



ろっこう医療生活協同組合 2014年7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 / 20,979人 ●出資金金額 / 549,493,000円 ●平均出資額 / 26,161円(2014年6月24日現在)

第30回総代会報告 うはら事業開始の成功と、一人ひとりのいのち輝く街づくりを!



総代会に先立ち、コーラス虹の会に皆様による合唱

2014年度の重点課題

- ① うはらの各事業所を順調にスタートさせます
- ② 組合員ふやし1,030人、出資金ふやし7,500万円をやりとげます
- ③ 既存事業所の経営改革で、赤字事業所をなくします
- ④ 職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします
- 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
- 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
- ⑦ 次期長期計画「第六次5ヶ年計画」づくりを進めます



賛成多数で議案採択

6月28日、シマブンビル4階ホールにて、第30回総代会が開催され、総代定数210名中185名の出席(うち書面議決62名、委任状0名)で成立。役員候補あわせて約200名が参加しました。議長に松田総代(原田支部)、総代役員に桑田総代(鶴甲支部)、真鍋総代(筒井支部)、古市常務理事を選出しました。神戸市原爆被害者の会の鈴木副会長、新社会党兵庫県本部原委員長からのご来賓あいさつのあと、金丸専務理事から議案提案、下川監事の監査報告へと続きました。全体討議では、9名からの活動報告、質問が出され(詳細については、次号で紹介)、理事会側からの応答の後、金丸専務の集約を行い、すべての議案が賛成多数で採択されました。経費削減表彰、今年入職した新入職員7名の紹介、特別アピール「『不断の努力』によって平和と人権を守り抜く学習と行動を広げよう」を採択し閉会しました。

日本が、戦争が出来る国へ ～集団的自衛権の行使～

憲法セミナー(第二回)報告

6月21日、なだ組合員集会室で第二回目の憲法セミナーを開催。約50名の参加で会場は満員になりました。第二回目のテーマは、『平和憲法と集団的自衛権』。お話は、鳴海前理事長。現在、憲法解釈の変更が進められようとしている集団的自衛権の本質について、過去の歴史を振り返りながらのお話でした。集団的自衛権とは、自分の国が攻撃されていなくても、外国のために戦争が出来る、「人のケンカを買ってでる権利」のこと。これを認めると、日本が戦争できる国とな



熱心に聞き入る参加者の皆様

り、日本の自衛官が外国人を殺し、また外国人に殺されることが生じます。集団的自衛権が行使された歴史を見ても、自国民を助けるために行使された事例はありません。最後に、被爆体験を語った参加者からは、被爆によってなくなられた友人のこと、日本国憲法の大切さを訴えられました。

第3回憲法セミナーのご案内

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



戦中・戦後の昔遊び体験 & 子供平和ビデオ上映会

子どもたちに戦争の悲惨さや平和の尊さを再確認していただく機会とするため企画しました。ご来場お待ち申し上げます。



おやつ「カルメラ」作り、「走る馬」、「紙とんぼ」など遊び体験

ボランティアさんが「昔遊び」やおやつ作りを手伝ってくれます。合わせて、太平洋戦争中の空襲や暮らしの様子を描いた子供向けアニメ映画を上映します。

- 日 程: 8月5日(火)、8月6日(水)
 - 時 間: いずれも午後1時～3時
 - 場 所: なだ組合員集会室
 - 参 加 費: 無料
 - 締め切り: 定員40名になり次第
- 参加ご希望の方は、ろっこう医療生協・本部 ☎078-802-3424まで

けんこう 寺子屋

糖尿病は自己管理が大切です

東雲診療所の職員が年間をつうじて身近な病気について学習していく「けんこう寺子屋」を企画しました。今回はその第1回目ということで、糖尿病についての学習会を実施し、40名の患者さん・組合員さんが参加されました。

ビデオで病気についての概要について学んだ後、小西医師から説明がありました。「糖尿病は、糖血病。血液中の糖が多くなる病気で、自己管理が大切。」「食事はバランスよく野菜から食べましょう、身体を鍛えましょう。」「A1cの値は体温と一緒に、7はちょっと8はけっこうたいへん。」「糖尿病は水道管に塩水が流れているのをイメージしてください。」などわかりやすい例えと、軽快な話術で参加者のみなさんもしきりに頷いて聞いていらっやいました。

その後、組合員の体操インストラクター山室さんから座ったまま出来る体操の指導、小西先生の血糖測定のものち、看護師からの糖尿病クイズで今回のまとめと振り返り、診療所で行っている糖尿病のケアについて説明があり、盛りだくさんの内容で第1回のけんこう寺子屋を終了しました。

7月は高血圧、8月は休みで9月以降また継続して行っていく予定です。

(写真上)
小西医師の軽妙なトークで楽しく学べました
(写真下)
看護師もクイズで学習をサポート



次回のご案内

7/26 (土)

会場：東雲診療所 2階

※当日参加でも結構ですが、お席と資料の準備の関係上、出来れば事前に、ろっこう医療生協本部 ☎802-3424へ、ご連絡を頂ければ幸いです。

2014年 夏季臨時休診・休業スケジュール

8月								
11	12	13	14	15	16	17	18	19
月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所・外来								
		休	休	休	休	休		
六甲道診療所・外来								
		休	休	休	休	休		
東雲診療所・外来								
		休	休	休	休	休		
うはら・外来								
		午前往診 午後休診	休	休	休	休		



ふれあい花たば作品展

7月10日～14日の全期間、灘区民ホール1階ロビーを会場として、コミュニティハウス花たばに入居されている会員の作品を中心に、連携する三法人(ろっこう医療生協、よつば薬局、NPO花たば)など、招待作品を加えて展示します。精進を重ね、あるいは楽しい思い出とともにある書画の数々。新たな制作への意欲がわいてくるかもしれません。

7/10(木)▶14(月) 灘区民ホール1階ロビー
10:00～21:00 (14日は正午まで)

13日(日)は特別展&東日本大震災復興チャリティバザー

13日は、期間中通しの作品を展示するロビーの他、隣接の会議室でも花たば会員の皆さんの作品を展示します。展示できるよう装丁された書画、手芸作品等当日持参できる作品に限ります。(あらかじめ、作品の内容、大きさなどを明らかにしてお申し込みください。)

またロビーでは100円コーヒー店、チャリティバザーを開催します。今回のチャリティバザーの商品提供は、手作り品、新品の商品にてご協力ください。しの笛演奏など楽しい企画もしています。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

※12日(土)は、実践フラワーアレンジメントのコーナーも準備します。

スタッフ募集 期間中交替で作品の見守り、来場者へのお茶出しなどお手伝いして下さいませんか?

入居者募集中

連絡やお問い合わせは☎ 078-801-6632 NPO花たば事務所へ

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2次入居者募集

—〈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 夕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



外観完成予想図



お問合せ、お申込は **7月25日** 〆切

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

虹のギャラリー



「私、きれい」(ユリカモメ) 赤井 登 (灘/カメラサークル)

読者のおたより

- 四季のカルテを読むと役立つ知識が増えます。毎月楽しみにしています。(H・Yさん 東灘区本山南町)
- 血圧はずっと近いので心配していませんが、高血圧にもいろんなパターンがあるのだなと分かりました。(Y・Tさん 灘区寺口町)

からだ想いメニュー

ガンを予防する

- 塩辛い食品は控えめに
カレー粉で味付けすることで、少ない塩分でも、味が濃く感じられます。
- 野菜や果物は豊富に
小鉢は、野菜や果物を調味料とヨーグルトで和えました。
- バランスのとれた食生活
日本古来の食事スタイル“一汁二菜”は、バランスのとれた食事を手軽にとることができます。

●は、がんを防ぐための12カ条より抜粋。

「ポークソテーカレー風味」

エネルギー(1人分):120Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 豚肉に粉を付けて焼くことで、肉がやわらかく仕上がります。

- 豚もも肉(薄切り)..... 2枚弱
- 塩..... ひとつまみ
- コショウ..... 少々
- 小麦粉..... 小サジ1弱
- キャノーラ油..... 小サジ1
- 濃口醤油..... 小サジ1.5
- みりん..... 少々
- 純カレー粉..... 小サジ1/2
- 水..... 小サジ1



- ①小麦粉・カレー粉を混ぜ合わせる
- ②豚肉に塩コショウをして下味をつけ、①で混ぜた小麦粉・カレー粉を付け油を敷いたフライパンで焦がさないように焼く。
- ③Aの調味料を②のフライパンに加え、焼き絡める。
- ④皿に盛り、野菜を添える。

【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 『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年度教育学習月間の件
- 議題5 被災地支援活動の件
- 議題6 当面の投資計画の件
- 議題7 経営・労務の件
- 議題8 訴訟の準備の件
- 議題9 その他

第15回理事会報告

(2014年6月28日)

前号の「漢字パズル」の答え(6月号)

予防接種

大	義	名	分	二	束	三	文
水	車	小	屋	白	砂	青	松
万	里	同	風	明	朗	快	活
論	功	行	賞	路	面	電	車

- 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/7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

- 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。

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

A+B+C=()

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	○	○	○	○	○	○	○

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

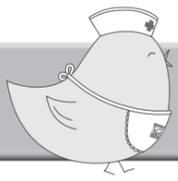
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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



東 灘

申込み不要

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：7月12日、8月9日(土) 14時～16時
- 会 場：東灘組合員センター甲南
- 参加費：無料 初めての参加者は、300円(歌集代)

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：7月29日(火) 14時～15時30分
- 会 場：深江南地域福祉センター(深江南町3丁目)
- 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。

中 央

ふれあい広場「さえずり」



- 会 場：神戸YWCA(中央区二宮町1-12-10)
- 日 時：7月9日(水) 午後2時～セラバンド
午後2時30分～小物作り
- 参加費：100円(材料費) ●申 込：不要

灘

たまり場「ひえだ」(灘中央支部)

お手玉づくり

- 日 時：7月21日(月・祝) 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：100円(材料費+お茶代)
- 募集中!お手玉遊び出来る方を募集しています
- 応募先：ろっこう医療生協本部 ☎802-3424

六 甲 道

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：7月15日(火) 10時30分～11時30分
8月5日(火) 10時30分～11時30分
- 会 場：いずれも六甲道組合員センター
- 参加費：1回 500円(資料代、会場費など)
- ※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。
- 日 時：7月11日(金) 14時～15時
- 会 場：コープ鶴甲集会室 ●参加費：無料
- ※ロコトレ体操もあります。

とががわ

おおえぼし班 市政報告会

～もっと身近にわかりやすく、
灘区選出の小林るみ子市議がお話します～



- 日 時：7月16日(水) 14時～16時
- 会 場：大石東町市営住宅集会所
- 内 容：神戸市の政治について
(どんなことがどう決まったの?私たちの生活にどう関係するの?)
- 参加費：無料
- ※健康チェック(血圧・体脂肪・尿チェック)も実施します。

●【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
7/9(水)	13時～14時	岩屋青年会館2階
7/10(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
7/14(月)	14時～15時	河原自治会館3階
7/24(木)	10時～11時	篠原会館2階 中会議室
7/28(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
7/18(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
7/18(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/25(金)	10時30分～11時30分	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
7/14(月)	14時～15時	なだ組合員集会室
7/11(金)	14時～15時	コープ鶴甲集会室
7/23(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
7/8(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
7/7(月)	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
7/16(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
7/17(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
7/23(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
7/17(木)	14時～15時	原田資料館
●【おりがみ教室】「ほおすき」		※募集中
7/22(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、ポンド、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。

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】

7/23 (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「おはなしほけつと」

7月はお休みいたします。

ダンベル体操【申込不要】

7/11、18、25 (金) 14時～15時 参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

7/16 (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：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：旅行の写真やおススメ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

リズム体操【申込不要】

7/8、15、22、(火) 10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

7/12 (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

3R布ぞりサークル【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

フラワーアレンジメント【要申込】

7/12 (土) 10時～12時
会場：灘区民ホール1階 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】 ※8月はお休み

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】

7/25 (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)

ヨガ教室【申込不要】

7/11 (金) 13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

7/10、24 (木) 13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

7/9、16、7/30 (水) 10時～12時 参加費：月100円

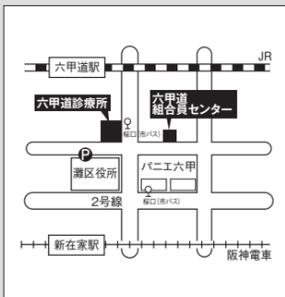
初心者カメラサークル【申込不要】

7/15 (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

コーラス虹の会【要申込】

・7/11、25 (金) 10時～11時45分
会場：王子サロン (神戸登山研究所)
・7/18 (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)
・7/4、8/1 (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】

7/8 (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。

リズムダンベル体操【申込不要】

7/19、26 (土) 10時～11時

手芸【要申込】

7/17 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込不要】

7/10、24 (木) 13時～16時

男の料理【申込不要】

7/27 (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】

7/17 (木) 行き先：一王山
8月はお休みです。
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：トウエンティ・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】

7/7、14、28 8月はお休みです。
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

ヨガ【申込不要】 参加者募集中!

7/16、8/6 (水) 14時30分～16時
参加費：500円/月

フラワーアレンジ【要申込】

7/11 (金) 10時～15時
講習会 参加費：3,000円～4,000円 ※8月はお休み

観世流玉声会【申込不要】

7/4、8/1 (金) 9時30分～13時

刺しゅう【申込不要】

7/9 (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】

7/27 (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
(ポートライナー中公園下車、東に5分) 初心者の方もどうぞ

太極拳【申込不要】

7/9、16、23、8/6 (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】

7/12 (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。

フラダンスハイビスカス【要申込】 若千名募集

7/9、16、8/6 (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】

・7/11、25 (金) 10時～11時45分
会場：王子サロン (神戸登山研究所)
・7/18 (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)
・7/4、8/1 (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】

7/17 (木) 13時～15時
会場：コープ鶴甲集会所
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】

7/15 (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7/10月) 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】

7/26 (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】

7/25 (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】

7月はお休みいたします。

ふれあいひろば さえずり【申込不要】

7/9 (水) 14時～セラバンド 14時45分～小物作り
会場：神戸YWCA (二宮町1-2-10) 参加費：100円

アレンジ生け花

7/4、18 (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】

7/7、14、28 (月) 14時～16時
参加費：毎月200円

健康ヨガ【要申込】

7/25 (金) 14時～15時 会場：コムスタ神戸 303号室
参加費：300円 定員：15名
※運動しやすい服装、タオル、水分補給を各自お願いします。
マットは会場にあります。

ハッスルテニス【要申込】

7/13 (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】

7/17 (木)、23 (水)、30 (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

7/16 (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

歩く会【初回のみ要申込】

7/1、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

ポートアイランド散歩の会【要申込】

7/8 (火) 森林植物園へお出かけ
※詳しくは、お問い合わせ下さい

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】

7/8、15、8/5 (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】

7/7、14、28、8/4 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

7/24 (木) 10時～12時 材料費実費

太極拳【申込不要】

7/10、17、24、8/7 (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)

7/25 (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～「第二土曜歌の会」【申込不要】
7/12、8/9 (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】

7/18 (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】

7/25 (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

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

7/17、8/7 (木) 14時～15時

河原いきいき体操クラブ

7/22 (火) 10時～11時

3R布ぞりサークル【要申込】

8/8 (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「なだ組合員集会所」で開催しています

おおえぼし班

7/16 (水) 14時～16時 大石東町市営住宅集会所

スマート班

7/23 (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

8/6 (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

7/4、8/1 (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】

7/9、7/23 (水) 13時30分～15時30分
たんぼクラブ事務所

洋裁学校【要申込】

7/5、12、19、26 (土) 10時～12時
新在家南町ルネシティ集会所 参加費：各回500円
※ご希望の方は代表の津田さん ☎078-841-0447
もしくは組合員活動支援部 ☎078-802-3424まで。