



ろっこう医療生活協同組合 2014年 8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 / 21,004人 ●出資金金額 / 549,930,000円 ●平均出資額 / 26,151円(2014年7月30日現在)

れ、男子の名誉この上なしと、心から信じ切っていました。若い男子は次々と軍に徴兵され戦場に行き、戦死をして白木の箱に入れられ無言の帰国となります。葬儀では、遺族は涙を流すことは出来ません。泣けば非国民と言われました。どこの世界に息子に先立たれた涙を流さない親がいるでしょうか。戦争になれば、このように人の心も変わってしまいました。

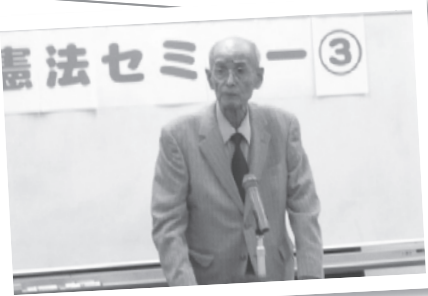
働き盛りの男子は皆召集され、一家に残るのは女性(妻)、子ども、病人、老人しか残りません。中心になる女性は、仕事、子どもの面倒、病人の世話で、全く体を休めることが出来ず、まさに生き地獄、敗戦まで続きます。全てが暗黒の世の中でした。

来ない、まさに地獄絵でした。一面火の海で、内部は爆発の連続で、外側の艦体だけが残って、何とか浮いている状態。乗組員約1500人中約1000人が戦死、約500名が助けられました。

りませんでした。軍部といえども参謀クラスは現在のキャリア官僚と同じ。自己の昇進や省益のみを考え、決して責任を取りません。今も昔も変わりません。

それでも君は銃をとるのか

元日本海軍兵士の戦場体験



軍国主義教育により洗脳
 私たちの世代は、太平洋戦争は聖戦であると教えられ、天皇のため、国のために戦って、戦死すれば靖国神社に神としてまつら

倒、病人の世話で、全く体を休めることが出来ず、まさに生き地獄、敗戦まで続きます。全てが暗黒の世の中でした。

責任を取らない官僚
 退艦命令が出され、駆逐艦に乗り込む途中で、黒い煙の遺体がバラバラに千切れた遺体など何十何百という遺体を見ました。助けられた艦の中は負傷者でいっぱい。ほとんどが火傷。肉体が焼けているのでその腐臭がきつい。

栄養失調で生死をさまよう
 昭和19年1月、太平洋に浮かぶ島、トラック島に配属になったのですが、上陸直後から敵機動部隊の大空襲を受けました。陸揚げした飛行機、艦艇、輸送船、石油タンク、港湾施設など破壊されました。制空権も制海権もすべてアメリカに取られていましたので、食料、兵器、医薬品その他全ての物資の補給がストップ。次第に栄養失調が増え、仲間や部下が次々と死んでいきました。栄養失調で死ぬときは本当に骨と皮だけで、人間の姿ではありません。生き地獄です。頭脳ははつきりしているの

更する命令が出されました。その後、敵機の攻撃を受けました。午後に、空母加賀、赤城、蒼龍と相次いで被弾炎上、間もなく大破、戦闘不能となりました。

私が乗艦している飛龍も、急降下爆撃の爆弾が命中。空母の内部はガソリンと爆弾で一杯です。一発爆弾を受けるとそれからです。格納庫の中では、数十発の爆弾や魚雷が次々と爆発、ガソリン補給用のパイプが破れ、引火炎上。その高熱で更に爆弾が次々と艦の中で誘爆を起こし、大音響と共に爆発。その様は、言葉に出

途死者も次々と出ました。空母乗艦中に、戦闘機グラマンの機銃攻撃により、弾丸が当たり、体内に残ったままになったのを取り出すため、呉港に帰還した後、病院に入院しました。ところが、負傷者は缶詰にされ、外出は一切禁止となりました。敗北した情報が外部に漏れないようにするためでした。大本営発表では、ミッドウェー海戦に負けたことは一切触れていなかったのです。この時以来、私は大本営発表を一切信じなくなりました。

絶望の中から生の渴望へと立ち上がった瀧本さん。最後に、私たちに「命は、大切。親も守ってやれない。自分で守ろう。」「今も昔も、人の命を虫けらのようにおもっている国や官僚たちに騙されるな。」と訴えられました。具体的に貴重な体験談は、皆の心に響きました。参加者全員もしっかりと受け止め、憲法を、9条をまもっていく決意を新たにしました。

うはらクリニック前健康チェック



▲体脂肪率どうかな～

6月から、うはらクリニック前で、月・水・金曜日の午前中2時間、血圧と体脂肪の健康チェック始めたところ、通行人を中心に、毎回20名を超える方の健康チェックを実施、お茶サービスもあり、住民の方からは喜ばれています。身長と体重はクリニック内の測定器で計測し、体脂肪を計るので正確です。お手伝いしていただけるボランティアさんも募集中です。

名称決定！

サービス付き高齢者向け住宅

うはらハウス

小規模多機能型居宅介護事業所

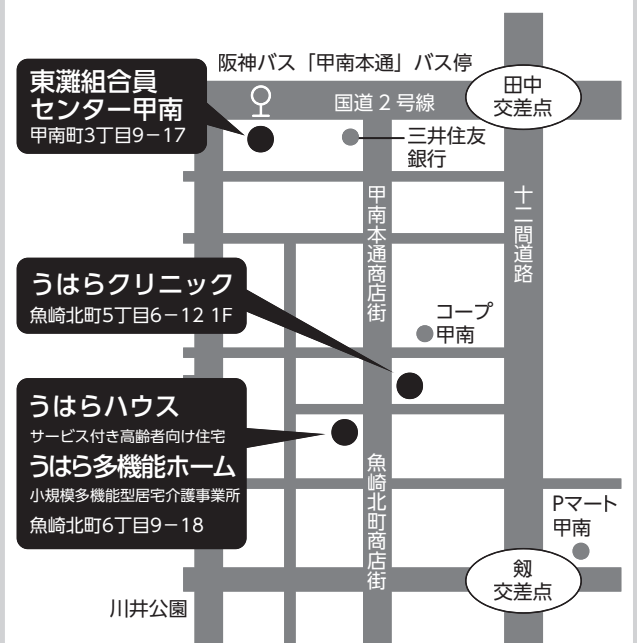
うはら多機能ホーム

今年3月に組合員の皆様から名称募集したところ、20件を超える名称案を頂き、理事会における議論の末、決定。既に決まっている「うはらクリニック」と合わせて、うはらプロジェクトの事業所全ての名称が決まりました。ご協力ありがとうございました。

内覧会のご案内

8月24日(日)～26日(火) 10時～15時

※申込不要 ご自由にご参加下さい



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(28)

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

「中央ブロック」東雲ダンベル体操

みんなで健康になりたいですね

ダンベル体操は2006年の10月にスタートしました。

当初は人があつまらなくて、インストラクターと参加者が2、3人でやっていることもありましたが、そんな時は報告書を書くのも辛くて、8年ほどの間に組合員さんが10名ほどは集まってくださるようになり、ありがたいです。継続は力ですね。ダンベル体操にこられた方には、同じ会場でやっているセラバンドやロコトレもおすすめするようにして

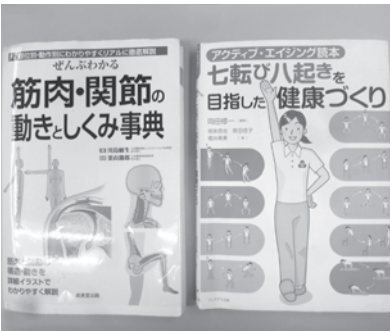


みんなでやったらダンベルもへこたれないぞ！

「六甲道ブロック」エクササイズづくり3

体のしくみを学ぶ会

ロコトレやセラバンド、ハイキングなどのインストラクターとして、皆さんの前で体操や運動の仕方を伝えている男性3人の集まりです。適切なストレッチや筋トレを行うために、分かり易い図表入りの専門書を使って、高齢化にともなう身体変化、



毎回使用しているテキスト



理論的な裏付けを学習

筋肉や神経、骨や関節の仕組み等を学んでいます。

時には、抱えている持病を話したり、健康的な酒のつまみ・飲み方など新聞・テレビからの健康情報を交換し実践もしています。

人体の仕組みを改めて知り、皆さんの前で体操や運動をする上で、理論的に少しは自信をもって臨むことができます。始まったばかりですが、教科書を通り読み終えることが今の目標です。その後は「ピックリ4・5・6」とメンバーの拡大をめざしていきます。

トレーナーやリハ、医師などの専門家の学習、技術指導派遣を期待しています。

【活動案内】

活動日：毎月第3金曜日

午前10時30分～11時30分

会場：東雲診療所3階

参加費：無料

【活動案内】

活動日：毎月第2火曜日

18時から20時

(8月は休止)

会場：六甲道組合員センター

※当面は、募集はしていません

四季のカルテ

心房細動と脳梗塞



灘診療所医師 並木 雅行

「しんぼうさいどう」と呼ぶ病気は、よくある疾患にもかかわらず、一般の人にはあまり馴染みがなくピンとこないもののようです。例えば「心筋梗塞」といえば、とても怖い心臓病だということを誰もが知っているでしょう。ところが「心房細動」については、「心臓の病気」と分かっていても、それがどのようなものなのか、またそれがどう怖いのか、あまりご存知ないと思います。本来健康な人の脈は一定で乱れがありません。脈に乱れがある状態を不整脈と呼びます。心房細動はこの不整脈の一種です。中でもすべての脈の間隔が全くバラバラになってしまう不整脈が心房細動で、60歳から増え始め80歳以上になると10%弱の人がかかるとてもありふれた疾患です。

規則正しい脈が生み出されています。この時に発生した電気をとらえる検査が心電図ですが、心房細動の人の心電図をみると、心房の筋肉が1分間あたり350回を越える不規則な電気を発していることが分かります。しかし発生する電気の数はいくつですが、心房の筋肉はこれほど早く収縮することはできないため、実際には全く収縮しません。心房の径は、正常では3cm程度の大きさですが、加齢や心臓病で拡大し4～6cm以上になります。このように大きくなつた心房が収縮せずにいると、その中の血液にどろみが生じ、血栓という小さな血液の塊を生じるようになります。そして心房内にできた血栓が脳の血管に流れ込むと脳梗塞を起こしてしまいます。

脳梗塞予防が必要な人は？

心房細動では重大な脳梗塞を起こしやすいと聞いて不安になる方も多いことでしょう。しかし、心房細動になったからといって皆が脳梗塞になるわけではありません。心房細動のある人で脳梗塞になりやすい人には、次のような幾つかの特徴があることがわかっています。「心不全」、「高血圧」、「75歳以上」、「糖尿病」、「脳梗塞」などの項目を危険因子と呼びます。これらの危険因子を多く有する人ほど脳梗塞になりやすく、2項目以上当てはまる人は脳梗塞予防を行うべきだとされています。以前に脳梗塞を起こしたことがある人では再発する危険性が高いため、このことだけでも脳梗塞予防が必要になります。逆にこれらの危険因子を全く持たない場合には、心房細動であつたとしても脳梗塞になる可能性はとても低く、脳梗塞予防の薬を服用するメリットはほとんどありません。

ワーファリンと新しい抗凝固薬

心房細動での脳梗塞の予防方法はとてもシンプルです。心房内で血液が固まるのが問題なので、血液を固まりにくくするお薬、すなわち抗凝固薬を内服することが脳梗塞予防になります。

「血液をサラサラにするお薬」と言われたら、多くの場合抗凝固薬のことを指します。これまでのもよく使用されてきた抗凝固薬はワーファリンです。ワーファリンは人によって効き方が随分違うため、受診時に毎回採血をしながら効き具合を確認し量を調節していきます。全く効いていなければ脳梗塞の予防になりませんし、効き過ぎれば出血した時になかなか血が止まりません。特に脳出血が起これば脳梗塞と同様に生命の危険があり大変困ります。納豆や青汁などの食品と相性が悪かったり、飲みあわせの良くないお薬が多かったりすることもワーファリンの特徴です。ワーファリンはうまく合えば脳梗塞予防効果は素晴らしいのですが、効き具合が安定しない人では副作用の危険ばかりが増えるため、続けられない場合もしばしばあります。最近はこちらワーファリンの弱点を克服した、新しい抗凝固薬が使用できるようになりました。いずれも一長一短あり、すぐにワーファリンと置き換えられるものではありませんが、薬の飲みあわせなどのワーファリンの問題を解決した上に、副作用も少なくなる可能性が示されつつあり期待されています。

第30回総代報告 多彩な活動を紹介

6月28日に開かれた第30回総代会で出された、
総代からの活動報告と質疑応答をご紹介します。

灘中央支部の活動報告 大貫幸代総代（灘中央支部）



毎月定期的に、ロコトレ体操、水道筋商店街でまちかど健康チェック、たまり場「ひえだ」に取り組んでいます。たまり場は、毎回メニューを変え、6月は生協音頭を踊りました。ぜひ、若い人に受け継いでいきたいです。毎月、私の家で班会もしています。もう23年になります。こうした活動が続けられるのも、支えてくれる仲間のおかげです。組合員や家族に感謝しています。

うはらプロジェクトの報告 上山一郎総代（東灘支部）



皆様の力に支えられて4月にクリニックがスタートし、秋には「うはら多機能ホーム」と「うはらハウス」が竣工します。改めて皆様方に感謝申し上げます。全組合員1300件訪問や新事業所周辺6000件のローラー作戦、学習会、施設見学などを取り組んできました。これからは第二の山＝「うはらハウス」「うはら多機能ホーム」がオープンし、来年の総会で報告したいと思います。

うはらクリニックを見学して 浅田淳総代（六甲北支部）



クリニックの中は、車いすも通れ、動線や空間が確保され、診察室も広く、また診察室の処置室との間は、待合室を通らずに移動できるので良いです。処置室が淡いピンクのやさしい色合いで統一されていて、心や体が弱っているときでも、しんどさを和らげ、ホッと息がゆるむよう配慮されているのは、とても嬉しいですね。待合室のモニターも曲面なので端からも見やすい。まだ多くの人に知られていないのがもったいない気がしました。

葦合支部の手芸の取り組みについて 田野長江総代（葦合支部）



葦合支部では、毎年さまざまな行事を通して、支部の組合員のみなさんと交流をしています。お花見ウォーキング、お茶摘み。松ぼっくりでつくるクリスマスツリーづくり。ネクタイを使ったネックレス作り。指編みで作る鍋敷きづくりは、奈良県の広陵町が靴下のハギレをリサイクルするのに、指編みの作品を紹介しています。いろいろ工夫しながら支部の運営を頑張っていきたいと思っています。

3R布ぞうりサークルの取り組みについて 阿部功総代（上野支部）



3Rとは、リデュース（ゴミになるものを減らす）、リユース（再利用）、リサイクル（再生利用）です。活動の目的は、ぞうり作りの伝承、世代交流、もったいない精神を培うことです。布ぞうりは足の指を使うので健康づくりに役立ちます。なかなかの好評で、皆さんが布ぞうりを一足作り上げる喜びを感じているようです。なだ組合員集会室と、とががわ地域住民交流室で開催しています。

西郷支部活動紹介～これまでもこれからも仲間づくりを～ 中村和佐子総代（西郷支部）



西郷支部には、3つの班会、3つのサークル、一つのたまり場があります。よんさんみなみたまり場は、2ヶ月に1回地域の方の健康維持を目的に食事会を行っています。復興住宅の方を中心に20名が参加、調理や盛りつけ、後片付けなど、自分で出来ることは自分でと、みんなで協力しながら開催しているのが特徴です。今年は私の住んでいる地域で班会を作りたいと思っています。

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		

ろっこう笑和会 ●9月のつどい●

9月10日（水）14～16時

- 会場：なだ組合員集会室（水道筋・本部南隣）
- 内容：落語（予定）●参加費：200円

お申し込みは、ろっこう医療生協本部まで
TEL.078-802-3424

ろっこう医療生活協同組合が初めて開設するサービス付き高齢者向け住宅。第一次入居者募集で10部屋が決まり、第二次募集では9部屋が決定。空き部屋は残りわずかとなっています。9月1日の入居開始に向けて、連日、入居に関するお問合せが続いています。今号では、お問合せの多い内容について紹介いたします。

サービス付き高齢者向け住宅Q&A②

Q 途中入居、途中退去の場合、家賃等の取り扱いはどうなりますか？

A 1か月に満たない期間の家賃等は、1か月を30日として日割計算した額とします。

Q 敷金は、退去するときには、どうなりますか？

A 敷金の全額を無利息でお返しします。ただし、明渡し時に、家賃等の滞納、原状回復に要する費用の未払いなどがある場合には、その額を敷金から差し引きます。

Q 共益費の内訳は？

A 階段、廊下等の共用部分の維持管理に必要な光熱費、上下水道使用料、清掃費等に充てるための維持管理費と、居室の水道代およびガス代です。水光熱費に

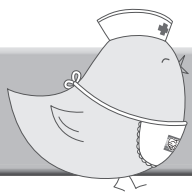
つきましては、電気代だけ各自でお支払いしていただきます。

Q 電話やインターネットはできますか？

A はい、できます。居室には、電話回線やLAN回線を用意しています。入居者様が個別に業者と契約されることにより、電話やインターネットは利用可能です。もちろん、テレビ回線も用意しています。

※うはらハウス入居に関するお問合せご相談などは、お気軽に下記まで。

- 医療生協本部 ☎078-802-3424
- うはらハウス ☎078-452-6688



とががわ

とががわ班 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：**8月22日（金）** 14時～16時 ●会 場：とががわ地域住民交流室（灘区灘南通1-1-1）
 - 内 容：神戸市政について（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。
※会場には下駄箱がありません。お手数ですが、靴を入れるビニール袋を持参いただきますようお願いいたします。



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：**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）

六 甲 道

コーラス虹の会【要申込】

- 日 時：**8月8日、22日（金）** 10時～11時45分
 - 会 場：王子サロン（神戸登山研究所）
 - 日 時：**8月29日（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）
 - 日 時：**9月5日（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

灘

健康チェック（摩耶支部）

骨チェックと尿中塩分チェックができます

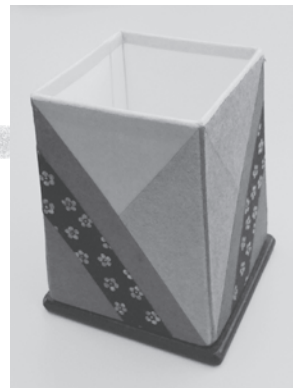
- 日 時：**9月2日（火）** 14時～15時30分
 - 会 場：摩耶会館（摩耶小学校東隣）
 - 参加費：骨チェック：500円 尿中塩分チェック：100円
- ろっこう医療生協に加入されていない方は当日ご加入の上で受けていただけますお申し込みはなしでも大丈夫です。直接会場へお越しください。お問い合わせは下記生協本部へ
※葬儀などで会場が使用できない場合は、やむを得ず中止といたします

中 央

たまり場「なのはな」

- 日 時：**8月18日（月）** 14時～15時30分
- 内 容：牛乳パックで筆立て作り
- 参加費：100円
- 会 場：ポーアイ UR67号棟集会室
- 申 込：不要

※夏休みのおともさんも歓迎です。子どもさんの材料費は無料にします。



●【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
8月はお休み	13時～14時	岩屋青年会館2階
8月はお休み	10時～11時	熊内老人いこいの家
8月はお休み	14時～15時	河原自治会館3階
8/25（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
8月はお休み	10時～11時	東灘組合員センター甲南
8月はお休み	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8/22（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
8月はお休み	14時～15時	コープ鶴甲集会室
8/27（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
8月はお休み	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
8月はお休み	14時～15時	なだ組合員集会室
8/4（月）	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
8/20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
8/21（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
8/27（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
8/28（木）	10時～11時	篠原会館2階中会議室
※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
8月はお休み	14時～15時	原田資料館
●【おりがみ教室】「金魚のオーナメント」		※募集中
8/26（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 ※小学生のお子さんを10名まで受け入れます（低学年親同伴） ※折り鶴のキットを300円で販売します（折り図あり） 申し込み締め切り 8/15（金）		

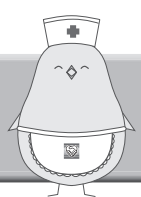


お申し込み・お問い合わせ先は…

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



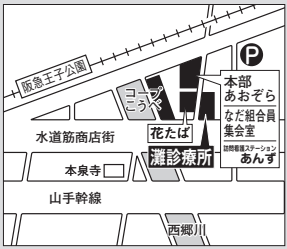
お申し込み・お問い合わせ先は…

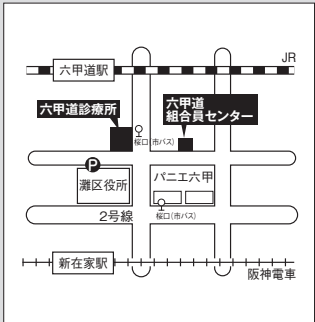
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

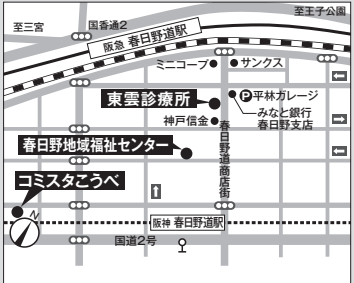
神戸市灘区水道筋6-7-11

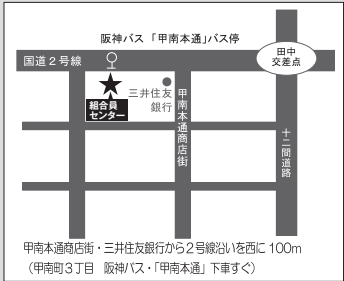
☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

 なだ組合員集會室 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會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】 8月休み	リズム体操【申込不要】 8/5、19、26、(火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 8/8(金) 13時～14時 参加費：1回50円
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 8/18(月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 8月休み	セラバンド体操【申込不要】 8/28(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】 8月休み	歩こう会【申込不要】 毎週木曜日、9時に出発 (8月14日は休み) 参加費：無料	囲碁【申込不要】 8/6、24(水) 10時～12時 参加費：月100円
	水彩画クラブ【申込不要】 8月休み	フラワーアレンジメント【要申込】 8月休み	初心者カメラサークル【申込不要】 8/19(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：9/30(火)、10/29(水) 8月、11月、12月はお休み 各回とも※13時30分～15時30分開催 (途中参加 OK) ※時間変更しました 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。 [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 9/20(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】 8/8、22(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)

 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】 8月はお休み 次回9/9(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】 8月はお休みです。 次回9/1(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】 8月はお休み 次回9/13(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。
	リズムダンベル体操【申込不要】 8月はお休み 次回9/20(土) 10時～11時	ヨガ【申込不要】 参加者募集中! 8/20、9/3(水) 14時30分～16時 参加費：500円/月	フラダンスハイビスカス【要申込】 若干名募集 8/20、9/3、10(水) 9時30分～11時30分 参加費 1,500円/月
	手芸【要申込】 8月はお休み 次回9/18(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】 8/8(金) 10時～15時 参加費：花代実費	コーラス虹の会【要申込】 ・8/8、22(金) 10時～11時45分 会場 王子サロン(神戸登山研究所) ・8/29(金) 10時～11時45分 会場：神戸高校同窓会館(灘区城の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ)
	謡と仕舞【申込不要】 8月はお休み 次回9/11(木) 13時～16時	観世流玉声会【申込不要】 9/5(金) 9時30分～13時 参加費：200円	・9/5(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
	男の料理 8月は夏休み子ども企画 (親子や兄弟などペア参加でカラーライスづくり) 8/24(日) 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1組500円 (2名1組でお申込み下さい)	刺しゅう【申込不要】 8月はお休み 次回9/10(水) 14時～16時 材料費：実費	漢字パズル研究クラブ【申込不要】 8月はお休み 次回9/5(金)、9/18(木) いずれも13時～15時 会 場：コープ鶴甲集會室 参加費：300円/月

 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】 8/19(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8/14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 8月はお休みいたします。	東雲書道教室【要申込】 8/6(水)、21(木)、27(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】 8/23、30(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】 8/4、11、18、25(月) 14時～16時 参加費：毎月200円	暮らしの相談室 8/20(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
	すまいる喫茶【申込不要】 8/29(金) 10時～12時 参加費：300円(飲み物と月替りお菓子)	ポートアイランド散策の会【要申込】 8月はお休み	歩く会【初回のみ要申込】 8/5、19(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】 8/18(月) 14時～15時30分 内 容：小物作り(筆立て) 会 場：ポートアイランド UR67号棟集會室 参加費：100円 ※子どもの参加者も募集します。その場合は参加費無料です	ハッスルテニス【要申込】 8/10(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】 8月はお休み
			トールペイントサークル しばらくお休みいたします。

 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】 8/19、9/2(火) 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ班 8/22(金) 14時～16時	
	三線サークル【申込不要】 8/11、18、25、9/1(月) 14時～16時 参加費：月3,500円	河原いきいき体操クラブ 8/26(火) 10時～11時	
	手芸サークル【要申込】 8月はお休み 司会9/25(木) 10時～12時 材料費：実費	とががわセラバンド体操 9/4(木) 14時～15時 ※8/21(木)はお休みします	
	太極拳【申込不要】 8/21(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	よんさんみなみ班 8/19(火) 14時～16時 ルネシティ新在家南町集會所	
	楽しい書(書道サークル) 8/22(金) 13時30分～15時 参加費：500円	スマート班 8月はお休み	

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】 8/9、9/13(土) 14時～16時 参加費：無料 ※初めての参加者は、500円(歌集代)	おおえぼしロコトレサークル 9/3(水) 14時～15時30分 大石東町市営住宅集會所	
いきいきクラブ【申込不要】 8/20(水) 18時～ 学習会「集团的自衛権について」資料代：200円	はなみずきロコトレ 9/5(金) 14時～15時30分 泉第2住宅集會所 年会費：500円	
ダンベル体操【申込不要】 8月はお休み 9/19(金) 10時～11時 参加費：無料	ボジャギサークル【要申込】 8/20、27(水) 13時30分～15時30分 たんぼぼクラブ事務所	
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 8月はお休み 9/26(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		