ろっこう医療生活協同組合　2014年 6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／20,955人 ●出資金金額／550,767,000円 ●平均出資額／26,252円（2014年5月25日現在）

第30回通常総代会 議案ダイジェスト

うはらの各事業所を順調にスタートさせ、医療生協のケアコミュニティを創造します

2013年度のまとめ 6つの重点課題の取り組み結果

①東灘での事業所建設運動を成功させます

▼生協全体で、出資金ふやしで約7千万円が寄せられました

▼3月にうはらクリニックが開設、4月から診療をスタートしました

▼サ高住、小規模多機能の工事が7月末竣工の予定で進んでいます

②組合員ふやし1000人、出資金ふやし7000万円をやり遂げます

▼組合員、職員の奮闘で、あと一息まで到達しました

③各事業所の構造を見直し、弱点を改善・克服します

▼事業所別の収支構造は、赤字事業所の転換には至りませんでした

▼うはら事業との関連で、既存事業所の経営構造を改変しつつあります

④職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします

▼新しく常勤医師を迎えることができました（2013年10月、並木医師着任）

▼うはら事業所の開設に向けた人事異動により、職員体制の改革が進みました

⑤東日本大震災の被災地への支援を継続して取り組みます

▼大船渡市へ職員派遣し、セーフティウォーキングなどを取り組みました

⑥健康と暮らしと平和を守るためのたたかいを展開します。

▼平和ビデオ鑑賞会、平和紙芝居、脱原発の学習会やヒロシマ行動を取り組みました

▼「語り継ぐ戦争の記憶」を製作、発行しました

2014年度のすすめかた

①全体

▼うはらの各事業所を順調にスタートさせます

▼医療生協のケアコミュニティを創造します

▼次期の5ヶ年計画を作ります（来年の総代会で決定）

▲うはらクリニックを祝う組合員とスタッフ

②組合員活動

2年越しの組合員・出資金ふやし目標をやり遂げます

▼組合員一〇三〇人、出資金七五〇〇万円をふやします

▼けんこうクラブと支部・法人との連携、連絡を強めます

▼活動の新しい担い手、役員ふやしを進めます

▼若い組合員向けの活動を創出します

▼社保平和の活動、広報活動をより多彩に繰り広げます

③事業活動

〝「高齢者にやさしい診療所づくり」に取り組み、組合員・職員で事業所を共に作り上げる行動を〟

▼うはらの各事業を成功させ「ケアコミュニティ」を作ります

▼新灘診療所開設10周年の記念事業を企画実施します

▼全ての職種、連携法人などでの連携・協働を強めます

▼認知症、看取りに関する研修を進め、理解を深めます

▼赤字事業所をなくするように構造を転換します

④震災支援

被災地と連携をつよめ、支援活動を続けます

▼発災から3年たち、「風化」が言われる状況の中、息の永い支援を組合員・職員が一体となって引き続き取り組みます

▼脱原発の取り組みを企画・実施します

▼阪神淡路大震災20年の企画と連動した取り組みをします

—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

2013年度 決算ダイジェスト

損益計算書　【要旨】

（自:2013年4月1日～至:2014年3月31日）　単位:千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	1,015,509	1,025,433	101.0%	事業収入の合計
	医療	751,916	746,306	99.3%	医療事業による収入
	介護	244,773	258,874	105.8%	介護事業による収入
	付帯事業	18,821	20,254	107.6%	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	1,006,289	1,018,700	101.2%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	9,220	6,733	73.0%	A−B
D	事業外収益	180	941	523.0%	受取利息、雑収入など
E	事業外費用	5,070	6,386	125.9%	支払利息、保証料など
F	経常剰余金	4,330	1,289	29.8%	C+D−E
G	特別利益	0	0		
H	特別損失	0	0		
I	税引前剰余金	4,330	1,289	29.8%	F+G−H

貸借対照表　【要旨】

（2014年3月31日現在）　単位:千円

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（資産の部）				
J	流動資産	273,273	214,966	-58,307	1年以内に換金される資産
K	固定資産	975,233	1,073,765	98,532	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,248,506	1,288,730	40,225	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
M	流動負債	150,186	132,556	-17,630	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	582,069	610,851	28,782	返済期間が1年を越える負債
O	負債合計	732,255	743,407	11,152	
	（純資産の部）				
P	出資金	510,923	539,580	28,657	組合員の出資金
Q	法定準備金等	5,270	5,270	0	
R	当期未処分利益	58	473	415	現在までの累積剰余
S	［うち当期剰余］	-	415	415	今期、現在までの剰余
T	純資産合計	516,251	545,323	29,072	
U	負債・純資産合計	1,248,506	1,288,730	40,225	O+T

ヒロシマ平和の旅

平和な日本に生きている私たち。しかし、いつまでも忘れてはならないこと。「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」を訪ね、平和の尊さを語り合ってみませんか？

と　き　8月5日(火)～6日(水)【1泊2日】

内　容　平和記念式典参列　資料館見学など
※2日目午後からは、自由行動

参加費　大人15,000円（総額40,000円）
子供10,000円（総額30,000円）

●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。（食事代は各自負担）
●差額は生協が負担します。

参加条件
親子（または祖父母と孫）での参加に限ります。
参加感想文の提出をお願いします。

参加申込
6月16日(月)までに生協本部
☎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㉖

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

【六甲道ブロック】ハイキングサークル

廃線ウォーク　生瀬から武田尾

この日は、生瀬から武田尾までの「廃線ウォーク」。心配された雨も降らず、満開の八重桜を見ながら、ハイキングを楽しみました。9時30分に阪急六甲駅集合、電車を乗り継いで、生瀬からスタート。2時間30分かけて武田尾に到着。途中の5つあるトンネルの中は真っ暗。懐中電灯なしでは歩けません。でも初めての経験で感動しました。終点の武田尾では、川沿いにあった売店で、焼いた猪肉と、前日阪神タイガーズが勝ったのでお安くなったビールで乾杯。参加人数は少なかったのですが、どこか懐かしい廃線ウォークを楽しみました。

ハイキングの後のビールは最高！

武庫川渓谷

【中央ブロック】東雲フラダンス

ゆっくり教えていただくので、しっかり踊れます

親しみやすい先生のもとで　みんなわきあいあい練習しています。これまでで、10曲ぐらいは習ったと思います。年齢も幅広く、私は覚えた先から忘れていくんですけど、若い人はしっかり覚えているので感心します。

毎回の練習では、1曲を部分的に教えていただきます。1曲をだいたい2、3ヶ月かけて覚えていく感じですすんでいきますので、覚えがゆっくりでもなんとかついていけています。復習で突然前にやった曲を踊ったりするので、なかなか気が抜けません。

医療生協の行事や、外のイベント等にも要望があれば踊りに行っています。毎年のように声をかけてくださるところもあって、楽しくお付き合いをさせていただいています。

和気あいあいと練習しています

【活動案内】

日程：不定期

詳しくは、健康いちばん中折り「けんこうクラブのご案内」を参照

【活動案内】

活動日：第1、3木曜日
13：30～15：00
場　所：コミスタこうべ会議室
参加費：月1500円
※現在募集は行っておりません

四季のカルテ

血圧に関する疑問あれこれ

灘診療所医師　並木 雅行

先月号で家庭血圧測定の大切さについてお伝えしました。たくさんの方にお読みいただき、多くの反響をいただきました。また診療所の患者さんにも、家庭での血圧測定がいかに大切であるかをご理解いただき、最近ではほとんどの患者さんに家庭血圧測定をしていただけるようになっています。血圧は自分の健康状態について家庭で身近にチェックできる数少ない指標の一つです。それだけに皆さんの関心も高いのでしょう。この1ヶ月間で血圧に関して今までになかったほどたくさんの質問をいただきました。今月は最近いただいた質問のいくつかにお答えしたいと思います。

◆　◆　◆

家庭血圧計はどんなものが良いですか？

「家庭血圧計」として一般に店頭販売されているものであれば、血圧測定そのものの性能に大きな差はありません。測定結果を記憶する機能や、朝夕の平均値を自動的に表示する機能、またパソコンへのデータ転送機能など、血圧測定以外の機能が多いものの価格が高くなっているように見えます。しかし、高いものが良いものであるというわけではありません。大切なことは購入した機器を用いて、家庭血圧測定が続けられそうかということです。例えば、片手で血圧計のカフを自分の反対の上腕に巻けるかどうか。診察室の血圧計のカフは、他人に巻いてもらうことを前提にしているのでフニャフニャしています。患者さんの腕に巻くのには都合がよいのですが、自分の腕にはうまく巻くことができません。血圧を測るたびに家族に手伝ってもらわなければならないのであれば、血圧測定を継続することは難しいでしょう。血圧計を選ぶ際には一度見本を使ってみて、これならば自分で測定できると納得したものを購入するのがよいでしょう。ただし、手首に巻くタイプの血圧計は、測る人の腕との相性で正しく測定できないことがあり、お勧めできません。

◆　◆　◆

血圧はいつ測ればよいですか？

朝は「起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1～2分安静後」が、晩は「就寝前、座位1～2分安静後」が推奨されています。しかしこれは、朝晩欠かさずに血圧を測らないといけないということではありません。1日何回という明確な決まりはないのです。家庭で血圧を測ることは、血圧手帳の空欄を埋めることが目的ではなく、家庭での自分の血圧値を大まかに把握することが目的です。診察室での血圧が少々高くても、家庭でリラックスしているときの血圧が十分下がっているのであればお薬の量を増やす必要はありません。自分の血圧について「たまに140台になるけれども、いつもはだいたい120／80mmHg前後です」という程度に把握できれば十分です。ずっと測らないのは困りますが、測らない日があってもそれほど問題はありません。もし1日1回時間を決めて測定するのであれば、どちらかというと朝の測定をお勧めします。朝の血圧が診察室での血圧に比べ際立って高いタイプの高血圧、いわゆる早朝高血圧の方が結構いらっしゃるからです。このタイプの高血圧症では家庭血圧測定がより重要な役割を果たします。

◆　◆　◆

上の血圧と下の血圧はどちらが大切ですか？

以前は拡張期血圧（いわゆる下の血圧）のほうが重要と考えられていましたが、現在は収縮期血圧（上の血圧）も同等に大切と考えられています。「血圧の高い人ほど死亡率が高くなる」という事実は、生命保険会社の保険金支払いに関連した調査から1930年頃までに分かっていました。このことが学問として正しく評価されたのは、アメリカのフラミンガムという町で1948年から開始された住民検診による研究が最初です。フラミンガム研究で得られたデータから、拡張期血圧（下の血圧）と死亡率に強い関係があることが最初に判りました。これを受けて日本でも1980年代までは拡張期血圧を目安に降圧治療を行うことが推奨されていました。さらに研究が進むにつれて、実は収縮期血圧の方がより強く心血管病の発症率と関連することが明らかになり、そのデータが海外から入ってくるとともに、日本の医療現場でも1980年代に収縮期血圧も重視するようにだんだんと変化して行きました。そして1990年代に入ってから日本のガイドラインでも正式に収縮期血圧と拡張期血圧を同等に扱うようになりました。高血圧に対する考え方がこのように変遷したため、1980年代以前から治療を受けている患者さんの中には、拡張期血圧が重要であるという印象を持っている方が多いようです。

◆　◆　◆

下の血圧が低いのですが？

拡張期血圧は60才頃をピークにその後は次第に低下してくる傾向があります。これは加齢とともに血管がしなやかさを失った結果であると考えられています。高血圧症の人で動脈硬化が進行すると拡張期血圧が低下することがあるため、治療中に拡張期血圧が下がってきた場合には、良くなったのか悪くなったのかの判断に注意が必要です。若いころは拡張期血圧が高かったのに、いつのまにか低くなっている場合には、動脈硬化が進行していることも考えられます。気になる方は簡単な検査で血管年齢を測定することができますので、ろっこう医療生協の各診療所にて気軽にご相談ください。

3大疾患見のガン・心筋梗塞・脳卒中の早期発見に役立ちます！

東雲診療所　最新の超音波（エコー）診断装置　見学

（写真上）
最新の超音波診断装置を紹介する小西先生
（写真右）
最新の超音波診断装置本体

前月号に引き続き、診療所の医療機器紹介。今回は、東雲診療所で新しく購入した、最新の超音波（エコー）診断装置。これは、体の表面から人の耳には聞こえない超音波を当て、体内組織にぶつかってはね返ってきたエコーを画像に映し出す装置で、繰り返しの検査でも被爆などの危険がありません。組合員から預かった出資金が、病気の早期発見に役立っています。

画像が鮮明、高まる解像度

お忙しい中、小西所長自らがご説明いただきました。「エコー装置全体の値段もそうですが、プローブ※の値段がとても高い」との紹介で、みなさんびっくり。早速、所長ご自身の頸動脈の様子を見せてくれました。細い血管が画面に映し出された後、レバーを動かしただけで、画面一杯に広がり、細かいところまで見えるようになりました。所長から「この超音波装置に変えてから、血管の内側を覆っている油状のプラークが鮮明に見えるようになったりと、血管内膜状態の診断がより正確に出せるようになりました。」とのこと。「血液が血管を流れる音も聞こえますよ」と、ザーッ、ザーッと聞こえてきた音に、みなさん、またまたびっくり。

※**プローブ**：エコー装置の大切なパーツのひとつ。医師が手に持ち、ゼリーを付けて、身体の肌にあてて音波を出し、内部を映し出す装置

4つのエコー検査を行っています

東雲診療所では、頸動脈エコー、心（臓）エコー、甲状腺エコー、そして、肝臓、膵臓などの腹部エコーを行っています。気になる費用ですが、医療費窓口負担が1割の高齢者で、腹部エコーでは検査料だけで約600円前後。これに診察料が加わります。予約が必要なので検査を希望される方は外来受診時に医師にご相談ください。

出資金ふやしにご協力下さい

最新の超音波（エコー）診断装置の増資目標　500万円

この度紹介した超音波診断装置など、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

憲法と生活は繋がっている

憲法セミナー（第一回）報告

参加者で会場一杯

5月17日灘区民ホールで憲法セミナーを開催。60名の組合員が参加。第一回目のテーマは、『憲法って何？～基礎～』。お話は、神戸大学法科大学院生の味田亮輔さん。基本的人権、立憲主義、国民主権の3つを柱に、具体的な事例を交えてわかりやすくお話をしていただき、「公益の福祉」について自民党改憲草案のとの関連での質問などがありました。後半は、“語り継ぐ戦争の記憶”と題して、神戸空襲の体験談があり、「戦争は、人災である。二度とおこしたくない。」と訴えられ、非戦への思いが一つになりました。

憲法セミナーのご案内

- ■第2回　6月21日（土）　午後2時～4時　会場／なだ組合員集会室
  「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長）
- ■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
  「憲法と特定秘密保護法」　講師／深草 徹氏（兵庫県弁護士9条の会）
  ※戦争体験の語り部も予定しています
- ■定員50人

参加ご希望の方は…ろっこう医療生協・本部☎078-802-3424まで

東日本大震災支援活動報告

岩手県大船渡市長からお礼状

昨年、ろっこう医療生協が取り組んだ、岩手県大船渡市での「セーフティーウォーキング講習会」に対して、市長よりお礼状が届きましたので紹介いたします。

謹啓
時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
さて、東日本大震災から3年の歳月が流れましたが、現在もなお、多くの市民が仮設住宅等での不自由な生活を余儀なくされている状況にあります。
このような中、国内外からの物心両面でのご厚情あふれるご支援をいただいておりますが、ろっこう医療生活協同組合様におかれましては、ご多忙のところ、震災直後から毎年勤続して様々な形でのご支援をいただき、心から御礼申し上げます。
昨年度は、9月、11月そして3月の3回に亘り、市内12箇所の応急仮設住宅を会場に「セーフティーウォーキング講習会」を開催し、市民の健康づくりに寄与していただき感謝申し上げます。
当市におきましては、平成26年度は大船渡市復興支援計画中期の初年度であり、今後も、国内外からのご支援、絆に深く感謝しながら、将来に夢と希望を持ち、健康で安心して心豊かに暮らせる街の実現に向け、市民一丸となり復興への歩みを一層加速しつつ取り組んでいく決意でありますので、今後とも変わらぬご支援をたまわりますようよろしくお願い申し上げます。
結びに、ろっこう医療生活協同組合様の今後ますますのご健勝とご活躍を心より記念申し上げ、御礼とさせていただきます。　謹言
平成26年4月24日

ろっこう医療生活協同組合
理事長　　村　上　正　治　様
大船渡市長　戸　田　公　明

サービス付き高齢者向け住宅 Q&A

Q　サービス付き高齢者向け住宅の入居者募集は終わりですか？
A　いいえ。7月1日から第二次募集を行います。また、入居のご相談は随時承っておりますので、お気軽にお電話でお問合せください。

- ●**生協本部　☎802−3424**
- ●**うはらプロジェクト準備室　☎452−6688**

Q　サービス付き高齢者向け住宅の申込から入居までの流れは？
A　まず、入居募集にお申込いただきます。そのあと、入居者選考委員会を経て、理事会で入居者を内定します。
そして、入居内定者には、入居契約書などの説明を個別に面談して行います。
その後、居室を見学（7月下旬予定）して、入居者の皆さんからご希望を伺い、居室号室を決定します。
そのうえで、8月中に、入居契約書（連帯保証人等必要）を交わし、敷金・家賃等を納付。入居希望日までに鍵を受け取り（事前に電気、電話などの手続き）、9月1日（予定）以降、サービス付き高齢者向け住宅での生活が始まります。

Q　小規模多機能型居宅介護事業所の利用申し込みはいつからですか？
A　神戸市とは10月1日からの営業開始で相談を進めております。利用者の受付は、神戸市の許可を得てからになりますので今しばらくお待ちください。
なお、通所リハビリテーションつどいや小規模多機能とががわは、東灘区も通常の事業実施地域としております。見学や体験利用など、随時承っておりますので、お気軽にご相談ください。

- ●**通所リハビリテーションつどい　☎801−6711**
- ●**小規模多機能とががわ　☎414−7014**

虹のギャラリー

北条鉄道・法華口駅　木原宗昭（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～

●健康や長寿社会のためにもクリニックの開設（建設）や各種機器の購入をお願いします。そのためには我々組合員も出資、増資、仲間を増やすことをしないといけないですね。
（H・Sさん　北区）

●「四季のカルテ」で家庭血圧の重要性が書かれていました。週1回は定期的に計りたいです。
（K・Mさん　東灘区向洋町）

からだ想いメニュー

肥満予防

●さわらの栄養価…脂質や糖質の代謝に関わるビタミンB2が豊富に含まれ、肥満防止に役立ちます。

※味付けが濃いと食欲が増し、食べ過ぎてしまうので香味だれで風味豊かにして薄味に仕上げています。

「さわらの香味だれ」

エネルギー（1人分）:155Kcal 材料（1人分）＆作り方

さわら切身 …… 70g一切
料理酒 …… 小サジ1
塩 …… 少々
コショー …… 少々
片栗粉 …… 小サジ1弱
キャノーラ油 …… 小サジ1
土生姜 …… うす切1/2枚
おろし生にんにく …… 少々
青葱（中位、青い所） …… 1本
濃口醤油 …… 小サジ1
酢 …… 小サジ1
みりん …… 小サジ1/2
上白糖 …… 小サジ1
ごま油 …… 小サジ1/2

Point 焦がさないように焼いて下さい

①さわらに塩・コショー・酒をふっておく。
②土生姜はみじん切り、青葱は小口切りにする。
③香味だれの材料をすべて合わせて混ぜておく。
④①のさわらの水気を軽く拭き取り、片栗粉をまぶして薄く焼き目がつくまで焼く。
⑤④を皿に盛り付け、最後にたれをかける。

【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）

漢字パズルに挑戦！

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。

【ルール】すでに入っている漢字をヒントにリストの漢字をマスに当てはめて、4字熟語を完成させてください。最後に、リストに残った4つの漢字を組み合わせてできる言葉を答えてください。

大		名			束		文
水		小			砂		松
万		同			朗	快	
論			賞		面	電	

リスト
予屋風明分三功路白車
青行活里防車接義種二

●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**／6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。

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

前回の「数独パズル」の答え（5月号）
21（Ⓐ:**6**+Ⓑ:**6**+Ⓒ:**9**）

第14回理事会報告《2014年5月24日》

議題1　『うはらプロジェクト』の進捗と課題の件
議題2　第30回通常総代会の件
議題3　夏季の諸活動の件
議題4　2014年度教育活動月間の件
議題5　被災地支援活動の件
議題6　今年度の理事会専門委員会の件
議題7　経営・労務の件
議題8　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　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

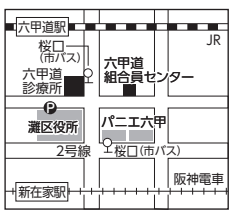
入院随時（12床）
http://www.nada-cl.jp ※日曜日と祝日は休診

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〉



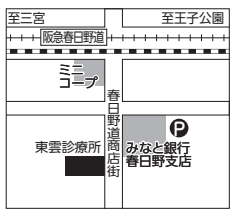
http://www.cl-rokkomichi.com/

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

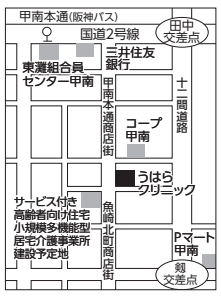


http://shinonome-cl.jp/

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		

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6月

とががわ

～西郷支部で新たなサークルを始めます～ 洋裁学校

●日　時：**6**月**7**日、**14**日、**21**日、**28**日（土）10時～12時
●会　場：新在家南町ルネシティ集会室
●参加費：参加数につき1回 500円（入会金不要）
●教　題：自由
●申込み：ご希望の方は津田泰子代表 ☎078-841-0047
もしくは組合員活動支援部 ☎078-802-3424　まで

中　央

健康チェック（中央支部）

●日　時：**6月27日（金）** 午前10時～12時
●会　場：籠池地域福祉センター（中央区籠池通2-1-5）
●内　容：骨粗鬆症チェック　500円
尿中塩分チェック　100円
※組合員でない方は加入出資金1000円が必要です

灘

たまり場「ひえだ」（灘中央支部）

楽しく運動しよう～生協音頭にのせて～
●日　時：**6月16日（月）** 午後2時～3時30分
●会　場：灘中央自治会館（稗田公園内）
●参加費：無料

六甲道

コープこうべパン工場見学（鶴甲支部）

●日　時：**7月10日（木）** 10時～12時
●参加費：無料
●集　合：JR住吉駅改札9時集合
※住吉駅までの交通費は各自負担でお願いします。
※送迎バス停留所までは住吉駅から徒歩7分程度です。
●定　員：28名
●締　切：**6月30日（月）** までに
組合員活動支援部（078-802-3424）へお電話ください。

東　灘

申込み不要

笑いヨガで健康になろう

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を
組み合わせた簡単なエクササイズです。
冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。

●日　時：**6月24日（火）** 14時～15時30分
●会　場：横屋会館　（魚崎北町2-7-1　川井公園内）
●参加費：無料
※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

産地直送の新鮮野菜販売～丹波柏原より～

●日　時：**6**月**14**日、**28**日（土）10時～12時
●場　所：東灘組合員センター甲南

●【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	
6／9（月）	14時～15時	河原自治会館3階
6／11（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
6／12（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
6／23（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	
6／20（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
6／20（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6／27（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	
6／9（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
6／13（金）	14時30分～15時	コープ鶴甲集会室
6／25（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	
6／10（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	
6／2、16（月）	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
6／18（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
6／19（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
6／25（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	
6／19（木）	14時～15時	原田資料館
●【おりがみ教室】「ビールと枝豆」	※募集中	
6／24（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

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

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。

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】
6/25（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】
6/16（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
6/13、20、27、7/4（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
6/18、7/2（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：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。
問合せ先：花たば 801-6632801-6632

リズム体操【申込不要】
6/10、17、24、7/1（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
6/14（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】
6/14（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 ☎（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　7/19（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】
6/27（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】
6/13（金）　13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】
6/12、26（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

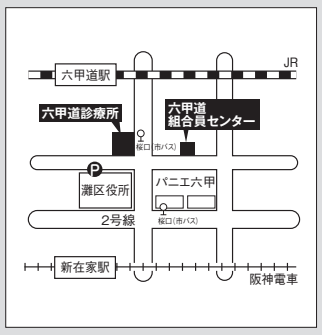
囲碁【申込不要】
6/11、18、7/2（水）　10時～12時
参加費：月100円

初心者カメラサークル【申込不要】
6/17（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。

コーラス虹の会【要申込】
- 6/13（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 6/27（金）灘区コーラスのつどい出演　13時開演
- 6/20（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）
- 6/6、7/4（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

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】
6/10（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。

リズムダンベル体操【申込不要】
6/21、28（土）10時～11時

手芸【要申込】
6/19（木）10時～12時　参加費：材料費実費

謡と仕舞　【申込不要】
6/12、26（木）13時～17時

男の料理【申込不要】
6/22（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】
6/19（木）　行き先：一王山
7/3（木）　行き先：一王山
10時診療所前集合　今回は弁当不要です。

ハイキングサークル【申込不要】
7/13（日）　集合：新神戸駅下　9時30分
行き先：トゥェンティ・クロスから森林植物園へ
弁当、水筒、すこやか手帳（神戸市）持参
※雨天及び川が増水時は中止。帰りのルートは参加者で決めます

憩いの広場ムーン【申込不要】
6/9、16、23、7/7（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

ヨーガ【申込不要】　参加者募集中！
6/18、7/2（水）14時30分～16時
参加費：500円 / 月

フラワーアレンジ【申込不要】
6/13（金）　10時～15時　参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】
6/6、7/4（金）　9時30分～13時

刺しゅう【申込不要】
6/11（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】
6/22（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】
6/11、18、25、7/2（水）　10時～11時
会　場：徳井会館
参加費：1,000円 / 月

ヘルシーお食事会【要申込】
6/14（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。

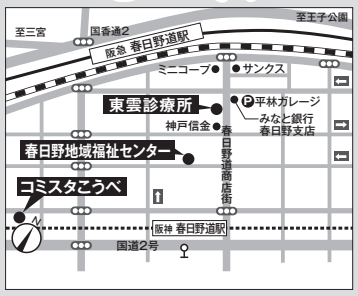
フラダンスハイビスカス【要申込】　若干名募集
6/11、18、7/2（水）9時30分～11時30分
参加費：1,500円 / 月

コーラス虹の会【要申込】
- 6/13（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 6/27（金）灘区コーラスのつどい出演　13時開演
- 6/20（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）
- 6/6、7/4（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】
6/13（金）13時～14時　コープ鶴甲集会室
6/19（木）13時～15時　コープ鶴甲集会室
参加費：300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】
6/17（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6/12（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】
6/21、28（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】
6/27（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】
6/16（月）14時～15時30分
内　容：小物作り（九難猿）
会　場：ポートアイランド　UR67号棟集会室
参加費：100円

アレンジ生け花
6/6、20（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】
6/2、9、16、23、30（月）　14時～16時
参加費：毎月200円

歩く会【初回のみ要申込】
6/3、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

ハッスルテニス【要申込】
6/8（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。

東雲書道教室【要申込】
6/4、11、25（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
6/18（水）14時～15時30分
参加費：無料　年金・福祉など生活相談に応じます

ポートアイランド散策の会【要申込】
6/10（火）10時～
内　　容：紫陽花を求めて散策　　参加費：無料
集合場所：グルメシティ前広場（みなとじま駅東へ）
※当日の朝雨天の場合は中止、連絡しますので初めての参加の方はお申し込みを

ふれあいひろば さえずり【申込不要】
6/11（水）14時～：セラバンド
14時45分～：被災地支援ツアー報告
会場：神戸 YWCA（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（きんゆうかい）　甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
6/10、17、7/1（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】
6/9、16、23、7/7（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
6/26（木）10時～12時　材料費：実費

太極拳【申込不要】
6/12、19、26、7/3（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）
6/27（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】
6/14、7/12（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】
6/20（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】
6/27（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
6/19、7/3（木）14時～15時

とががわ班
6/20（金）14時～16時

3R 布ぞうりサークル【要申込】
6/13（金）13時～16時
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「なだ組合員集会室」で開催しています

よんさんみなみ班
6/17（火）14時～16時　新在家南町ルネシティ集会室

スマート班
6/25（水）14時～15時30分　河原自治会館1階4号室

おおえぼしロコトレサークル
6/4、7/2（水）14時～15時30分　大石東町市営住宅集会所

はなみずきロコトレ
6/6、7/4（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】
6/11、6/25（水）13時30分～15時30分
たんぽぽクラブ事務所

洋裁学校【要申込】
6/7、14、21、28（土）10時～12時
新在家南町ルネシティ集会室　参加費：各回500円
※ご希望の方は代表の津田さん ☎078-841-0047
もしくは組合員活動支援部 ☎078-802-3424まで。