# 健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2014年 12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／21,101人 ●出資金金額／556,538,000円 ●平均出資額／26,344円（2014年11月26日現在）

## 灘診療所有床化10年おめでとう会

# これからも、組合員と共に

2004年11月1日に現在の場所に移転し、5階建ての入院病棟のある有床診療所となった灘診療所。このたび10年を記念して、11月2日シマブンホールにて「10年おめでとう会」を開催、組合員・職員合わせて137名が集まりました。午前中には、髙野所長による講演は、この10年の振り返りを各階毎に紹介したり、これから灘診療所が目指すものなど、ユーモアも交えたお話でした。昼食後は、診療所スタッフや各支部からの出し物で大いに盛り上がり、最後は、生協音頭を踊り、楽しい催しとなりました。当日、記念増資が38件30万2千円も集まりました。

抱負を語る並木先生

講演する髙野所長

かんぱ～い

たくさんの組合員が集まってくれました

生協音頭で大盛り上がり

灘診療所にて

### 10年記念増資にご協力いただきありがとうございます

おめでとう会の後、灘診療所では理事・支部役員のご協力で2週間増資コーナーを設置、連日たくさんの患者さんや組合員さんが、増資にご協力いただき、67件38万4千円の出資金が集まりました。

### 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。

### 出資金自動引き落としにご協力下さい

ろっこう医療生協では、3つの金融機関からの自動引き落としが可能です。
定期増資のために、ぜひご活用下さい。

**自動引き落としが出来る金融機関**　手数料不要

- ●ゆうちょ銀行
- ●みなと銀行
- ●日新信用金庫

**【自動引き落とし申込方法など】**

①下記のところまでご連絡下さい。
　金融機関申込書、説明書等を送付いたします。
②引き落としの手数料は、生協が負担します。
③口数は自由に選択できます。
④その他、不明な点はお気軽にご相談下さい。

ろっこう医療生活協同組合　神戸市灘区水道筋6−7−11
TEL／078-802-3424　FAX／078-802-1649
MAIL／honbus@rokko-mcoop.or.jp

### 生協強化月間　組合員・出資金ふやし実績

（9月1日～11月26日）

**組合員ふやし**
218名（目標300名）

**出資金ふやし**
1,603万6,000円（目標2,000万円）

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㉜

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】みどり班

### 班会18年目！これからもわきあいあいと

みどり班は、平成9年に当時の保健大学の受講生で立ち上げた老舗の班会です。今回は体組成計で計測し、自分自身の体脂肪やBMIの状態を学習しました。

班長の鎌田幸子さんからは、「班会をしてからは健康により注意するようになりました。毎回のように血圧や塩分のチェックをすることによって、普段から規則正しい食生活を意識することができます。また、看護師さんからアドバイスをいただくことで、改善方法などを見つける事ができて、健康増進にとても役立っています。」とお話しされていました。

新たな発見が得られるのが班会の魅力です

## 【中央ブロック】健康ヨガ

### 筋力は10年後の自分へのプレゼント

7月から始まったばかりの健康ヨガですが、大変好評ですでに会場がいっぱいになっています。11月から回数も増やしました。

きっかけは講師の春木裕美子さんの教室に通われている組合員さんが自分たちのところでもやって欲しいと声をかけたこと、ボランティアで来て頂いています。

参加者は年齢が高めだが、熱心で、けっこう動ける方が多いと先生も感心している様子。

「年をとって動けないのではなくて、動かないから年をとる」という先生の掛け声のもと筋力をつけるヨガのポーズに果敢に挑戦しています。「元気に第2の人生を送ってほしい、今筋力を鍛えることは10年後の自分へのプレゼントです」「ヨガは無理なく自分なりにできるので、みんなにやって欲しい、男性がいませんが、男性にもぜひ取り組んでもらいたい」と先生の談。

足のマッサージから初めて、徐々に股関節上体へと身体をほぐしていく。立ち上がってのポーズは結構しんどい物も多いが、「太ももを鍛えると人生が180度変わります」という先生の言葉に励まされてみんな一生懸命取り組んでいます。

**【活動案内】**
活動日：毎月第1・3金曜
14：00～15：00
会　場：コミスタこうべ 303号室
参加費：400円
※現在募集は行っていません

きついポーズにも挑戦しています

# 四季のカルテ

## 肺血栓塞栓症

灘診療所医師　並木 雅行

胸が苦しくなる救急疾患に、急性心筋梗塞、急性大動脈解離、肺血栓塞栓症があります。他にも多くの疾患がありますが、この3つは特に危険度が高く、しばしば命に係わるものです。そのため、胸の苦しさを訴える患者さんを診察する場合には、これら3つの疾患を常に念頭に置き、診断がつけば直ちに救急病院あるいは救命センターに治療を依頼しています。また、診療所で確定診断に至らなくても、これらの疑いが強い場合には、診断がついた患者さんと同様に、救急病院へ診断と治療をお願いするようにしています。この3つのうち急性心筋梗塞は頻度が多いこともあり、一般の方にもよく知られていますが、あとの2つはやや頻度が少ないため、重大な病気である割にはあまり知られていません。帰省や旅行など長時間乗り物で移動する方が多くなるこの年末年始、ぜひ皆さんにご紹介しておきたい疾患が肺血栓塞栓症です。

◆　◆　◆

### エコノミークラス症候群

テレビや新聞などでエコノミークラス症候群という言葉を聞いたことがあるのではないでしょうか。肺血栓塞栓症はこのエコノミークラス症候群のことです。飛行機で長時間旅行した後、空港に降りて歩き始めたとたん、急に呼吸困難を起こし亡くなってしまう怖い病気として、1980年代に有名になりました。機内では長時間狭い座席に座ったままの状態を強いられるため、足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血液の塊（静脈血栓）ができることがあります。この静脈血栓は歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れにのって肺に到達し、肺の動脈を詰めてしまいます。もう10年以上前ですが、当時サッカー日本代表の高原選手が発症し、ワールドカップに出場できなかったことが話題になりました。エコノミークラス症候群と呼ばれてはいますが、ビジネスクラスを利用して発病した例もあります。また、航空機以外の交通機関でも同じ姿勢で長時間過ごすと同様の危険性があります。こうしたことから、最近ではロングフライト症候群や旅行者血栓症などといった呼び方をされるようになっています。

◆　◆　◆

### 肺血栓塞栓症の症状

足に静脈血栓ができると、血栓ができた側の足に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現しますが、そういった症状が全くない場合もよくあります。しかし、この足にできた血栓がひとたび肺に詰まると、急に肺の一部に血液が十分流れなくなるため、動脈血中の酸素が足りなくなり、何をするにも息が苦しくなります。酸素不足を補うために、安静にしていても脈拍が増え、呼吸回数も増加しますから、じっとしていても胸が苦しいこともしばしばです。肺動脈の詰まりが急激かつ広範囲である場合には、失神したり心停止に至ったりすることもあります。肺血栓塞栓症は適切に治療を受ければ致死率は5％程度ですが、診断がつかなかった場合や治療を受けずに自然経過を見た場合には致死率は約30％以上にもなります。

◆　◆　◆

### 安静で起こりやすい

肺血栓塞栓症をエコノミークラス症候群としてご紹介しましたが、肺血栓塞栓症のうち旅行や航空機搭乗などと関連したものの割合は実はあまり多くありません。それよりむしろ病院で入院中に発症する方がもっと多いです。手術や検査のためベッド上で安静にしていた方が、1～2日ぶりに起きて歩き始めた時に、突然呼吸困難や失神を起こし急変するというのが病院での肺血栓塞栓症の典型です。入院中でなくとも、癌のため自宅で闘病中の方や、妊娠や大きな子宮筋腫のため下腹部で静脈が圧迫される方、足を怪我して歩けない方やギプス固定されている方などは、肺血栓塞栓症にかかる危険が高くなります。脳梗塞の後遺症で足に麻痺がある場合も、麻痺側の足に静脈血栓ができ、肺血栓塞栓症が起こりやすくなります。このように安静を強いられる状況では、旅行とは関係なく肺血栓塞栓症は起こり得るものなのです。1年間で人口100万人あたり約30人が発症するとされていますが、今年1年間に灘診療所だけで少なくとも5人の肺血栓塞栓症患者さんを救急病院へ紹介していますから、実際にはもっと発症率は高いのではないでしょうか。

◆　◆　◆

### 治療は病状に応じて様々

救急での治療法は大きく分けて、お薬、カテーテル治療、手術の3つがあります。血液をさらさらにするお薬を使いながら、血栓が自然に溶けてゆくのを待つ抗凝固療法が基本治療になります。さらに病状に応じて、血栓を積極的に溶かすお薬を追加したり、カテーテル治療や手術で肺動脈内の血栓を取り除いたりします。カテーテル治療では、肺血栓塞栓症の再発予防のための下大静脈フィルターを留置することもできます。これら血栓に対する治療と並行して、大半の方は胸の苦しさが取れるまで酸素吸入が必要です。心停止やショックなど特に重症な例では、人工呼吸器や心肺補助装置も併せて用いられます。

◆　◆　◆

### 旅行の際の血栓予防

肺血栓塞栓症は、普段元気な人にも起こり得る疾患ですから、旅行に出る際には予防を意識しましょう。長時間の飛行機ではアルコールやコーヒーは控え、時々ふくらはぎの筋肉を動かしましょう。長距離のドライブでは1～2時間毎にトイレ休憩をし、車から降りて歩くことが肺血栓塞栓症の予防になります。運転手だけではなく同乗者もぜひトイレ休憩をしましょう。それでは皆様、年末年始お元気でお過ごしください。

いつまでもいきいきと！

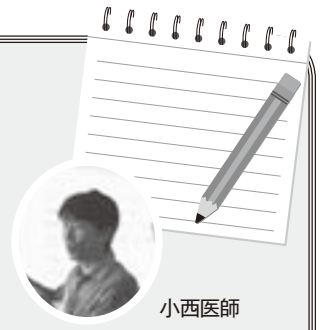
# みんなで作ろう！地域の輪

## いきいきわくわく健康講座　18名修了

9月25日（木）から、「いきいきわくわく健康講座」を6週連続で開催し、18名が受講を修了されました。講座は、医師や看護師による健康学習会や、笑いヨガ体操など多岐にわたりました。また、毎回の講座の中では、健康についてより深く考えていただくため、自分自身の血圧と体脂肪率、そして尿中塩分濃度などの測定を実践しました。修了生からは「今後も健康について考える機会を持とう」と、地域での健康班会を立ち上げる計画をされるなど、活動の輪が広がっています。

疑いのある人は積極的に受診を

## COPDをテーマに けんこう寺子屋を実施


小西医師

けんこう寺子屋は、東雲診療所で実施している病気についての学習会です。

毎回、診療所の看護師や小西医師が講師となり、高血圧、糖尿病、認知症と学習をしてきました。4回目の今回はCOPDをテーマに学習をしました。

最初にビデオで病気の概要をみて、それから小西医師の解説がありました。

COPDというのは喫煙が主な原因で起こる肺気腫や慢性気管支炎を合わせた病名で、全国で500万人はいると推定されているとのことですが、実際に治療されている方は20万人ほどしかいないそうです。吸入式のよい治療薬が出されたことで症状の進行を食い止めることができるようになりました。できるだけ疑いのある方には積極的に受診をしていただきたい病気とのことでした。

その後組合員さんのリードで体操をし、看護師からCOPDついての復習のためのクイズをして、東雲診療所で行っているCOPDの検査機器スパイロメーターの紹介があり、終了しました。

参加者からは「身内に肺気腫になった人がいる。今回学んだことを教えてあげたい」とコメントがありました。小西医師も「禁煙するしないにかかわらず治療を受けて欲しい、将来のしんどさがぜんぜん違う」と訴えていました。

東灘支部

## うはらプロジェクトの総まとめ「黒田官兵衛」バスツアー

今回のバス旅行が、うはらプロジェクト最終日ということで東灘ではバスを２台出そう！と、組合員増やしも合わせて取り組みました。けんこうクラブのみなさん、うはらクリニックの患者さん、灘からの組合員さんのご協力で 82 人の参加となり、組合員加入３名もありました。車中では皆さんと、笑いヨガやクイズ、歌を歌うなど、楽しい旅行ができました。

疲れを癒し中(ヤマサかまぼこの足湯)

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

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1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、生活保護世帯、市民税非課税世帯などの方は無料
※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）

## 虹のギャラリー

「この足、だ～れ？」（武田尾温泉）
海野純子（六甲道／ハイキングサークル）

## 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～

●四季のカルテのめまいの話しは、私も一度めまいがしたことがあるので、とても参考になりました。（M・Oさん　灘区赤坂通）

●ほとんど利用したことがないのですが、これから先、お世話になることがあると思って読ませていただいています。（Y・Hさん　東灘区御影中町）

●内容が豊富で身近な記事がたくさんあり興味深く読ませてもらっています。王子動物園に先日孫や娘と久しぶりに行きました。フラミンゴの親子の写真すごく良い。シャッターチャンスですね。連休にも行く予定しています。（M・Mさん　灘区福住通）

**2014年度 年末年始 臨時休診スケジュール**

| 月 | 12月 | | | | | 1月 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 曜日 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 灘診療所・外来 | | 休 | 午後休み | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| 六甲道診療所・外来 | | 休 | 午後休み | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| 東雲診療所・外来 | | 休 | 午後休み | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |
| うはら・外来 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | |

## からだ想いメニュー

### 糖尿病対策

●**野菜たっぷり**
・野菜やきのこなど食物繊維が豊富な食品は食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

●**酸味の働き**
・レモンや酢の酸味は消化を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあります。

### 「豚肉のレモン醤油炒め」

**エネルギー(1人分)：231Kcal 材料（1人分）＆作り方**

Point **手早く炒めて下さい。**

豚ももスライス……少し厚切2枚1/4
料理酒……小サジ1弱
キャベツ……1枚半
もやし……ひとにぎり
蓮根……2㎝位
人参……5mm1切

A
キャノーラ油……小サジ1/2
淡口醤油……大サジ2/3
だし汁……大サジ2
レモン汁……大サジ1
ブラックペッパー……少々
ブロッコリー……2株
赤ピーマン……5mm1切

①豚肉を一口大に切り、酒をふりかけておく。
②キャベツは一口大に切り、人参・蓮根は半月切りにする。
　赤ピーマンはスライスしボイル、ブロッコリーはボイルする。
③油を熱し、豚肉を炒める。
　炒まったら、蓮根・人参・もやし・キャベツを加えてさらに炒める。
④Ａの調味料を合わせ、③に加えて炒め合わせる。
⑤器に盛り付け、ブロッコリー・赤ピーマンを飾る。

【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！

中央の□に漢字一字を入れて二字熟語を作りましょう。

【例】公・不・□・体・面 → 正（公正、不正、正体、正面）

① 貴（上）、体（左）、心（右）、力（下）
② 自（上）、潔（左）、目（右）、日（下）
③ 神（上）、王（左）、中（右）、城（下）
④ 散（上）、注（左）、書（右）、句（下）

●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**／12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 | 5 | 7 | 9 | 2 | 6 | 8 | 3 | 1 |
| 3 | 8 | 9 | 5 | 1 | 4 | 2 | 7 | 6 |
| 2 | 6 | 1 | 3 | 8 | 7 | 4 | 9 | 5 |
| 1 | Ⓐ3 | 4 | 2 | 6 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 7 | 5 | 8 | 4 | 1 | 3 | 6 | 2 |
| 8 | 2 | 6 | 7 | 9 | 3 | 1 | 5 | 4 |
| 6 | 1 | 8 | 4 | Ⓐ3 | 9 | 5 | 2 | 7 |
| 5 | 4 | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 3 |
| 7 | 9 | 3 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 | Ⓒ8 |

前回の「数独パズル」の答え（11月号）
**14**（Ⓐ:3＋Ⓑ:3＋Ⓒ:8）

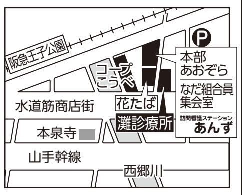
## 第20回理事会報告《2014年11月25日》

議題1　2014年度生協強化月間進捗と終盤の課題の件
議題2　専門委員会の改編強化の件
議題3　職員の教育養成の取り組みの件
議題4　次年度に向けた活動課題の件
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　法人パンフレットの更新の件
議題8　今後の理事会の予定の件
議題9　年末年始の臨時休診、休業の日程の件
議題10　渉外関係など

**◆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）



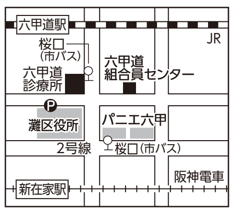

http://www.nada-cl.jp ※日曜日と祝日は休診

| 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〉



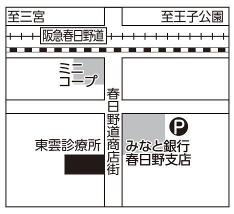

http://www.cl-rokkomichi.com/

| 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

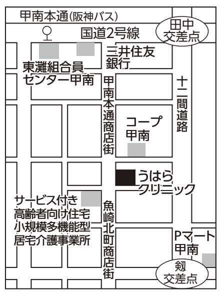



http://shinonome-cl.jp/

| 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12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：**12月13日、27日（土）**
10時～12時
●会　　場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

### 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。**

参加費：いずれも100円

●日　時：**12月16日（火）**うはら多機能ホーム・地域住民交流室　14時～15時30分
**12月17日（水）**深江南地域福祉センター　14時～15時30分
**12月19日（金）**市営本山南第四住宅集会所（中野南公園・西側）14時～15時30分

## 灘

### 楽しくつどえる居場所づくり　たまり場「ひえだ」

●日　　時：**12月15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：“祝い箸”作り　250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
**TEL　078－802－3424**

## 中　央

申込み不要

### たまり場なのはな
### 「松ぼっくりのツリーづくり」

●日　　時：**12月15日（月）14時～15時30分**
●会　　場：ポートアイラン
UR67号棟集会室
●参 加 費：100円

## とががわ

### 西灘支部
### 薬についての学習会

●日　　時：**12月12日（金）**１４時～15時30分
●会　場：岩屋青年会館2階
●参加費：無料

## 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：**12月16日（火）**　10時30分～11時30分

※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 |
|---|---|---|
| 12／8（月） | 14時～15時 | 河原自治会館1階 |
| 12／10（水） | 13時～14時 | 岩屋青年会館2階 |
| 12月はお休み | | 篠原会館本館2階中会議室 |
| 12／11（木） | 10時～11時 | 熊内集会室 |
| 12／22（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 |
| 12／18（木） | 14時～15時 | 原田資料館 |
| 12／19（金） | 10時～11時 | 東灘組合員センター甲南 |
| 12／19（金） | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階 |
| 12／26（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 |
|---|---|---|
| 12／12（金） | 14時～15時 | コープ鶴甲集会室 |
| 12／24（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 |
|---|---|---|
| 12／1、15（月） | 10時～11時 | 東雲診療所3階 |
| 12／8（月） | 14時～15時 | なだ組合員集会室 |
| 12／17（水） | 10時～11時 | 六甲地域福祉センター |
| 12／18（木） | 10時～11時 | 高羽会館（高羽町4丁目） |
| 12／24（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） | | 秋以降はお休み。来春再開予定 |
|---|---|---|
| ●おりがみ教室 | 干支　羊 | |
| 12／16（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

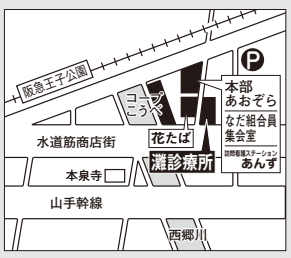

お申し込み・お問い合わせ先は…
**ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部**
神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424　受付時間：平日9時～17時

# 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】
12/17（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】
12/15（月）10時～12時
参加費：無料

**ダンベル体操**【申込不要】
12/12、19、26（金）14時～15時
参加費：1回　20円

**水彩画クラブ**【申込不要】
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：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】
12/9、16（火）10時～11時
参加費：1回　20円

**紙芝居サークル**【申込不要】
12/13（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】
12/13（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）801-6632NPO 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　1/17（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】
12/12（金）13時～14時
参加費：1回　50円

**セラバンド体操**【申込不要】
12/11、25（木）13時30分～14時30分
参加費：年間300円

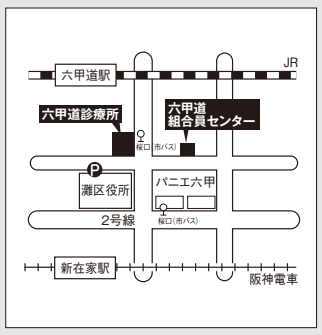
**囲碁**【申込不要】
12/3（水）10時～12時
参加費：月100円

**初心者カメラサークル**【申込不要】
12/16（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】
12/12、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】
12/19（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】
12/9（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】
12/20、27（土）10時～11時

**手芸**【要申込】
12/18（木）10時～12時
参加費：材料費実費

**謡と仕舞**　【申込不要】
12/11、25（木）13時～16時

**男の料理**
12/28（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】
12/18（木）はお休み
次回は1/15（木）
行き先：清荒神の予定
10時　六甲道診療所前集合

**憩いの広場ムーン**【申込不要】
12/8、15、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

**ヨーガ**【申込不要】　**参加者募集中！**
12/17（水）14時30分～16時
参加費：500円 / 月

**フラワーアレンジ**
12/12（金）　10時～15時　花代実費　【申込不要】

**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】
12/10（水）14時～16時
材料費：実費

**ハイキングサークル**【要申込】
12/21（日）
行き先：六甲山　極楽茶屋
もみじ谷入口にて鍋を囲みます
参加費：1,000円
9時30分　六甲道組合員センターに集合
市バス、六甲ケーブルで山頂へ
（雨天時は組合員センターで鍋をします）

**ヘルシーお食事会**【要申込】
12/13（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**
12/10、17（水）9時30分～11時30分
参加費　1,500円 / 月

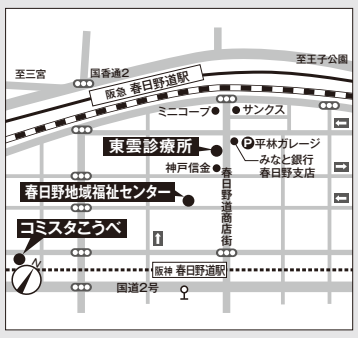
**コーラス虹の会**【要申込】
- 12/12、26（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 12/19（金）10時～11時45分
  会場：神戸高校同窓会館（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
- 12/5（金）10時30分～12時
  会場：トラストグレイス御影
  （場所・行き方などはお問い合わせ下さい）

参加費：月4回　1,000円（灘・六甲道共通）

**漢字パズル研究クラブ**【申込不要】
12/5（金）、12/18（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

**ろっこうエンジョイテニス**【申込不要】
12月はお休み

## 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】
12/16（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12/11（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】
12/20（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**
12/17（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】
12/2、16（火）　参加費：無料
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**
12/12、26（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】
12/1、8、15、22（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】
12/10（水）　14：00～15:30　指編みで作る鍋敷き
参加費：100円
会場：神戸 YWCA

**ポートアイランド散策の会**【要申込】
12/9（火）須磨離宮公園散策
10時三宮ポートライナー改札前集合
阪神・山陽電鉄の交通費・入園料が実費かかります
すこやか手帳のある方は持参

**ポートアイランドたまり場　なのはな**【申込不要】
12/15（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】
12/3、17、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】
12/26（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】
12/5、19（金）14時～15時
会場：コミスタ神戸　303号室　参加費：400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】
12/14（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】
12/9、16（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】
12/8、15、22（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

**手芸サークル**【要申込】
12/25（木）10時～12時　材料費実費

**太極拳**【申込不要】
12/11、18、25（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）**
12/26（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】
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】
12/19（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】
12月はお休み

## とががわ

神戸市灘区灘南通1-1-1

**とががわ班**
12/19（金）14時～16時　とががわ地域住民交流室

**河原いきいき体操クラブ**
12/16（火）10時～11時　とががわ地域住民交流室

**とががわセラバンド体操**
12/18（木）14時～15時　とががわ地域住民交流室

**3R 布ぞうりサークル**【要申込】
12/12（金）13時～16時　とががわ地域住民交流室
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**
12/16（火）14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

**スマート班**
12月は中止

**おおえぼしロコトレサークル**
1/7（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　泉第2住宅集会所
年会費：500円

**ポジャギサークル**【要申込】
12/10、24（水）13時30分～15時30分
たんぽぽクラブ事務所