健康いちばん

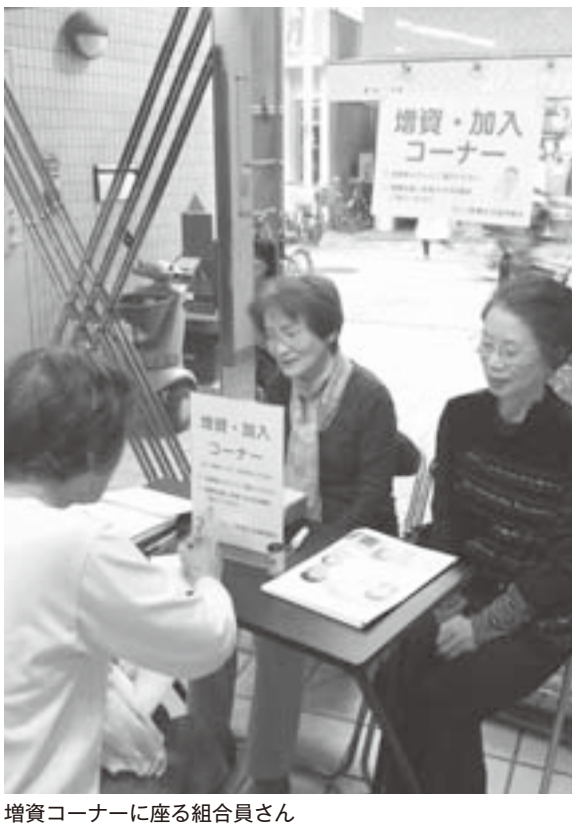
ろっこう医療生活協同組合　2014年 11月号
神戸市灘区水道筋6−7−11／TEL. 078−802−3424／発行人：村上 正治／編集：広報委員会
●組合員数／21,051人 ●出資金金額／555,997,000円 ●平均出資額／26,381円(2014年10月25日現在)

各支部・各事業所で取り組まれる 生協強化月間

2014年度の生協強化月間では、各地で様々な取り組みが行われ、折り返しを迎えました。更なる組合員ふやし、出資金ふやしにご協力お願いします。

診療所でも展開する増資運動

毎月、東雲診療所では、入り口すぐのエレベーターホールで増資コーナーをしています。10月は診療所の利用アンケートはがきを来所した患者さんにお渡しもしました。顔見知りの方が声をかけてくれると嬉しくなります。11月10日～14日に増資コーナー実施をします。



増資コーナーに座る組合員さん

ご家族・親戚を組合員加入へ！ ～“家族組合員”のお勧め～

まずは、ご家族の方から、組合員加入へ

医療生協への加入は、あくまで“個人”としての加入です。同居家族には、組合員の特典や事業の利用は認められていますが、医療生協への関心を高め、もう一歩生協運動への参加を促すために、以前から「家族丸ごと組合員」運動を取り組んでいます。組合員の皆様の家族も、組合員になっていただき、一緒に生協運動への理解と参加を広げていきましょう。

知人、友人等も組合員へ

同居または非同居のご家族、ご親戚、お友達、趣味の仲間などに、ろっこう医療生協の組合員になってもらい、一緒に健康づくりの輪を広げていきましょう。

◆出資金ふやしをお待ちしています

各診療所での増資コーナー

毎月各診療所では、玄関入口に増資コーナーを設置し、組合員さんが増資の受付や組合員加入の呼びかけを行っています。生協強化月間中は、いつもより期間を延伸して取り組みます。ぜひ、出資金ふやしにご協力下さい。

灘診療所	11月 4日（火）～ 8日（土）、10日（月）～14日（金）
六甲道診療所	11月10日（月）～15日（土）、25日（火）～29日（土）
東雲診療所	11月10日（月）～15日（土）
うはらクリニック	毎週月曜日・水曜日・金曜日（11月中）

※時間は、いずれも10時～12時
※都合によりお手伝いの組合員が不在の場合は、受付窓口にて増資を受け付けています。
※上記の期間に限らず、増資は受付で随時受け付けています。

出資金とは

■寄付やカンパではありません

出資金は組合員のみなさまからお預かりして、診療所の建設や医療機器の購入など、事業の元手となる資金です。脱退される時は全額お返しするものです。ただし利息や配当はつきません。

■どのくらい出資したらいいの？

出資金は一口千円で何口でも出資できます。現在ろっこう医療生協の1人平均出資金額は2万6千円。このたびの増資運動では3万円まで出資金を増やしていただくよう呼びかけをしています。

ご出資の方法は…

●診療所か本部までご持参頂く
●ご連絡頂ければ集金にもお伺いします
●自動引き落としをご希望の方は
下記のところまでお電話下さい

ろっこう医療生活協同組合　本部
TEL.078-802-3424

金融機関預金口座からの自動引き落とし（毎月末）が便利です

自動引き落としが出来る金融機関

ゆうちょ銀行
みなと銀行
日新信用銀行

組合員同士の交流が進む
灘中央支部　バスツアー

10月14日、50名で、宇治平等院、近江八幡バスツアーが行われました。前日直撃した台風19号が心配されましたが、秋晴れの下、楽しい時間を過ごしながら、組合員同士の交流が進みました。

ハイ！チーズ

医療生協の名前が広まっている
東灘支部・組合員訪問

10月11日、組合員職員13名で、うはらクリニック周辺100件以上の組合員宅を訪問。事業所宣伝、バスツアーや笑いヨガのお誘いなどを行いました。1件の新規加入も獲得。うはらクリニックが開業して半年ですが、1年前と比べて、ろっこう医療生協の名前が広まり、うはらクリニックのことも伝わるようになったことを実感した訪問行動でした。

訪問先で説明する組合員

ご協力ください！
「神戸～東北つながり募金」

★目標額　100万円以上（2015年3月31日まで）

岩手県大船渡市の被災者支援行動や、福島県の原発事故支援行動に活用します。
各診療所および生協本部に募金箱を設置しています。

生協強化月間
組合員・出資金ふやし実績（9月1日～10月25日現在）

組合員ふやし	出資金ふやし
130名（目標300名）	998万1000円（目標2000万円）

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㉛

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】六甲道ハイビスカス（フラダンス）

若返ります

活動開始して8年になります。体を動かすだけでなく、ステップや動きを覚えなくてはいけないので、頭も使います。若返りや、老化防止にもなり、また華やかなので、見てる人だけでなく、演じている自分も明るくなれます。いくつかのフラダンスチームで、東急インホテルを使って発表会をして、60名が集まりました。特養などの老人施設に訪問して、フラダンスを演じると、皆さん喜んでいただき、一緒になって踊ったりしています。楽しく活動を続けています。

【活動案内】
活動日：第1・2・3水曜
9：30～11：30
会　場：六甲道組合員センター
参加費：月1500円
若干名募集中

ハイポーズ

【灘ブロック】卓球サークル

だんだんと上手になりました

卓球サークルは始めて14年になる老舗のサークルです。

卓球台を集会室に3台置いてやっていますが、なにせスペースが限られますから12、3人来ればもういっぱいですので、新たな参加者は募集しておりません。

最初はなかなか普通に打つことが難しかったですが、続けてくるうちにだんだんとみなさん上手になってきて、ラリーが続くようになってきました。

卓球は自分の体力や技術におうじて楽しむことができるスポーツです。無理なく元気に楽しみましょう。

灘の集会室では人数がいっぱいですが、葺合のコミスタこうべでも部屋を借りてやっています。そちらは人数が少ないので、やってみたい方はご参加下さい。

【活動案内】
活動日：毎月第1・2・4月曜
9：30～12：00
毎月第3木曜
9：00～12：00
会　場：なだ組合員集会室
参加費：100円
現在募集は行っておりません
コミスタ神戸の開催分についてはお問い合わせ下さい

ラリーが続くようになりました

四季のカルテ　めまい

灘診療所医師　並木 雅行

皆さんはめまいで辛い思いをした経験はありませんか?グルグル体が回るように感じるひどいものから、少しフワフワする程度のものまで様々ですが、軽いものを含めるとほとんどの方が一度はめまいを感じたことがあるはずです。軽いめまいの場合では、すぐに治れば病院を受診なさらない方も多いでしょう。しかし、症状が強く寝込んでしまうような時には、脳梗塞など何か重い病気にかかったのではと不安になる方が多いと思います。めまいはさまざまな病気で引き起こされます。実際には耳が原因で起こるめまいが多いのですが、一部には脳や心臓に問題が生じて起こるめまいもあります。そして、脳や心臓が原因であった場合、生命にかかわる疾患が隠れていることもあるため、めまいの原因をしっかり見極める必要があります。

◆　◆　◆

問診はとても大切

グルグル目が回ってしんどいから病院に受診しているのに、「いつからですか」とか、「どのようなめまいですか」など事細かに質問され、「早く治療してくれ」と思った方もいらっしゃることでしょう。しかし、めまいは様々な原因によって起こるため、的確な治療を行うためには、その原因を正しく診断する必要があります。そのため、症状を正確に把握する上で詳細な問診は欠かせないものなのです。「めまい」と表現したとき、その症状は患者さんごとにそれぞれ内容が違います。教科書によって分け方は違うのですが、私は大まかに次の三つの場合に分けて把握するようにしています。一つ目は「ふーっと血の気が引いて目の前が暗くなり、気を失うように感じる」場合。二つ目は「体がふわふわと揺れるように感じる」場合。そして三つ目は「自分の体あるいは周囲がグルグル回転しているように感じる」場合です。これら三つの症状は想定される原因疾患がそれぞれ異なるため、患者さんの訴えるめまいがどの症状に該当するのかをきちんと把握する必要があるのです。

◆　◆　◆

失神の前兆としてのめまい

実際の診療での診断手順は何通りもありますが、循環器内科専門医である私は、患者さんの言うめまいが、最初に挙げた「気を失うように感じ」ではないかということに注意して診察しています。この場合、一過性の意識消失もしくはその前兆のことがあり、心臓に原因があって意識を失う「心臓性失神」かもしれないからです。実際には、単純な立ちくらみ（起立性低血圧）など、命にはかかわらないものが多いのですが、ある種の不整脈や重症の心臓弁膜症が原因で一時的に脳血流が不足して生じる心臓性失神は、その後に起こる心臓突然死の予兆であることがあり、そのまま放置するわけにはいかないからです。めまいがあって受診された患者さんの中には、診察により生命にかかわる不整脈が見つかって、心臓ペースメーカー植込み手術が必要になる方も少なからずいらっしゃいます。そういった疾患を見逃さないために、詳しく問診および診察をし、必要ならば心電図や心エコー図検査などを行います。

◆　◆　◆

平衡感覚障害としてのめまい

それでは、二つ目の「揺れるよう」あるいは三つ目の「回転するよう」に感じる症状は、どうして起こるのでしょう。人間は自分の体の傾きや姿勢を、眼、耳および手足の関節などで感知し、その情報を脳で統合して身体のバランス（平衡感覚）を微妙にコントロールしています。この情報源としては特に耳が重要です。耳の奥には、体の回転を感知する半規管と、体の傾きを感知する前庭があり、音を感知する蝸牛と合わせて内耳と呼ばれています。この内耳からの情報、またはそれぞれの情報を統合する脳の具合が悪くなると、自分の体の傾きや姿勢について正しく判断できなくなりめまいを感じます。

◆　◆　◆

脳の検査が必要なとき

脳に原因があるめまいを中枢性めまい、内耳に原因があるめまいを末梢性めまいと呼びます。中枢性めまいの場合「揺れるよう」に感じることが多く、末梢性めまいの場合「回転するよう」に感じることが多いですが、必ずしもその通りではありません。急に始まったためまいで、麻痺などの神経症状や頭痛を伴うときには、脳出血や脳梗塞などによる中枢性めまいを疑うため、CTやMRIなど脳の検査が必要になります。回転するように感じるめまいで、難聴や耳鳴を伴っていたり、特定の方向に頭を動かしたときにだけめまいが誘発されたりする場合には、末梢性めまいが疑われますが、その場合でも高齢者や脳卒中のリスクがある人などでは、CTなどで確認をしたほうが良い場合があります。

◆　◆　◆

ゆったりとした生活を

このようにして診断にたどり着けば、それぞれの原因に対する治療を行いつつ、同時にお薬を使ってめまいの症状を抑えます。症状が強くてお薬が飲めないときには点滴を行うこともしばしばです。めまいの発作中は安静にして気持ちを落ち着かせましょう。強い頭痛や意識消失がない限り命に別状がありませんのでご安心ください。発作が治まった後は、再発予防に努めることも大切です。ストレス、過労、睡眠不足、深酒などを避け、ゆったりとした生活を心がけましょう。

心臓病を早期発見！！
灘診療所　負荷心電図（エルゴメーター）見学

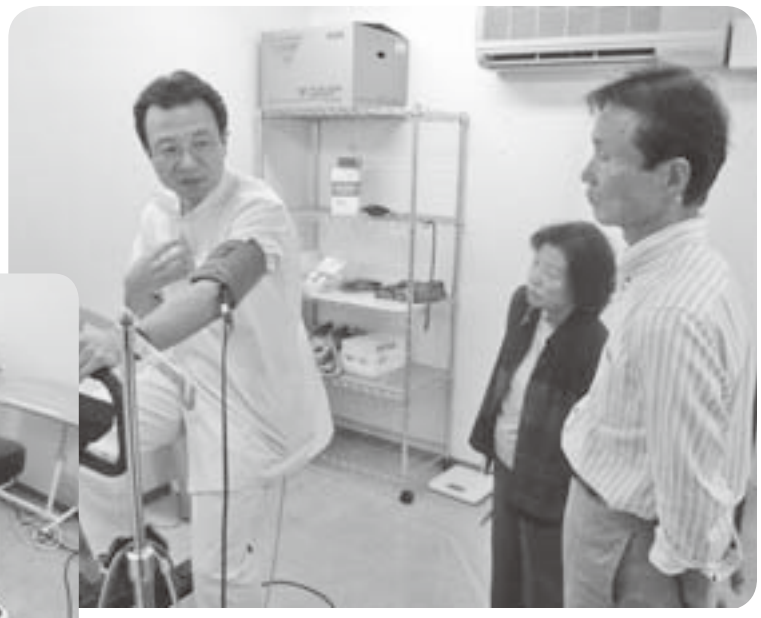
検査機器・負荷心電図とは、実際に運動をすることで心臓に負荷をかけ,体力測定や心臓病の診断を行う器具、装置のことです。灘診療所では自転車のペダル踏み型の負荷検査装置を導入し、10月から開始したとのことで、早速、健康いちばん広報委員会のメンバーで、見学に行きました。

5分から10分、ペダルを踏む

説明に当たってくれたのは、並木医師と久保看護師長。「実際、検査した方が分かり易いでしょう」と、先生自ら検査を受けながら説明を始めました。安静時心電図と同じように、上半身に電極を貼り付け、更に血圧計などの装置を身につけて、自転車のサドルにまたがり、ペダルを踏み始めました。電極などの身につけた装置は、全て心電図本体に繋がっています。検査する方にもよりますが､5分から10分続けます。途中、ペダルが次第に重くなり徐々に心臓へ負荷をかけていきます。ペダルが重たくなるにつれて息がはずみ、足も疲れてくるようでしたが、頑張って説明を続けてくれました。

心臓病の診断が出来る

心臓に栄養を送る冠動脈が細くなってしまったために、歩いた時などに胸が苦しくなる病気を狭心症と言います。狭心症にかかっても、安静時に行う通常の心電図では異常を検出することはできません。しかし、運動をしながら心電図をとることによって異常が明らかになり、正しく診断をつけることが可能になります。坂道を歩くと胸が苦しい、用事をすると胸が締め付けるなどの症状がある方にお勧めの検査です。並木医師から「組合員様からの出資金で買っていただいた負荷心電図のおかげで、狭心症の診断が出来るようになり、循環器内科医として今まで以上に自信を持って診療にあたることができるようになりました」とコメントがありました。



検査を受けながら説明される並木先生（左）と組合員さん

負荷心電図全景

開業 うはら多機能ホーム
利用者募集中！

１０月１日に小規模多機能型居宅介護事業所うはら多機能ホームが開業。
これで、うはらクリニック、うはらハウスと共に、「うはらプロジェクト」の三つの事業が完了しました。

ろっこう笑和会　12月のつどい

- **日　時**：12月10日（水）11時30分～14時
- **場　所**：なだ組合員集会室（水道筋・本部南隣）
- **内　容**：忘年会
- **参加費**：1600円（お弁当代等）

お申し込みはろっこう医療生協本部まで
TEL.078-802-3424

しめ切り 11月末日

できるだけ12月中旬までに接種しましょう！≪実施期間 2014年10月15日～2015年3月31日≫

神戸市・インフルエンザ予防接種

●高齢者インフルエンザ予防接種

対象者
◆神戸市に住民登録のある65歳以上の方（接種日現在）
◆60歳から64歳で身体障害手帳1級および同程度以上の方

接種料金
1,000円
ただし、①生活保護世帯、②市民税非課税世帯、③公害被認定者で①②以外の方は無料
※2回目を希望する場合は有料となりますので医師にご相談ください。

接種方法
窓口で住所・氏名・年齢を確認できるもの（健康保険証等）を提示してください。

●勧奨インフルエンザ予防接種

対象者
◆神戸市に住民登録のある満1～64歳の方（接種日現在）

接種回数
1歳以上13歳未満…2回
13歳以上…1回（医師の判断にて2回接種も可能）

接種料金
1回目　4,330円…13歳以上
　　3,000円…満1～13歳未満
2回目　2,620円（1回目と同じ医療機関で接種した場合）

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できます）

必要な物：神戸市国保発行の受診券。
受診券は誕生月ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外､社会保険の方

（ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます）

ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

9月～2月　後期高齢者健診　費用：無料

実施期間：9月1日から2月28日まで
対　　象：後期高齢者医療保険加入者の方（医療中を除く）、受診券が届いている方
内　　容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

特定健診の内容
問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

2014年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】（自：2014年4月1日～至：2014年9月30日）　単位：千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	501,423	515,099	102.7%	事業収入の合計
	医療	359,924	376,530	104.6%	医療事業による収入
	介護	132,662	129,031	97.3%	介護事業による収入
	付帯事業	8,837	9,538	107.9%	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	515,463	537,567	104.3%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	▲14,040	▲22,468	160.0%	A－B
D	事業外収益	300	68	22.7%	受取利息、雑収入など
E	事業外費用	3,554	3,427	96.4%	支払利息、保証料など
F	経常剰余金	▲17,294	▲25,827	149.3%	C＋D－E
G	特別利益	0	0		
H	特別損失	0	0		
I	税引前剰余金	▲17,294	▲25,827	149.3%	F＋G－H

貸借対照表【要旨】（2014年9月30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	214,966	214,071	▲895	1年以内に換金される資産
K	固定資産	1,073,764	1,325,873	252,109	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,288,730	1,539,944	251,214	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
M	流動負債	132,556	132,212	▲344	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	610,851	867,784	256,933	返済期間が1年を越える負債
O	負債合計	743,407	999,996	256,589	
	（純資産の部）				
P	出資金	539,580	560,032	20,452	組合員の出資金
Q	法定準備金等	5,570	5,570	0	
R	当期未処分利益	173	▲25,654	▲25,827	現在までの累積剰余
S	［うち当期剰余］	0	▲25,827	▲25,827	今期、現在までの剰余
T	純資産合計	545,323	539,948	▲5,375	
U	負債・純資産合計	1,288,730	1,539,944	251,214	O+T

虹のギャラリー

「ママ、はやく」(王子動物園)　赤井登（灘／カメラサークル）

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～

●もう「インフルエンザ」の予防をする時期なんですね。今までかかったことがないのですが、今年も、うがい、マスク、予防接種で防ぎたいです。　（Y・Rさん　灘区寺口町）

●「けんこうクラブを紹介します」で「熊内けんこうクラブ」があることを初めて知りました。（T・Yさん　中央区熊内町）

第19回理事会報告 《2014年10月25日》

議題1　2014年度生協強化月間の進捗の件
議題2　うはらプロジェクトの件
議題3　上半期決算の件
議題4　下半期活動の課題の件
議題5　被災地支援活動の件
議題6　経営・人事・労務の件
議題7　次年度に係る課題の件
議題8　渉外関係など

前号の「漢字パズル」の答え（10月号）

① 素	直	接 正 進
③ 着	工	業 加 場
② 道	草	花 牧 書
④ 再	興	業 復 味

●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**／11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。

からだ想いメニュー

コレステロール控えめ

●**脂質異常症を防ぐ食事の基本（厚生労働省より）**

①偏らず「栄養バランスのよい食事」を。　②摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
③獣肉類の脂肪1に対して魚の脂や植物性脂肪を1.5～2の割合でとる。
④ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。

敬遠されがちな魚料理（魚の脂）で野菜（ビタミン、食物繊維）がたっぷりとれる「チャンチャン焼き」です。

「鮭のチャンチャン焼き」

エネルギー(1人分):161Kcal 材料（1人分）＆作り方

Point **ホイル焼きにすると全体に味がからみ美味しく出来あがります。**

秋鮭 ……1切
本塩 …… 少々
コショウ …… 少々
キャノーラ油 ……小サジ1/2
キャベツ…… 1/12
玉葱 ……小1/6
緑豆もやし …… 根ぎり27本
赤ピーマン …… 1/10ヶ
しめじ……中ぐらい4本

【味噌ダレ】
味噌 ……小サジ1強
料理酒 ……大サジ1
上白糖……小サジ1
みりん……小サジ1弱
青葱 …… きざみ大1弱

①鮭に塩コショウをふりオーブンまたはフライパンで焼く。
②キャベツはザク切り、赤ピーマンはスライス、玉葱は太めのスライス、しめじは石づきを落とし小房に分ける。葱は小口切りにする。
③油を熱し、玉葱を炒め、しめじ、キャベツ、赤ピーマンを加え炒める。
④味噌ダレをつくる。味噌、酒、砂糖、みりんを合わせる。合わせたタレを鍋に入れて火にかけ、もったりとさせる。
⑤器に野菜炒めを盛り、その上に焼いた鮭を乗せ、味噌ダレをかける。
⑥最後に葱をかざる。

【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）

数独にチャレンジ！

【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3×3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。

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

◆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

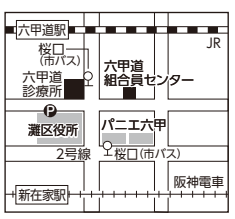
灘診療所
通所リハビリテーション「つどい」
内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科
リハビリテーション科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6−6−3
入院随時(12床)

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〉

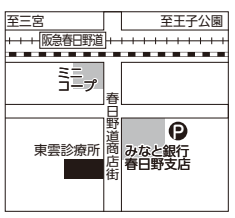


http://www.cl-rokkomichi.com/

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

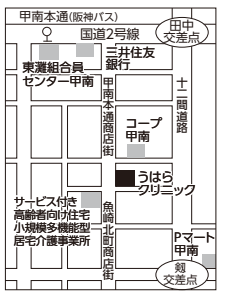
〈介護保険事業〉ケアプラン
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーションなど



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		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

うはらハウス
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452−6688　http://uhara-care.jp/

小規模多機能型居宅介護
うはら多機能ホーム　☎ 452−6777

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11月

東　灘

申込み不要

産地直送の新鮮野菜販売
～丹波柏原より～

●日　　時：**11月8日、22日**（土）10時～12時
●会　　場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

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：**11月8日、12月13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、500円（歌集代）

灘

楽しくつどえる居場所づくり たまり場「ひえだ」

●日　　時：**11月17日（月）**14時～15時30分
【出入り自由】※定例日　毎月第3月曜日
●会　　場：灘中央自治会館（稗田小学校南 稗田公園内）
●参 加 費：“定期入れ”作り　750円（材料費など）

特技や趣味の楽しみを持った方も大歓迎です。
ぜひたまり場に持ち込んでいただいてみんなで
楽しみたいとおもいます。

●参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで

中　央

東雲診療所のスタッフが病気について楽しくお話します

けんこう寺子屋
第4回　テーマ「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」
たばこの害について

●日　　時：**11月15日（土）10時～11時**
●会　　場：東雲診療所2階
●参 加 費：無料
●定　　員：40名
参加申し込みを受け付けます
定員になり次第締め切りますのでご了承下さい

COPD とは…主に喫煙によっておこる、肺機能の低下をいいます

とががわ

おおえぼし班
～健康で歩き続けるための歩行チェック～

●日　　時：**１１月１９日（水）**１４時～１６時
●会　　場：大石東町市営住宅集会所
（灘区大石東町３－１－１２）
●参加費：無料
※今後、定期的に班会にご参加いただける方、大歓迎です。
血圧・体脂肪・尿チェックもおこないます。

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。

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）

●日　時：**11月18日（火）**10時30分～11時30分
12月2日（火）10時30分～11時30分

コープ鶴甲集会室　参加費：無料

●日　時：**11月14日（金）**14時～15時
※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

●【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**	
11／10（月）	14時～15時	河原自治会館3階
11／12（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
11／20（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
11／27（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
11月はお休み	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**	
11／20（木）	14時～15時	原田資料館
11／21（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
11／21（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
11／28（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**	
11／14（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
11／26（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南

●【ロコトレ】	**100才まで歩き続けるために ※参加費 無料**	
11／10（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
11／17（月）	10時～11時	東雲診療所3階
11月はお休み	10時～11時	六甲地域福祉センター
11／20（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
11／26（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）	**秋以降はお休み。来春再開予定**	
●おりがみ教室	**お正月**	
11／25（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

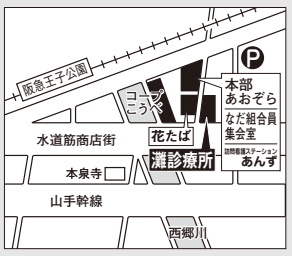
神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424　受付時間：平日9時～17時

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】
11/26（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】
11/17（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
11/14、21、28、12/5（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
11/19、12/3（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：11月、12月はお休み　各回とも13時30分～15時30分時開催（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801-6632

リズム体操【申込不要】
11/11、18、25、12/2（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
11/8（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】
11/ 15（土）10時～12時　花代実費2000円
11/ 22（土）10時～12時　クリスマスリース
参加費：3000円
お申し込みは3日前までに
℡（078）801-6632NPO 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　11/15（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～16時
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

ヨガ教室【申込不要】
11/14（金）　13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】
11/13、27（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

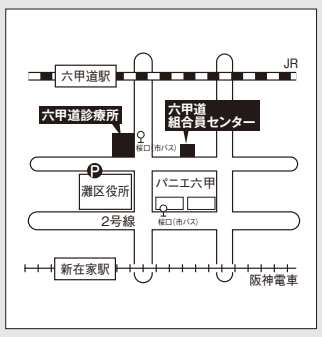
囲碁【申込不要】
11/12、19、12/3（水）　10時～12時
参加費：月100円

初心者カメラサークル【申込不要】
11/18（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】
11/14、28（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2,000円（灘・六甲道共通）

そろばんで脳トレ【申込不要】
11/28（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】
11/11（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】
11/15、22（土）10時～11時

手芸【要申込】
11/20（木）10時～12時
参加費：材料費実費

謡と仕舞　【申込不要】
11/27（木）13時～16時

男の料理
11/23（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】
11/20（木）　しあわせの村
12/4（木）　清盛塚～兵庫大仏～ハーバーランド
10時診療所前集合　要弁当

ハイキングサークル【要申込】
11/16（日）廃線ウォーク　武田尾温泉まで
集合：9時20分　阪急六甲改札口
切符は各自でご用意下さい（阪急宝塚駅まで）
持参する物：弁当、水筒、懐中電灯

憩いの広場ムーン【申込不要】
11/10、17、12/1（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

ヨーガ【申込不要】　参加者募集中！
11/19、12/3（水）14時30分～16時
参加費　500円 / 月

フラワーアレンジ
11/14（金）　10時～15時　花代実費　【申込不要】
11/21（金）　10時～15時　クリスマスリース
参加費：3000円　【要申込】

観世流玉声会【申込不要】
12/5（金）　9時30分～13時　参加費：200円

刺しゅう【申込不要】
11/12（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】
11/23（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

ヘルシーお食事会【要申込】
11/8（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。

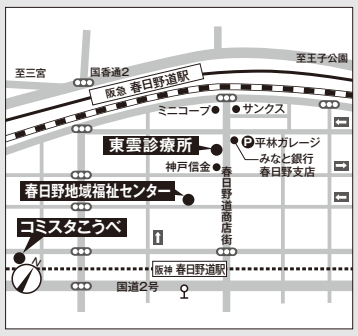
フラダンスハイビスカス【要申込】　若干名募集
11/12、19、12/3（水）9時30分～11時30分
参加費　1,500円 / 月

コーラス虹の会【要申込】
- 11/14、28（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 11/21（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）
- 11/7（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　2,000円（灘・六甲道共通）

漢字パズル研究クラブ【申込不要】
11/7（金）、11/20（木）　いずれも13時～15時
会場：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】
11/18（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11/13（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】
11/22、29（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
11/19（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】
11/4、18（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
11/21、28（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】
11/10、17（月）　14時～16時
参加費：毎月200円

ふれあいひろば さえずり【要申込】
11/12（水）　12：00～14:00　食事会・うたごえ
参加費：500円　会場：神戸 YWCA

ポートアイランド散策の会【要申込】
11/11（火）11時　ポートライナーみなとじま駅東ダイエー前広場集合
※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】
11/17（月）14時～15時30分　小物作り
会場：UR 賃貸67号棟集会室
参加費：100円

東雲書道教室【要申込】
11/12、26（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】
11/28（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

健康ヨガ【要申込】
11/7、12/5（金）14時～15時
会場：コミスタ神戸　303号室　参加費：300円
＊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。

ハッスルテニス【要申込】
11/9（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。

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】
11/11、18、12/2（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】
11/10、17、12/1（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
11/27（木）10時～12時　材料費実費

太極拳【申込不要】
11/13、20、27、12/4（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）
11/28（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】
11/8、12/13（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】
11/21（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】
11/28（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
11/25（火）10時～11時

とががわセラバンド体操
11/20、12/4（木）14時～15時

おおえぼし班
11/19（水）14時～16時
会場：大石東町市営住宅集会所

スマート班
11/26（水）14時～15時30分　会場：河原自治会館1階4号室

おおえぼしロコトレサークル
12/3（水）14時～15時30分　会場：大石東町市営住宅集会所

はなみずきロコトレ
12/5（金）14時～15時30分　会場：泉第2住宅集会所
年会費：500円

ポジャギサークル【要申込】
11/12、26（水）13時30分～15時30分
会場：たんぽぽクラブ事務所

よんさんたまり場食事会【要申込】
11/18（火）10時～12時
会場：ルネシティ新在家南町集会所　参加費：500円
※盛り付けなど、お手伝いもお願いします。