、その目標値は135/85mmHg未満です。

一家に一台血圧計

今回のガイドライン改訂で家庭血圧の重要性が再確認されました。現在日本で稼働中の家庭血圧計はおよそ四万台と推計されており、これは概ね一世帯一台に相当します。皆さんもぜひ体重計と同様に一家に一台は血圧計を備え、家庭血圧を測定してください。

検査時間が短縮、病気の早期発見

灘診療所 最新型X線CT 見学



(写真左)最新型X線CTの前で説明する藤田雅利診療放射線技師(右)と広報委員さん
(写真上)最新のCTでは、16枚も撮影できます

灘診療所では、今年、組合員から預かった出資金で、最新型のX線CTを導入。患者さんから大変好評とこのことで、健康いちばん広報委員会のメンバーで、見学に行きました。

映像を見ているような写真

お相手いただいたのは、藤田雅利 診療放射線技師。撮影した写真を見せてもらってビックリ。輪切りにされた身体の断面が次々とコマ送りされ、レントゲン写真なのに、それはまるで映像を見ているよう。また、背骨の圧迫骨折した写真を見ると、骨折している箇所がくっきり。内臓脂肪の写真は、皮下脂肪と内臓脂肪で色分けをしていました。喫煙患者さんの肺のカラー写真を見た広報委員さんは「これを見たら、たばこ止めようと思うでしょうね」とひとこと。更に、3Dの立体映像まで登場。見せてもらったのは、肋骨だけの立体映像で、裏返したり、ひっくり返ったり。裏に隠れていたものまで見えます。これまで難しかった診断が、新しいCTのおかげで、診断しやすくなったと先生方からも好評です。

検査時間は従来の半分以下

こんなことができる秘密は、従来のCTでは、1回の撮影で1枚の写真しかできませんでしたが、新

しいCTでは、1回でたくさんのスライス(断面)が撮影でき、細かく撮影しても数秒から数十秒で撮影、編集できるようになったからです。ちなみに、輪切り写真のきざみは、1mmまで可能だそうです。患者さんから見れば検査時間が短くなり、きれいな写真が撮影でき、情報量も増え、また被曝線量も75%減となりました。検査の受け入れ枠も増え、医師の指示で診察したその日に検査することができるようになりました。

脳梗塞・悪性腫瘍等の早期発見に役立つ

新しいCTの導入で、脳梗塞や悪性腫瘍、慢性硬

膜下血腫、肺気腫、背骨の圧迫骨折などの早期発見に役立っています。「検査時間が短くなったのが良い。以前は、息を止めて撮影する回数が多く、大変でした。これだと、息を止めるのが大変なお年寄りでも、楽に検査できますね」と、見学した広報委員さんから、感想を頂きました。気になる費用ですが、医療費窓口負担が1割の高齢者で、検査料だけで約1500円前後。これに診察料などが加わり、また撮影の仕方によっても変動しますので、詳しくは、灘診療所受付にお問い合わせ下さい。

最新型X線CTの増資目標 3000万円

出資金
ふやしに
ご協力下さい

この度紹介した新しいCTなど、各診療所で使用する医療機器は、組合員の皆様からお預かりする出資金で購入しています。ぜひ、これを機会に、出資金ふやしにご協力下さい。出資金ふやしの方法は、

- ◇ご持参の場合……診療所または生協本部で随時受け付けています
- ◇銀行振込の場合……みなと銀行水道筋支店
(普) 3440000 ろっこう医療生活協同組合
- ◇郵便振替の場合……01160-6-26001 ろっこう医療生活協同組合
- ◇集金の場合……お気軽に組合員活動支援部までご連絡ください

出資金に関する
お問い合わせは…
本部 ☎802-3424まで

150あるけんこうクラブでは、約1200名の組合員が活躍しています。約50ある旧班会では、毎回、血圧と体脂肪チェック、合わせて検尿も取り組み、組合員の健康管理に努めています。残りのいわゆるサークル系は、一部を除いて、ほとんど健康チェックが実施できていません。そこで、健康チェック月間を設定、まずは、血圧と体脂肪チェックを実施することになりました。メンバー同士で健康チェックを行い、お互いの健康に関心を持って、助け合いの輪をひろげましょう。



健康チェックに取り組む「紙芝居サークル」の皆様

★健康チェック月間(4月~6月)★
すべてのけんこうクラブで健康チェック実施中

ろっこう笑和会

●6月のつどい●

6月11日(水) 14~16時

- 場 所 なた組合員集会所 (水道筋・本部南隣)
- 内 容 笑いヨガ ●参加費 200円

お申し込みは、ろっこう医療生協本部
▶ ☎078-802-3424まで

サービス付き高齢者向け住宅《仮称》ろっこう医療生活協同組合うはらプロジェクトの第一次入居者募集を締め切りました。おかげさまで、予想を上回るお問合せとお申込をいただきました。詳細につきましては、後日改めてご報告いたします。今号では、多かったお問合せ内容を紹介します。

サービス付き高齢者向け住宅 Q&A

Q 入居の対象者は?

A 60歳以上の組合員です。自立、要支援、要介護を問いません。現時点で、組合員でない方でも、ご入居までに組合員になっていただければ結構です。また、現在、神戸市内にお住まいか、神戸市外にお住まいかはどちらでも構いません。

Q どんなケアが受けられますか?

A いわゆる「ケア付き住宅」ではありません。ろっこう医療生活協同組合のサービス付き高齢者向け住宅で提供されるサービスは、安否確認、生活相談、食事提供だけです。

Q 介護サービスはどうしたら受けられるのか?

A 自宅と同じ手続きが必要です。介護保険サービスを利用するためには、まずは申

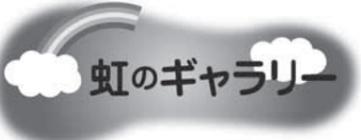
請して、「介護や支援が必要である」との認定を受けることが必要です。最寄りの「えがおの窓口」(指定居宅介護支援事業者)や「あんしんすこやかセンター」(地域包括支援センター)のケアマネジャー(介護支援専門員)を紹介させていただきます。

Q 介護サービスを利用しながら暮らすことはできるのか?

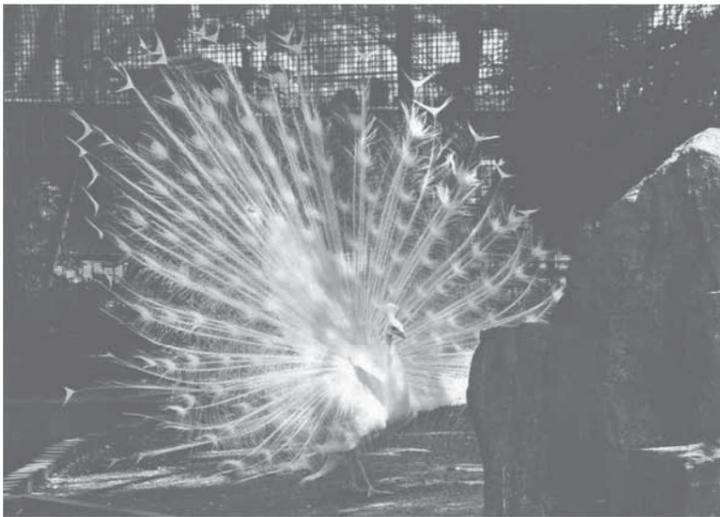
A はい、できます。介護が必要となったときに暮らしやすいようなバリアフリー設計をしています。(建物に併設される予定の小規模多機能型居宅介護事業所をご利用していただくこともできます。)

Q 食事はどうするのですか?

A 居室にはミニキッチンが備え付けられていますので自炊できます。近くに商店街やスーパーがあり、飲食や買い物は便利です。建物の1階には厨房があり、あらかじめ注文していただければ、朝300円、昼600円、夕600円でお食事を用意いたします。建物の1階の食堂、または各自のお部屋で召し上がっていただけます。



虹のギャラリー



くじゃく界の花形 吉岡武蔵 (瀬 / 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~

- 支部活動をいつも見えています。今度は、コープこうべパン工場見学に行きたいと思っています。(O・Rさん 灘区城内通)
- 花粉症が今年ひどくお薬を頂いていますが、ヨーグルトは知りませんでした。参考になりました。(N・Mさん 灘区原田通)



からだ想いメニュー

高血圧予防

● 香辛料(カレー粉)・・・上手に減塩するためには、香辛料、旨味、酸味、ごま、ハーブなどで薄味をカバーすることが大切です。味が淡泊な豆腐などは濃い味付けをしがちです。塩分を控えた分、カレー粉をプラスして味にメリハリをつけました。

「豚肉と豆腐のカレー風味炒め」

エネルギー(1人分):177Kcal 材料(1人分) & 作り方

- 豚ももスライス 1枚強
- 豆腐(木綿) 1/4丁
- 玉葱 中1/8弱
- 人参5mm位スライス 1枚
- きくらげ 1/4枚
- ピーマン 1/2コ
- ごま油 小サジ1/2
- 料理酒 小サジ1/2
- 塩 少々
- 濃口醤油 小サジ1
- みりん 小サジ1
- 純カレー粉 小サジ1

Point 豆腐の水切りはしっかりとして下さい



- きくらげは水につけて戻し、千切りにする。玉葱・人参・ピーマンも千切りにする。
- 豆腐は約1.5cm角に切り、さっとゆがいて水気を切っておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ってきたらピーマン以外の野菜ときくらげを加える。
- 玉葱に火がとおってきたら、カレー粉・醤油・みりんを加え炒める。
- さらにピーマンを加えて炒め、最後に豆腐を加えて炒める。
- 豆腐に火がとおったら出来上がり。

【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)

第13回理事会報告 (2014年4月26日)

- 議題1 『うはらプロジェクト』の進捗と課題の件
- 議題2 2013年度のまとめと2014年度の方針の件④
- 議題3 2013年度決算と2014年度予算の件
- 議題4 第30回通常総代会の件
- 議題5 春期の活動課題の件
- 議題6 経営・労務の件
- 議題7 その他

前号の「漢字パズル」の答え(4月号)

健康管理

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 驚 | 天 | 動 | 地 | 青 | 息 | 吐 | 息 |
| 一 | 衣 | 帶 | 水 | 同 | 床 | 異 | 夢 |
| 荒 | 唐 | 無 | 稽 | 朝 | 令 | 暮 | 改 |
| 口 | 三 | 味 | 線 | 天 | 変 | 地 | 異 |

※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。

● 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 / 5月末日

● 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。

● 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3x3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 | | | 1 | | | |
| 4 | | | | 9 | | 5 | Ⓐ |
| | | | 5 | | | | 8 |
| | | 4 | | 8 | | | 2 |
| | 9 | | | 4 | | 7 | |
| 7 | | | 9 | | Ⓑ | 1 | |
| | 5 | | | | 2 | | |
| Ⓒ | | 6 | | 7 | | | 4 |
| | | | 3 | | | | 5 |

Ⓐ + Ⓑ + Ⓒ = ()

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 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 |

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 とかがわ ☎ 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

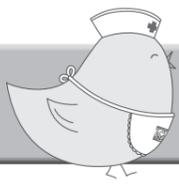
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/

e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



灘

『被災地岩手県の現状』～被災地支援ツアーに参加して～

- 日 時：5月13日(火) 午後1時30分～3時
- 参加費：(上野支部企画で行います) 無料
- 会 場：なだ組員集会室
- 日 時：5月19日(月) 午後2時～3時30分
- 参加費：無料
- 会 場：灘中央自治会館(稗田公園内)
- 5月30日(金) 午後1時～
- 参加費：お茶代として100円～200円
- 会 場：なだ組員集会室

中 央

ふれあいひろば「さえずり」(中央支部)

- 日 時：5月14日(水) 14時～15時30分
- 14:00～ セラバンド体操
- 14:45～ 小物作り
- 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：5月19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

UCC コーヒー工場見学 (中央支部)

- 日 時：6月12日(木) 午前9時 JR 住吉改札前
- 定 員：18名 ●参加費：無料
- 要申し込み；生協本部までお電話(802-3424)で

六 甲 道

3R布ぞうり

- 日 時：5月30日(金) 13時30分～15時30分
- 会 場：六甲道組員センター
- 参加費：300円 ●要申込み
- ※リサイクルを目的にしています。バスタオル・古布持参
参加ご希望の方は、本部・組員活動支援部まで ☎ 078-802-3424

東 灘

申込み不要
会場はいずれも、東灘組員センター甲南

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：5月10日、6月14日(土) 14時～16時
- 参加費：無料 初めての参加者は、500円(歌集代)

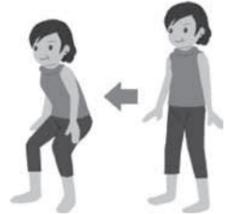
産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～

- 日 時：5月10日、24日(土) 10時～12時

と が が わ

～とががわでもロコトレ体操を始めます～とががわロコトレクラブ

- 日 時：5月27日(火) 10時～11時 ●参加費：無料
- 場 所：とががわ地域住民交流室 ●持ち物：バスタオル、タオル、飲料水



| ●【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 |
|---|---------------|----------------------------|
| 5/15(木) | 10時～11時 | 熊内老人いこいの家 |
| 5/12(月) | 14時～15時 | 河原自治会館3階 |
| 5/14(水) | 13時～14時 | 岩屋青年会館2階 |
| 5/26(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 |
| 5/16(金) | 10時～11時 | 東灘組員センター甲南 |
| 5/16(金) | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階 |
| 5/23(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 |
| 5/9、6/13(金) | 14時30分～15時 | コープ鶴甲集会室 |
| 5/28(水) | 10時30分～11時30分 | 東灘組員センター甲南 |
| ●【まちかど健康チェック】 | | 無料で血圧・体脂肪を測ります |
| 5/13(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 |
|------------------------|---------------|---------------------------------|
| 5/14(水) | 11時～12時 | 摩耶地域福祉センター |
| 5/15(木) | 10時～11時 | 高羽会館(高羽町4丁目) |
| 5/19(月) | 10時20分～11時30分 | 東雲診療所3階 |
| 5/21(水) | 10時～11時 | 六甲地域福祉センター |
| 5/22(木) | 10時～11時 | 篠原会館本館2階中会議室 |
| 5/28(水) | 14時～15時 | 六甲道組員センター |
| ※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 |
| 5/15(木) | 14時～15時 | 原田資料館 |
| ●【おりがみ教室】「クローバーとてんとう虫」 | | ※若干名募集 |
| 5/27(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

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。

灘

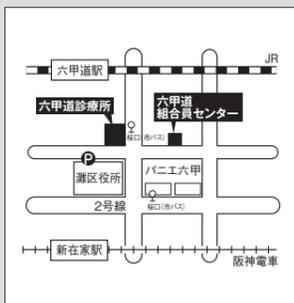


なだ組合員集会所
灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階

※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】 5/28 (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】 5/13、20、27、6/3 (火) 10時～11時 参加費：1回20円 | ヨガ教室【申込不要】 5/9 (金) 13時～14時 参加費：1回50円 |
| 絵本の読みかきせ「おはなしほけっと」【申込不要】 5/19 (月) 10時～12時 参加費：無料 | 紙芝居サークル【申込不要】 5/10 (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】 5/8、22 (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】 5/9、16、23、6/6 (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】 5/14、21、6/4 (水) 10時～12時 参加費：月100円 |
| 水彩画クラブ【申込不要】 5/21、6/4 (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】 5/10 (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】 5/13 (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」のついで【申込不要】 参加費：お茶代 (100円～200円) 開催日：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) 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めます。 問合せ先：花たば 801-6632 | 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】 5/9、5/23 (金) 10時～11時45分 会場：王子サロン (神戸登山研究所) 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 | そらぼんで脳トレ【申込不要】 5/23 (金) 10時～11時 会場：酒井さん宅 (福住通3-4-2) そらぼん・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】 5/13 (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】 5/12、19、26、6/2 (月) 11～15時 喫茶：100円 お好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい | ヘルシーお食事会【要申込】 5/10 (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】 5/17 (土)、24 (土) 10時～11時 | ヨガ【申込不要】 参加者募集中! 5/7、21、6/4 (水) 14時30分～16時 参加費：500円/月 |
| 手芸【要申込】 5/15 (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】 5/9 (金) 10時～15時 参加費：花代実費 | コーラス虹の会【要申込】 ・5/9 (金) 10時～11時45分 ・5/23 (金) 10時～11時45分 会場：王子サロン (神戸登山研究所) ・5/16 (金) 10時～11時45分 ・5/30 (金) 10時～11時45分 会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ) ・5/2、6/6 (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】 5/22、29 (木) 13時～17時 | 観世流玉声会【申込不要】 5/2、6/6 (金) 9時30分～13時 | 漢字パズル研究クラブ【申込不要】 5/9 (金) 13時～14時 コープ鶴甲集会所 5/15 (木) 13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費：300円/月 |
| 男の料理【申込不要】 5/25 (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】 5/14 (水) 14時～16時 材料費：実費 | |
| 歩こう会【申込不要】 5/15 (木) 行き先：布引の滝 6/5 (木) 行き先：伊丹・荒牧バラ公園 10時診療所前集合 毎回弁当持参 | ろっこうエンジョイデニス【要申込】 5/25 (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 | |
| ハイキングサークル 5月はお休みとさせていただきます。 | 太極拳【申込不要】 5/7、14、21、28、6/4 (水) 10時～11時 会場：徳井会館 参加費：1,000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】 5/20 (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5/15 (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 5/9、23 (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】 5/7、14、28 (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】 5/24、31 (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】 5/12、19、26 (月) 14時～16時 参加費：毎月200円 | 暮らしの相談室 5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】 5/30 (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】 5/20 (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 | ふれあいひろば さえずり【申込不要】 5/14 (水) 14時～15時30分 14:00～ セラバンド体操 14:45～ 小物作り 会場：神戸YWCA (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】 5/19 (月) 14時～ 小物づくり 会場：ポートアイランドUR67号棟 集会所 参加費：100円 | ハッスルテニス【要申込】 5/11 (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】 5/13、20、6/3 (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】 5/12、19、26、6/2 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円 |
| 手芸サークル【要申込】 5/22 (木) 10時～12時 材料費実費 | 太極拳【申込不要】 5/8、15、22、6/5 (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) 5/23 (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】 5/10、6/14 (土) 14時～16時 参加費：無料 ※初めての参加者は、500円 (歌集代) |
| ダンベル体操【申込不要】 5/16 (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】 5/23 (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 5/15、6/5 (木) 14時～15時 とががわ地域住民交流室 | おおえぼし班 5/21 (水) 14時～16時00分 大石東町市営住宅集会所 |
| スマート班 5/28 (水) 14時～15時30分 河原自治会館1階4号室 | はなみずきロコトレ 5/2 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円 |
| おおえぼしロコトレサークル 5/7、6/4 (水) 14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所 | ボジャギサークル【要申込】 5/14、5/28 (水) 13時30分～ たんぼほクラブ事務所 |
| よんさんたまり場お食事会【要申込】 5/20 (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。 | 3R布ぞうりサークル【要申込】 6/13 (金) 13時～16時 とががわ地域住民交流室 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 ※奇数月は「なだ組合員集会所」で開催しています |