

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2015年 2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 / 21,141人 ●出資金金額 / 558,782,000円 ●平均出資額 / 26,400円(2015年1月24日現在)

原田支部

男性が動くのが原田支部流



灘中央支部



灘中央支部恒例の「生協音頭」



西郷支部

「50名での盛大な会」



鶴甲支部

大正琴演奏に合わせて、合唱

中央支部

2015年の情勢を学びます



「一等当たりました!」



六甲北支部

摩耶支部



「参加者のみなさんも交えてのフラダンス」

今年も、大盛り上がり 新春のつどい 2015

今年も新春のつどいが15支部で開催され、合計約500名が参加されました。恒例のビンゴゲームや歌などなど趣向をこらした出し物もあり、賑やかに楽しいひとときをすごしました。



「阪神淡路大震災 20年の集い」を開催

～忘れない・語り継ぐ・これからも～



「しあわせ運べるように」を合唱

阪神淡路大震災の被災体験を語り継ぎ、20年の歩みを振り返る集い（ろっこう医療生協などが主催）が1月17日、灘区民ホールで開かれ、500人が参加しました。「語り継ぎたいこと」を3名が発言したあと、モダンダンス「届ける」を藤田佳代舞踊研究所の皆さんによって披露され、岩手県三陸鉄道と福島県きらり健康生協の職員から、東日本大震災の被災地の実状も報告されました。また、「つながり募金」が31,309円集まりました。今後の東北被災地支援活動に使わせていただきます。

「語り継ぎたいこと」で発言されたお話がとても良かったです。震災当時の状況を語られたり、忘れないで下さいという訴え、そして借り上げ復興住宅からの退去問題は、震災が残した課題です。全体を通して、とても印象に残った集会でした。

出席された方の声

震災で3名の知人友人を失いました。当時のスライドを見ていると、いろいろなことが思い出され、上映中はずっと泣いていました。節目の企画として良かったです。これからも震災を知らない人に知らせていく必要があります。

灘区水道筋で被災、頭を5針縫うけがもしました。集会では、幼稚園と小学校の子どもと一緒に西神に避難したこと、区画整理で苦労したことなどを思い出しました。あれから20年経っていたんですね。

六甲道診療所・経鼻内視鏡システム 胃ガンなどの早期発見のために



六甲道診療所にこの度、これまでのものよりさらに進んだ内視鏡を導入しました。早速、健康いちばん編集委員メンバーで見学にいきましたのでご報告します。

ポイント!

これまでの内視鏡よりさらに鮮明に

対応していただいたのは、谷口所長。長さ110cm、太さ6mmの経鼻内視鏡を取り出し、説明を始めました。先の細さや管の柔らかさに編集委員の皆さんはビックリ。先端部分には、カメラと二つのライト、水が出る穴や胃液などを吸い込む穴、それらが太さ6mmの中に収まっています。細胞を採取するためのワイヤーはその穴から通すそうです。カメラは、140度の視野があり、画素数も大幅アップしたので、精度の高い診断ができます。

ポイント!

鼻から入れるので、えづかない

太さ6mmなので、ほとんどの方は鼻から入ります。のどを通らないので、えづくことは無く、ゆっくりと検査が進みます。声を出せるので、ディスプレイに映し出された自分の胃内部を見ながら、検査医師と会話ができます。また胃カメラを挿入する際、鼻の内部、鼻の後、舌の後、声帯も観察することも出来ます。胃はもちろん、食道、口、十二指腸の癌の早期発見に役立ちます。



説明される谷口所長(右)と編集委員の皆様



経鼻内視鏡システム

経鼻内視鏡検査をご希望の方は、六甲道診療所までお問合せ下さい

TEL.078-811-0555

費用は、1割負担の方で約1200円です(他に、診察料などがかかります)。

胃カメラ購入資金のための増資にご協力下さい

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
右記のところまでお電話下さい

1口=1,000円からでも
お願いします

ろっこう医療生活協同組合 本部
TEL.078-802-3424

一 公 示

第31回 通常総代会について

と き: 6月27日(土) 13時
と ころ: シマブンビル・4階ホール
議 題: 2014年度活動報告と決算
2015年度方針と予算 ほか

第31回 通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第31回総代会総代選挙について公示します。
総代に立候補する組員は、2月9日から3月9日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとします。

上野11人、篠原6人、灘中央17人、原田12人、
摩耶13人、河原8人、西灘9人、西郷12人、鶴甲9人、
六甲北19人、六甲南23人、筒井16人、葺合18人、
中央9人、東灘22人、神戸8人
合計212人

看護師や介護士などスタッフが訪問させてもらった患者、利用者宅で体験した「嬉しかったこと」「ホッとしたこと」などを紹介するコーナーがスタートしました。

こころには...訪問アウカドム

訪問先のAさん。脳梗塞で倒れ、入退院を繰り返し、寝たきりになった夫の介護を献身的に続けています。二人が結婚した当時、夫は、他に好きな人が心にあったようです。そのこともあったからなのか、寝たきりになってからは、毎日、夫の身体を優しくさする度に、「愛してる♪」と声をかけています。先日は、訪問スタッフが見ている前で、向こう向きに寝ていた夫に「おとうちゃん♪。男前よ!」とひと言。現在、余命数ヶ月になっていますが、ある日のこと、夫から「愛している」と声をかけられたと、満面の笑顔で話してくれました。(訪問看護師Bより)

大腸がん チェック



年に1度は受けましょう!

検査方法は、便を2回分採取し検査するだけです。

☑ 病院・診療所に定期的に通院中の方は

まずは、かかりつけ医にご相談下さい

☑ 満70才以上の方(神戸市民)は

検診料無料の神戸市大腸がん検診

【注意】締め切りは2月末

申込方法

必要事項(住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、性別、電話番号)をハガキに記載のうえ、下記宛先まで送付してください。

お送り先、お問い合わせ先

〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6-5-2
兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
TEL.078-856-2211

☑ けんこうクラブ(協会やサークルなど)に参加されている方

組員価格400円(検査代実費)

【注意】締め切りは3月末

ご希望の方は、
ろっこう医療生協本部 **TEL.078-802-3424** まで

☑ 郵送大腸がんチェックをご希望の方は

組員価格500円(検査代実費、郵送料)

(神戸市、芦屋市にお住まいの方のみ)

【注意】締め切りは3月末

ご希望の方は、下記の方法でお申し込みください。

☎電話受付 ろっこう医療生協本部 **TEL.078-802-3424**

受付時間 平日(月~金曜) 午前9時~午後5時
土曜日 午前9時~午後1時

☎FAX受付 ろっこう医療生協本部 **FAX.078-802-1649**

虹のギャラリー



「老人と鷹」(秋田県雄勝郡仙道) 古石忠臣(神戸支部)

からだ想いメニュー

感染症予防

生姜

生姜の辛み成分ジンゲロン、ジンゲオールは体を芯から温める作用があり、冷えの改善や血行促進効果が期待できます。また、強い殺菌力があり、感染症予防には効果があるといわれています。

「鯖の生姜味噌焼」

エネルギー(1人分):289Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 表面を焦がさないように蒸し焼きにします。

さば切身..... 1切

- おろし生姜.....小サジ1/2
- 味噌.....小サジ1
- 料理酒.....小サジ1
- みりん風調味料.....大サジ2/3
- 砂糖.....小サジ1
- キャノーラ油.....少々



- ① Aを合わせたところに魚を20分ほど漬けておく。
- ② 魚の表面の味噌をふき取ります。
- ③ 蒸したフライパンに油をひき、ふたをしながら蒸し焼きにします。
※蒸し焼きにしないとすぐに表面がこげてしまいます。
- ④ オープンで焼くところは、魚の上にアルミホイルをかぶせて蒸し焼きにします。
- ⑤ 中心まで十分に火が通ったら出来上がりです。

【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

～数独バスル・サポーターズアンケートから～

- 「からだ想いメニュー」は大変参考になります。料理のレパートリーが増えましてありがたいです。(K・Aさん 灘区高徳町)
- 「肺血栓塞栓症」は飛行機だけでなく、入院中、安静時などにも起こるんですね。急に起こるから要注意ですね。(Y・Tさん 灘区寺口町)

- 議題1 「阪神淡路大震災20年の集い」のまとめの件
- 議題2 2015年度方針討議の件
- 議題3 第31回通常総代会の準備の件
- 議題4 東灘区での事業課題の件
- 議題5 年度末までの活動課題の件
- 議題6 経営・人事・労務・教育育成の件
- 議題7 渉外関係など

第22回理事会報告

(2015年1月25日)

ろっこう笑和会

●3月のつどい●

3月11日(水)
14～16時

- 会場：なだ組合員集会所(水道筋・本部南隣)
- 内容：お楽しみ会
- 参加費：200円

お申し込みは、ろっこう医療生活協本部まで

☎078-802-3424

※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。

●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 神戸市東灘区水道筋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／2月末日

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。

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

(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・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
神戸市東灘区水道筋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
神戸市東灘区桜口町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

うはらハウス

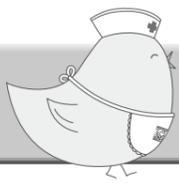
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 http://uhara-care.jp/

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 神戸市東灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424
FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



灘

楽しくつどえる居場所づくり たまり場「ひえだ」 (灘中央支部)

「身体の“痛い”を予防」

お話：西岡知聡 理学療法士
(ろっこう医療生協・リハビリテーション部)

- 日 時：2月16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：50円(飲物代など)

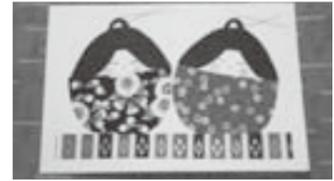
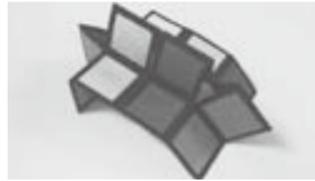
●参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで

TEL 078-802-3424

貼り絵のおひな様

紙で作るルービックキューブ(脳トレ)(上野支部)

- 日 時：2月26日(木) 10時～12時
- 会 場：なだ組合員集会室北側
- 参加費：200円



中央

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

けんこう寺子屋 「肺炎予防 ～ワクチン接種の重要性」

- 日 時：2月7日(土) 10時～11時
- 講師：小西医師(東雲診療所)
- 会 場：東雲診療所2階
- 参加費：無料
- 定 員：40名

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：2月17日(火)、3月3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。

東灘

産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～



- 日 時：2月14日、28日(土)
10時～12時
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

とかがわ

3R布ぞうりサークル



- 日 時：2月13日(金) 13時～16時
- 参加費：初回300円、2回目以降100円
- 持 物：使用済みのタオル大の木綿布
- 申 込：生協本部組合員活動支援部までお電話で
※奇数月は「なだ組合員集会室」で開催しています。

●【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
2/9(月)	14時～15時	河原自治会館3階
2/12(木)	10時～11時	熊内老人いこいの家
2/23(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
※申し込み：不要 ※動きやすい服装でお越しください ※岩屋青年会館でのセラバンド体操は、定例日が祝日のためお休みします。		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
2/19(木)	14時～15時	原田資料館
2/20(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
2/20(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/27(金)	10時30分～11時30分	とか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
2/13(金)	14時～15時	コープ鶴甲集会室
2/25(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
2/16(月)	10時～11時	東雲診療所3階
2/9(月)	14時～15時	なだ組合員集会室
2月はお休み		六甲地域福祉センター
2/19(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
2/25(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
2/26(木)	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
※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		梅の里
2/24(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、色鉛筆(黄色)		

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。

<h3>灘</h3> <p>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</p> <p>※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。</p>	ふれあい食事会【要申込】 2/25 (水) 12時～ 参加費：500円 お申し込みは生協本部まで	リズム体操【申込不要】 2/10、17、24、3/3 (火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 2/13 (金) 13時～14時 参加費：1回50円	
	絵本の読みかせ「おはなしほけっと」【申込不要】 2/16 (月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 2/14 (土) 13時30分～15時30分 参加費：1回200円 (指導料)	セラバンド体操【申込不要】 2/12、26 (木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円	囲碁【申込不要】 2/18、3/4 (水) 10時～12時 参加費：月100円
	ダンベル体操【申込不要】 2/13、20、27、3/6 (金) 14時～15時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 毎週木曜日、9時に出発 参加費：無料	初心者カメラサークル【申込不要】 2/17 (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】 2/13、27 (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)
	水彩画クラブ【申込不要】 2/18、3/4 (水) 10時～12時 参加費：月500円	フラワーアレンジメント【要申込】 2/14 (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 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。 使用済みのタオル大の木綿地・手ぬぐい持参	そろばんで脳トレ【申込不要】 2/27 (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)

<h3>六甲道</h3> <p>神戸市灘区桜口町3-2-2-102</p> <p>※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。</p>	ふれあいお食事会【要申込】 2/10 (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】 2/9、16、23、3/2 (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】 2/14 (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】 2/21、28 (土) 10時～11時	ヨガ【申込不要】 参加者募集中! 2/18、3/4 (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 2/18、3/4 (水) 9時30分～11時30分 参加費：1,500円/月	フラダンスハイビスカス【要申込】 若干名募集 2/18、3/4 (水) 9時30分～11時30分 参加費：1,500円/月
	手芸【要申込】 2/19 (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】 2/13 (金) 10時～15時 花代実費	コーラス虹の会【要申込】 ・2/6 (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) ・2/13、27 (金) 10時～11時45分 会場：王子サロン (神戸登山研修所) ・2/20 (金) 10時～11時45分 会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ) 参加費：月4回 1,000円 (灘・六甲道共通)	コーラス虹の会【要申込】 ・2/6 (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) ・2/13、27 (金) 10時～11時45分 会場：王子サロン (神戸登山研修所) ・2/20 (金) 10時～11時45分 会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ) 参加費：月4回 1,000円 (灘・六甲道共通)
	男の料理 2/22 (日) 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円	刺しゅう【申込不要】 2/6 (金) 14時～16時 (今月のみ金曜の開催です) 材料費：実費	ハイキングサークル【申込不要】 3/1 (日) 9時30分 六甲道組合員センター集合 行き先：六甲山高山植物園 各自 弁当・水筒用意、残雪対策	ろっこうエンジョイテニス【要申込】 2/22 (日) 9時～12時 参加費：200円 みなとじま会館テニスコート (ポートライナー中公園下車、東に5分) 初心者の方もどうぞ

<h3>中央</h3> <p>神戸市中央区東雲通1-4-24</p> <p>※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。</p>	ふれあいお食事会【要申込】 2/17 (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1/15 (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 2/13、27 (金) 14時～16時 参加費：月2回 4,500円 (お花代込み)	東雲書道教室【要申込】 2/4 (水)、13 (金)、25 (水) 10時～12時と13時～15時 参加費：月3回 3,000円 ※2/13 (金) は午前のみ	
	こども茶道教室【要申込】 2/21、28 (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】 2/2、9、16、23 (月) 10時～12時 参加費：毎月100円	すまいる喫茶【申込不要】 2/27 (金) 10時～12時 参加費：300円 (飲み物と月替りお菓子)	ハッスルテニス【要申込】 2/8 (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。
	暮らしの相談室 2/18 (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	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 2/16 (月) 14時～15時30分 内容：音読 会場：ポートアイランド UR67号棟集会所 参加費：100円	ポートアイランド散策の会【要申込】 2/10 (火) 須磨離宮公園へお出かけ 10時ポートライナー三宮改札前集合 交通費各自負担	トルペイントサークル しばらくお休みいたします。
	歩く会【初回のみ要申込】 2/3、17 (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	健康ヨガ【要申込】 2/6、20、3/6 (金) 会場：コミスタこうべ 参加費：400円 ※運動しやすい服装、タオル、水分補給を各自おねがいします。ヨガマットは会場にあります	ふれあいひろば さえずり【要申込】 2月はお休み	

<h3>東灘</h3> <p>神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F</p>	琴友会 甲南 (大正琴のサークル)【申込不要】 2/10、17、3/3 (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】 2/9、16、23、3/2 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	手芸サークル【要申込】 2/26 (木) 10時～12時 材料費実費	
	太極拳【申込不要】 2/12、19、26、3/5 (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) 2/27 (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】 2/14 (土) 10時～12時 御影公会堂 14時～16時 東灘組合員センター甲南 3/14 (土) 14時～16時 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)	ダンベル体操【申込不要】 2/20 (金) 10時～11時 参加費無料
	シニアエアロ【申込不要】 参加費：100円 会場：地域住民交流室 3/4 (水) 10時～11時	スマホー会【申込不要】 参加費：1,000円/月 会場：地域住民交流室 2/12、26 (木) 13時30分～15時30分	笑いヨガ【申込不要】 2/24 (火) 14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室	ココライフ御影健康チェック【申込不要】 2/28 (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)、座って笑いヨガ 参加費：無料

<h3>とががわ</h3> <p>神戸市灘区灘南通1-1-1</p>	とががわ班 2/20 (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 2/24 (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 2/19、3/5 (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】 2/13 (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：使用済みのタオル大の木綿布 ※奇数月は「なだ組合員集会所」で開催しています	よんさんみなみ班 2/17 (火) 14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所	スマート班 2/25 (水) 14時～15時30分 会場：河原自治会館1階4号室	
	おおえぼし口コトレサークル 3/4 (水) 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所	はなみずき口コトレ 3/6 (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】 2/11、25 (水) 14時30分～16時30分 会場：たんぼぼクラブ事務所	