



ろっこう医療生活協同組合 2014年 9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 / 21,038人 ●出資金金額 / 552,479,000円 ●平均出資額 / 26,230円(2014年8月27日現在)

2014年度生協強化月間スタート 医療生協を、より強く、更に大きく!

生協強化月間とは、消費生活協同組合法が施行された10月1日を記念して、9月から11月の3ヶ月間生協の事業や運動をアピールする月間です。毎年ろっこう医療生協でも様々な活動に取り組んでいます。

100歳まで歩き続けるため ～セーフティーウォーキングチェック～

腰にセンサーを装着し歩いて脚腰にかかる負担を測定し、歩き方のくせや偏りを修正するためのトレーニングの方法や歩き方のコツをお伝えします。また、骨粗鬆症チェックや尿中塩分チェックも取り組む予定です。開催場所や日程は今後の健康いちばん等でお知らせします。

参加費

- セーフティーウォーキングチェック
組合員 300円 / 非組合員 1300円 (出資金含む)
- 骨粗鬆症チェック
組合員 500円 / 非組合員 1500円 (出資金含む)
- 尿中塩分チェック
組合員 100円 / 非組合員 1100円 (出資金含む)

ウォーキングのチェックの後は、ロコトレ体操を
ロコトレ体操インストラクターより

ロコトレは週1回できるのがベストなので、家でもしてもらおうのいいですが、なかなかできないですね。間があいてもゼロではないので続けて欲しいです。およそ2週間空くと筋力が元に戻りますので、月2回参加の方でも、家でもう1回は身体を動かして下さい。

ロコトレ体操を指導する山室さん 右端

週一回がベスト
(筒井支部) 山室昌代さん

心がけていることは、参加者の方が怪我のないように足腰が元気になること。型にはめなくてみんなが楽しめること。ロコトレにはさまざまな種類の運動がありますが、一つでも二つでも持ち帰って家で体操をしてもらえると嬉しい。

ぜひ活動に参加して下さい(神吉さん)

型にはめず、みんな楽しく、ロコトレ体操 (六甲南支部) 神吉節枝さん

健康で生活し続けるために 「いきいきわくわく健康講座」のお勧め

ピロリ菌についての、詳しい説明と、治療の方針まで説明され、充実した時間に、満足して帰りました。自分自身にも、ピロリ菌がみつかっていましたので、うはらクリニックで、ピロリ菌を退治できました。今後も、いろいろな学習会に出席したいと思います。

健康講座では、充実した時間に満足
(東灘支部) 戸田邦美さん

診察室以外で先生が話をする機会はあまり無かったので、非常に新鮮で、「お医者さん」という存在が身近に感じるようになりました。診察時に先生に聞きやすくなりましたし、なにより医療生協というものを理解できるようになりました。

お医者さんを身近に感じるようになりました
(河原支部) 尾花美也子さん

組合員に健康チェックをする戸田さん(右側)

支部長として活躍中の尾花さん

全てのけんこうクラブで健康チェックを

約150あるけんこうクラブで、血圧・体脂肪を実施します。合わせて尿中塩分チェックもお勧めします。

班会では、尿中塩分チェックを毎回実施、ほとんどの方が6g以下の塩分値です。「みんなで測り合い、結果も全員で確認するので、来月は絶対に6g以下を目指したいという気持ちになります。」

尿中塩分量 1日6g以下を目指します
河原支部さつき班

メンバー全員で検尿

健康で生活し続けるために いきいきわくわく健康講座

受講生募集!

日時 9月25日(木) から 毎週木曜 14時～16時
会場 河原自治会館3階 (灘区上河原通4-1-1)
参加費 2000円 (会場費・資料代)
定員 25名(先着順)

【ご参加の際にお願いしたいこと】

- ① 講座の中で、血圧・体脂肪チェックを毎回実施します。(尿チェックも2回目、4回目、5回目に実施します。)
- ② 講座期間中に地域で実施しています健康づくりに見学・参加をお願いします。

※受講後は医療生協の健康チェックなどの地域活動にご参加ください。

●受講ご希望の方は、お電話で生協本部
078-802-3424 までお申込み下さい

	日時	テーマ
第1回	9月25日(木)	「医療生協の健康観」 鳴海安(灘診療所・医師)
第2回	10月2日(木)	「血圧と体脂肪、尿チェックの必要性」 六甲道診療所 看護師
第3回	10月9日(木)	「運動機能と歩行測定について」 高松大介 (灘診療所・メディカルスポーツトレーナー)
第4回	10月16日(木)	「笑いヨガで健康に」 植田あや子 (組合員活動支援部・笑いヨガリーダー)
第5回	10月23日(木)	「エンディングノートの活用方法」 もしもの時にも慌てないために… 山村ちずえさん(西郷支部・副支部長)
第6回	10月30日(木)	これまでのおさらい・修了式

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(29)

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」ろっこうエンジョイテニス

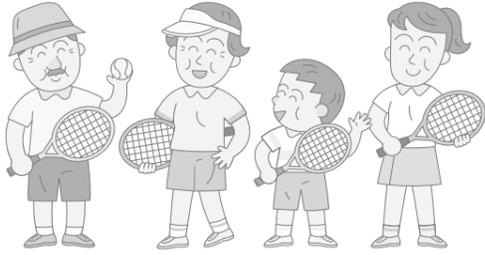
初心者大歓迎!

結成して約3年。登録人数は10名で、常時6名程度で活動しています。場所は、ポートアイランドのテニスコート。この日は、3面あるコートを独り占め。マシンを使って練習したり、チームを組んで試合をしたりと、夏の暑い日にも関わらず、皆さん元気でコートを走っていました。硬式テニスですが、初めての方も親切に教えてくれるそうです。「体を動かすのが楽しい」「ストレス発散にもなります」とのこと。休日し



テニスが好きな仲間たちです

【灘ブロック】木彫サークル
にぎやかに楽しく彫っています
みんなでワイワイしながら、楽しく彫っています。灘診療所の前に



【活動案内】
活動日：第四日曜日
9時～12時
会場：みなとみま会館テニスコート
参加費：200円
要申込

建っていた建物のころからしていますので10年以上やっています。そのころから参加しているメンバーもいます。

ティッシュケースや帽子掛け、ボックスなどそれぞれが希望するものを選んで、作っていきます。ものにもよりますが1年ぐらいかかることもあります。

平面から立体を彫り出すのは、完成像が分かっていないと何回も同じところを彫ることになるので、能率が悪いのです。わかっていては、一度失敗するとやり直しがつかないので、なかなか思い切つて彫ることはできません。先生に指導し



時間をかけて彫っていくと立体的な絵が浮かび上がってきます

てもらいながら彫り進めていきます。彫りの作業の後、組み立ててと結構たくさん工程があります。作品が完成すると達成感があるので嬉しいですね。

【活動案内】
活動日：第1・3水曜日
午後1時～5時

会場：みなとみま組合員集会所
※参加者募集はしていません

四季のカルテ

歩く足が痛みませんか?

灘診療所医師 並木 雅行



足を切断したことは有名です。

心筋梗塞も合併

PADはこの病気と診断されたときには、全身の血管に動脈硬化が及んでおり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まっています。約7万人のPAD患者さんを調べた調査では、心筋梗塞や脳梗塞などの合併頻度は40%を上回りました。また、PADの患者さんが5年後に心筋梗塞や脳梗塞などにより命を落とすリスクは約30%にも達し、これは大腸がんよりも致命率が高いくらいです。これほど予後の悪い疾患の割にPADという病名があまり知られていないのは、PADそのものよりも、合併する心筋梗塞や脳梗塞が直接の原因となつて亡くなることが多く、PADという病名が隠れてしまつてからです。

PADの予防

PADの予防は第一に禁煙と適切な食事です。タバコを止め、食事は塩分を控えて腹7分目に量を抑えることが大切です。危険因子である糖尿病や高血圧、脂質異常症の治療を適切に行うことが、そのままPADの予防につながります。次に運動です。この病気は足に症状が出るため、足を動かすことによって血液循環をよくすることが大切です。症状に応じてウォーキングや自転車こぎなどを勧められています。予防や症状の改善には、週に3回、30分程度のウォーキングがいいとされています。歩くことは、糖尿病や高血圧の改善にもつながるので、ぜひ心がけましょう。ただし、今までほとんど運動習慣がなかった方が新たにウォーキングを始める場合は、すでに進行した心臓病が隠れていないかをチェックしておく必要がありますので、医師にご相談ください。

少し長く歩いたら、ふくらはぎや太ももが痛くなり歩けなくなる。しばらく立ち止まると痛みがとれるが、歩き始めるとまた痛む。このような症状がみられたら、PAD(末梢閉塞性動脈疾患)かも知れません。ASO(閉塞性動脈硬化症)とも呼ばれるこの病気は、その名の通り身体の末梢の動脈が詰まつてしまふ疾患です。特に足の血管が動脈硬化になり中が狭くなると、足の筋肉に血液が十分流れなくなります。そのため、足の筋肉への酸素やエネルギー供給が不足し、続けて長く歩けなくなるのです。

全身の動脈硬化の一部分

最初のうちは痛みも軽く少し休むと治まるので、一時的なものだろうとか、運動不足のせいなどと思いがちです。しかし、足に湿布を貼つたり、マッサージでほぐしたりしても、この病気は動脈硬化による血管の詰まりが原因なので、そうした方法ではなかなか改善されません。そのまま様子を見ていくうちに、次第に歩ける距離が短くなります。しかし、歩かなければ痛みがなくなるため、医療機関の受診が遅れがちになることが多いの

です。やがて数カ月から数年かけて悪化し、歩いていないときでも痛みが出るようになります。この頃には足だけではなく、全身の動脈硬化が進行してしまつていきます。

壊疽で足を切断

PADは50歳以上の男性でよく起きます。PADは全身の動脈硬化症が足に現れたものであり、糖尿病、脂質異常症、高血圧、喫煙などの動脈硬化の危険因子を複数持つ人がなりやすいです。危険因子の中では特に糖尿病が重要で、50歳以上の糖尿病患者の30%がPADだったとの研究報告もあります。PADを合併した糖尿病患者さんは足の痛みのため運動療法が満足にできないため、糖尿病がさらに悪化し、動脈硬化が進みます。その結果、足の血流がいつそう低下し、皮膚に潰瘍ができて治らなくなつたり、壊疽といいますが足先が黒く変色して腐ってきたりして、足の切断を余儀なくされることもあります。初めてPADと診断された患者さんのうち、このような重症の血行障害に至るのは、5年後に5～10%程度とされています。歌手の村田英雄氏がこの病気を

早期発見には

足が痛いと言っている患者さんは全体の3割程度で、足の冷えやしびれといった症状だけの場合や無症状の場合も少なくありません。ですから、動脈硬化の危険因子がある場合、症状がなくても定期的に検査を受けることをお勧めします。PADの診断にはABI(足と腕の血圧比)測定が非常に有用です。健康な人では、足の血圧のほうが高いのが普通です。「足首の血圧÷上腕の血圧」が0.9未満だとPADの疑いがあり、さらに詳しい検査が必要です。診療所で実施できる検査のうち、ABI測定は動脈硬化の程度を

最も簡単に知ることができ検査のひとつです。歩いた時に足が痛くなる方はもちろんですが、症状がなくても、糖尿病や脂質異常症、高血圧のある方や、喫煙をやめられない方には、ぜひ受けていただきたいと思えます。ABI測定によって早期にPADを発見し治療を行うことが、心筋梗塞や脳梗塞の発症を予防することにつながります。

平和の思いヒロシマへ

～2014ヒロシマ平和の旅～



ろっこう医療生協では原爆の悲惨さと平和の尊さを伝えるために、家族で参加する「ヒロシマ平和の旅」に取り組みんでいます。今年も小学6年生の息子さんと一緒に、柴垣さん親子が参加、8月5日、6日広島を訪ね、原爆資料館の見学や記念式典へ参加しました。

戦争にいきたくない、なくしたい 小学校6年生 柴垣太一くん

ぼくは、広島に行く前は原爆や戦争のことはあまり考えたことはありませんでした。原爆ドームや平和記念資料館に行つて前よりも分かるようになりました。

はじめに組合員さんが心をこめてつくってくれた千羽鶴を原爆の子の像に届けました。ぼくと同じ12才で亡くなった禎子さんの像です。世界中からたくさん折り鶴が届けられていました。

平和記念資料館に行つたことも

原爆も、原発もいらない

柴垣育代さん

8月5日皆様がひとつひとつ折ってつなげてくださった千羽鶴を責任の重さを感じながら奉納してきました。

以前にも原爆ドームや平和祈念資料館を訪れたことはありましたが、何度訪れても多くの方々の犠牲や悲惨すぎる被害を目の当たりにして苦しくなります。今の豊かさを当たり前に感じている自分に気がつかれます。あの日から69年、今も続いている被害や課題の多さ



広島平和記念資料館

そして考えた、自分の行動に大切な事があると思いましたが、子ども代

勉強になりました。原爆の模型を見てたつた3mぐらいの爆弾だけ

ど、あんなにたくさんの人を殺してとても怖いと思いました。それは核爆弾で爆風がふいて、熱線が出て、皮ふがやけど、黒くこげて、垂れ下がり「水をください」と言つて死んでいったそうです。放射線物質が入った黒い雨のせいで何年もたつてからなくなつたり、くるしみつづけている人がいることも知りませんでした。こわいし、悲しいきもちになりました。

ぼくは戦争に行きたくない



組合員が作った千羽鶴を原爆の子の像に供えました

からも決して過去のことではないと思えると同時に、苦しみを乗り越えながら復興してきた広島の方々の力強さを感じました。

8月6日原爆死者慰霊式・平和祈念式典に初めて参列させていただきました。43年ぶりの雨だったそうです。高齢の方が家族を支えられながらたくさん参列されていきました。被爆者の平均年齢は79歳を超えているそうです。その被爆者の体験と願いを私たちのような世代がまずは知ろうとする事、

です。そして平和を大切に

戦争をなくしたいです。そのために広島であったことを、知らない人に伝えたいです。そして、今ぼくが家族と元気にくらべていることに感謝したいです。

表の「平和の誓い」の言葉に「たくさんの方の違う考えが平和への大きな力となる事を信じて」とあり、心に残りました。私は広島を訪れ

原爆も原発も反対、核はいらないと改めて強く思いました。そして今、反戦のメッセージを発信している事が大事だと思いました。ろっこう医療生協の平和の取り組みはもちろん、組合員さんや患者さんの健康や暮らしを大切にしている日々の取り組みも平和につながっていると思うので自分のできることを頑張っていきたいです。

いつか子どもと広島に行つてみたいと思つていました。息子とたくさん語り合えた平和の旅になりました。このような貴重な体験をさせていただいたことに感謝いたします。

伝えよう、平和の大切さ

夏休み期間を利用して、地域子どもたちに戦争の悲惨さや平和の尊さを理解してもらうため、様々な取り組みを行ってきました。

平和紙芝居

「平和」「戦争」という難しいテーマを、子供たちに分かり易く伝えようと、紙芝居サークルの組合員が、瀬区と中央区の学童保育を訪問、子供たちの前で、紙芝居を演じてきました。今年で3年目の取り組みとなりますが、10ヶ所の学童を訪問。昔合った日本の戦争のこと、原子爆弾のこと、命を大切にすることなどをお話した後、紙芝居を開始。わからない言葉を先生に小さな声で質問する子、紙芝居舞台上に興味津々になる子、行く先々で、静かに聞き入ってくれました。



紙芝居を演じる組合員さん

戦後のおやつ「カルメラ」作り、昔遊び体験、子供平和ビデオ上映会

子供たちに、なだ組合員集会所に集まってもらい、太平洋戦争末期の大坂大空襲をテーマにしたアニメ映画を上映しました。「怖かった」とのことですが、戦争の悲惨さは伝わったようです。その後、戦後直後の子供たちのおやつ「カルメラ」作りに挑戦。最初はなかなか思うように出来なかったのですが、当時を知る組合員の助けて、だんだん上手になり、上手できると、子供たちから歓声が上がっていました。また、「走る馬」「紙とんぼ」など、組合員のお手伝いで一緒に作り、楽しく遊んでもらいました。



カルメラ、うまく出来るかな～

うはらハウス 祝 竣工

「サービス付高齢者向け住宅 うはらハウス」の竣工式が、8月23日執り行われ、設計業者、施工業者、理事役員、また来賓として、こうべ保健サービスとNPO法人花たばからも出席頂き、約50名の参加で竣工を祝いました。うはらハウスは、20戸中17戸が入居決定しました。(8月25日現在) また、8月24日から26日の3日間、

内覧会が行われ、総勢約200名以上の方が見学をされました。



竣工式が滞りなく行われました

●うはら多機能ホーム 内覧会のご案内●

9月22日(月)～24日(水)
10時～15時



虹のギャラリー



「北山公園にて」赤井 登(灘/カメラサークル)

からだ想いメニュー

熱中症を予防しよう！

- 汗で失われる水分・塩分を補う！
- 疲労回復に効果のあるビタミンB₁・クエン酸を積極的に取り入れる！
- 良質のたんぱく質には、ビタミンB₁が含まれます。
- 梅干しには、塩分・クエン酸が含まれます。

「ハンバーグ梅肉ソース」

エネルギー(1人分):201Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 豆腐ハンバーグにしても美味しいです。また梅肉ソースは鶏肉や豚肉にも合います。

- ハンバーグ.....80g
- キャノーラ油.....小サジ1弱
- 練り梅.....小サジ1弱
- 濃口醤油.....大サジ1/2強
- 酢.....大サジ1/2強
- 上白糖.....小サジ1
- みりん.....大サジ1/2強
- すりごま.....小サジ1
- 大葉.....1枚
- 白ネギ.....2.5cm



- ①大葉はせん切りにする。白ねぎは白髪ねぎにする。
- ②ハンバーグを焼く。
- ③Aの調味料を合わせ、ソースを作る。
- ④ハンバーグを器に盛り、③のソースをかけ①の大葉・白髪ねぎを盛る。

【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)

読者のおたより

- 「健康いちばん」は、内容が豊富でいつも楽しみに読んでいます。戦争体験の記事は良かったです。私の父親は、4年前に亡くなりましたが、陸軍でのあまりにも苛酷な戦争体験をした事、孫たちにも話していました。語り継ぐ人が少なくなった今、改めて、戦争について考えさせられました。(W・Sさん 灘区大石東町)
- 鶏むね肉と野菜のオイスターソース酢炒めは簡単で材料も手ごろでおいしく作れました。(Y・Iさん 灘区摩耶海岸通)

- 議題1 うはらプロジェクトの件
- 議題2 第6次5か年計画中間答申の件
- 議題3 教育学習月間の件
- 議題4 2014年度生協強化月間方針の件
- 議題5 当面の組合員活動の件
- 議題6 今後の専門委員会のあり方の件
- 議題7 被災地支援活動の件
- 議題8 経営・人事・労務の件
- 議題9 渉外関係など

第17回理事会報告

(2014年8月23日)

前号の「漢字パズル」の答え(8月号)

③ 着目頭 注目次	① 自治験 退治水
④ 分理解 理解決	② 秘湯気 熱湯治

- 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。
- 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/9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。

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

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。

①A+②B+③C=()

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・循環器内科
糖尿病内科・放射線科
リハビリテーション科
☎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

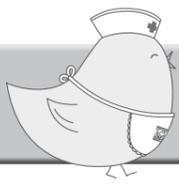
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 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



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～「第二土曜歌の会」

- 日 時：9月13日、10月11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)

ココライフ御影健康チェック

申込み不要

- 日 時：9月26日(金) 13時30分～15時
- 会 場：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)、座って出来る笑いヨガ
- 参加費：無料

笑いヨガ

申込み不要

※当日、動きやすい服

- 日 時：10月8日(水) 14時～15時 装で。タオル、飲み
- 会 場：御影公会堂 ●参加費：無料 物もご持参ください。

中 央

申込み不要

ふれあい広場「さえずり」

- 会 場：こうべYWCA(二宮町1-2-10)
- 日 時：9月10日(水) 午後2時～セラバンド体操
午後2時45分～遊んで体操
- 参加費：無料

灘

和紙で作る飾り箱と筆遊び(上野支部企画)

- 日 時：9月29日(月) 13時30分～16時
- 会 場：なだ組合員集会所
- 参加費：300円
- ※定員20名になり次第締め切り
- 準備する物：黒の筆ペン



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：9月16日(火) 10時30分～11時30分
10月7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。

とががわ

～篠山黒豆狩りツアー～

—西郷支部主催—



- 日 時：10月21日(火) 9時発・17時30分着
- 集 合：大石東町ダイハツ前
- 行 先：阪東農園で黒豆狩り、グリコ工場見学など
- 参加費：6,000円(昼食付)
- 申込み：生協本部 組合員活動支援部までお電話で
- 締 切：9月30日(火)
- 定 員：50名(定員になり次第締め切ります)

●【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
9/8(月)	14時～15時	河原自治会館3階
9/10(水)	13時～14時	岩屋青年会館2階
9/11(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
9/22(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
9/19(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
9/18(木)	14時～15時	原田資料館
9/19(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/25(木)	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
9/26(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
9/12(金)	14時～15時	コープ鶴甲集会所
9/24(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丁目ソルヤ前)

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
9/1(月)	10時20分～11時30分	東雲診療所3階
9/8(月)	14時～15時	なだ組合員集会所
9/17(水)	13時30分～14時30分	六甲地域福祉センター
9/18(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
9/24(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。		
●まちかど健康チェック(水道筋商店街)		
9/9(火)	10時30分～11時30分	2丁目ソルヤ前
●おりがみ教室		高砂人形
9/16日(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

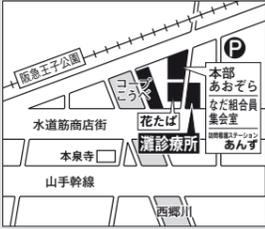
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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會室使用料が月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】

9/24 (水) 12時～ 参加費：500円
お申し込みは生協本部まで

絵本の読みかきせ「おはなしぽけっと」【申込不要】

9月はお休みいたします。

ダンベル体操【申込不要】

9/12、19、26 (金) 14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】

9/17、10/1 (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：9/30 (火)、10/29 (水)
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)
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みます。
[問合せ先] 花たば 801-6632

リズム体操【申込不要】

9/9、16、10/7 (火) 10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】

9/13 (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】

9/13 (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】

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
※リサイクルを目的としています。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：なだ組合員集會室すぐ隣

ヨガ教室【申込不要】

9/12 (金) 13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】

9/11、25 (木) 13時30分～14時30分
参加費：年間300円

囲碁【申込不要】

9/10、17、10/1 (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】

9/16 (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

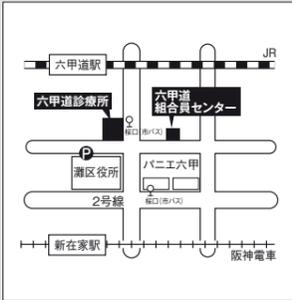
コーラス虹の会【申込不要】

9/12、26 (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)

そろばんで脳トレ【申込不要】

9/26 (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】

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。

リズムダンベル体操【申込不要】

9/20、27 (土) 10時～11時

手芸【要申込】

9/18 (木) 10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞【申込不要】

9/11、25 (木) 13時～16時

男の料理

9/28 (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】

9/18 (木) 深田池～弓弦羽神社
10/2 (木) 灘・酒蔵めぐり
10時診療所前集合

ハイキングサークル【申込不要】

9月の予定はありません。

憩いの広場ムーン【申込不要】

9/8、22 (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

ヨガ【申込不要】 参加者募集中!

9/17、10/1 (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】

9/12 (金) 10時～15時
参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】

10/3 (金) 9時30分～13時 参加費200円

刺しゅう【申込不要】

9/10 (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】

9/28 (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

ヘルシーお食事会【要申込】

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。

フラダンスハイビスカス【要申込】 若干名募集

9/10、17、10/1 (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】

・9/12、26 (金) 10時～11時45分
会場：王子サロン(神戸登山研修所)
・9/19 (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)
・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

漢字パズル研究クラブ【申込不要】

9/5 (金)、9/18 (木) いずれも13時～15時
コープ鶴甲集會室
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「しのめ組合員センター」が会場です。

ふれあいお食事会【要申込】

9/16 (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9/11 (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】

9/20、27 (土) 9時30分～12時
参加費：月2回 2,500円(水屋料込み)

暮らしの相談室

9/17 (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】

9/16 (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

アレンジ生け花

9/12、26 (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】

9/8、22、29 (月) 14時～16時
参加費：毎月200円

ハッスルテニス【要申込】

9/14 (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。

ポートアイランド散策の会【要申込】

9/9 (火) 10時 ポートライナー港島駅東 ダイエー前広場集合
島内散策
※詳しくは、お問い合わせ下さい

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

9月はお休みいたします。

東雲書道教室【要申込】

9/10、24 (水) 10時～12時と13時～15時
参加費：月3回 3,000円

すまいる喫茶【申込不要】

9/26 (金) 10時～12時
参加費：300円(飲み物と月替りお菓子)

ふれあいひろば さえずり【申込不要】

9/10 (水) 14時～ セラバンド体操
14時45分～ 遊んで体操
会場：こうべYWCA(二宮町1-2-10) 参加費：無料

健康ヨガ【要申込】

9/5、10/3 (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。
ヨガマットは会場にあります。

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】

9/9、16、10/7 (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】

9/8、22、29、10/6 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

9/25 (木) 10時～12時 材料費実費

太極拳【申込不要】

9/4、11、18、25、10/2 (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)

9/26 (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】
9/13、10/11 (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】

9/19 (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】

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)、笑いヨガ 参加費：無料

とががわ



神戸市灘区灘南通1-1-1

河原いきいき体操クラブ

9/16 (火) 9時30分～10時30分

とががわセラバンド体操

9/18、10/2 (木) 14時～15時

3R布ぞうりサークル【要申込】

10/10 (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「なだ組合員集會室」で開催しています

おおえぼし班

9/17 (水) 14時～16時 大石東町市営住宅集會所

スマート班

9/24 (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

10/1 (水) 14時～15時30分 大石東町市営住宅集會所

はなみずきロコトレ

10/3 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集會所
年会費：500円

よんさんみなみたまり場お食事会

9/16 (火) 10時～13時 新在家南町ルネシティ集會所
参加費：500円
※盛り付けなどお手伝いもしていただきます。

ボジャギサークル【要申込】

9/10、24 (水) 13時30分～15時30分 たんぼほクラブ事務所