

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2015年 3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 / 21,179人 ●出資金金額 / 561,046,000円 ●平均出資額 / 26,459円(2015年2月22日現在)

地域と繋がって10年

生活支援を続ける NPO法人花たば



コミュニティーハウス「花たば」屋上は菜園

特定非営利活動法人花たばが誕生してから早10年。高齢者共同住宅の建設(2008年)と運営、助け合い活動やお茶処花たばなど、地域福祉の推進を目指して活動を続けてきました。そんな花たばの活動を紹介します。

ホームページアドレスはコチラ▼

<http://www.hanatabanpo.sakura.ne.jp/>



須見理事長



花たばネットの活動「換気扇掃除」

花たばネットのゴミ出しサポート



花たばネットの活動「通院介助」

「花たばネット」は会員同士が支える助け合いの会。掃除や洗濯、買い物、お話相手などを、有償ボランティアが支援します。換気扇清掃、通院介助など介護保険制度で利用できないサービスへの要望が多く、4時間以上も通院介助で付き添ったケースもありました。現在の利用者は、高齢者住宅の方より、地域の方の利用が多くなっています。県内福祉系NPO団体の集まりと共同で実施している「ゴミ出しサポート」も大変喜ばれています。毎回出すゴミ袋に「いつもありがとう」とメモを付けてくれたり、「あんなに喜ばれたのは初めて」と思うくらい、感謝されたこともありました。花たばと言えば、高齢者共同住宅ですが、生活支援を柱に、地域との結びつきを大切にしています。

ろっこう医療生協と連携して

花たばの活動は、医療生協の支部会議などでも紹介しています。また花たばの会員を中心に、けんこうクラブができたり、医療生協の組合員も増えています。「医療と介護の支援が医療生協ならば、生活支援は花たば」。今後も、お互いの良いところを出し合いながら、連携を強めていきたいです。

本日のメニューはシチューよ

居住者や組合員に喜ばれる「お茶処花たば」

「お茶処花たば」は、平日の10時から16時、医療生協本部1階で行う喫茶です。月に10日程度は、500円で昼食を出します。ボランティアさんが作る食事は、家庭の味がして心温まり、居住者はもちろん、地域の組合員や医療生協職員にも大好評。「花たばに引っ越しして、お茶処を利用するうちに、たくさん知り合いが出来ました。部屋で一人食事するのは味気ないので週3回利用しています。皆さんとおしゃべりするのが楽しみ。信頼できる関係が築けて安心。」「みんなが集まってわいわいと楽しい。いろんな話題が自分のためにもなっていますね。」と居住者や組合員から暖かい声を聞かせてくれました。

お茶処でおしゃべりしながらお食事

東日本大震災から4年

東日本大震災から早4年。被災された人びとの苦しみは今でも続いています。特に福島第一原発事故と被災者への関心が薄れ、風化しつつある中、この度、いまだ原発事故で苦しむ福島の仲間「きらり健康生協」からメッセージを頂きました。ぜひ一読下さい。

福島からのメッセージ 3面で紹介

2015年度

健康いちばんサポーターズ 募集!

紙面づくりに参加してみませんか?

- ◎していただくこと...毎号簡単なアンケートに回答していただきます。
- ◎特典.....期間終了後に図書券(2000円分)を進呈します。
- ◎募集人員.....15名
- ◎サポーター期間.....2015年4月~2016年3月まで
- ◎申し込み方法
 - ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯は不可)を記入の上、下記まで申し込み下さい。申し込み期限3月末日
- ◎お問い合わせ・お申し込みは
ろっこう医療生活協同組合 広報委員会
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL:078-802-3424
FAX:078-802-1649 mail:nakama@rokkomcoop.or.jp

2014年度末

組合員ふやし月間にご協力下さい

3月は組合員ふやし月間と位置づけて、診療所外来では未加入患者さんへの声かけを強めることになりました。合わせて、組合員の皆様による地域での加入や、ご家族の方で組合員でない方にも加入のお勧めをお願いします。

2014年度末までの組合員ふやし目標 **1030名**
2月22日までの実績 **665名**

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 ③4

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

「灘ブロック」

カメラサークル

おもしろい写真を撮るには？

みんながとった写真を3点ずつ持ち寄って、各々がいいと思うものを選んで投票します。得票数の多いものから並べて、講師の吉田さんからそれぞれ講評をいただきます。

「この部分だけを切り抜いてみたら、質感出ておもしろい」「次はカメラを被写体に合わせて動かしながらとってみよう」「露出を抑えてとったら光が浮き出るように力強さがでる。2枚撮って比べてみよう」今よりもっといい写真にするにはどうしたらいいかというポイントや、アイ



丁寧にアドバイスをいただきます



毎月100円

活動日：毎月第三火曜
13:00～15:00
会場：なだ組合員集会所
会費：半期500円
(途中参加は月割り)

【活動案内】

初心者の方でも結構です。ぜひ写真をお持ち寄ってください。

なかなか奥深いですね。

前回は朝焼けを撮りに3日通いました」とおっしゃっていました。また別の方は「だんだん難しくなってきたかな撮れないわ」となかなか奥深いですね。



大腸がんチェックを終えて、ホッとしています

「中央ブロック」

くすのき班

毎年のチェックが役立っています

今回は看護師さんに来ていただいて、大腸がんチェックをしました。

けんこうクラブをずっと続けてきているので、こうして毎年チェックしてもらえることが、健康のためにも役立っていると思います。

大腸がんチェックは自分の目の前で結果がでてくるので、少々怖い気もしますがなんとかなければホッとします。今回はお一人陽性がでたので、また小西先生に相談するようにと指導を受けました。

にぎやかな会です。いろいろな話ができてきます。「ちっちゃなポリプ4つもつたのよ」と自分の体験を話せば「うちの姑さんは人工肛門付けてたわよ」と介護の体験談がかえってきて、「やっぱり早期発見が大事よね」と話がまとまります。

労災病院の上にある班長宅に2ヶ月に一度集まっています。みんな坂道を上るのがしんどくなっていますが、出来る限り続けていきたいと思っています。

四季のカルテ

たつすい所長様の

六甲道診療所医師 谷口 敏光
副理事長



◆あんじょうしよんのけ?

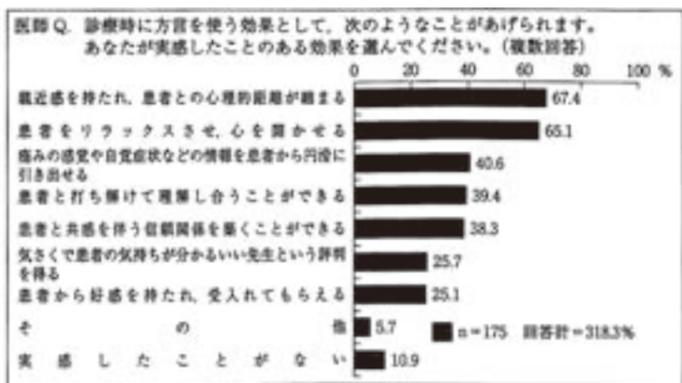
淡路の父親は入院中。進行性核上性麻痺というパーキンソン病の親戚みたいな病気で、寝たきり。一般病棟でいつまで置いてくれるか。在宅サービスを悉く拒否し、母親の腰痛が悪化して、立ち行かなかった結果がこれ。たまに親不孝息子が行って「あんじょうしよんのけ」とは言わず、そのスタッフの言葉使いが気に入り、「方言は使いやすいので親近感を強めることができる」という、「コミュニケーションの社会言語学」(吉岡康夫著)を読みました。

六甲道診療所で、淡路出身の患者さんが、ほんの少し淡路弁がでた時、「いややわ、こんな言い方をして、ごめんね」と謝られ、淡路弁が汚い言葉だと思っている人もあるでしょうが、私は、十八歳で神戸にきて、「淡路弁を出さない」のがなかなかストレスでした。今は、淡路弁を使うことができなくなり、「淡路弁・ネット」サイトをみては、懐かしく笑っています。

不可侵欲求とは、他者に立ち入ってほしくない、邪魔されたくないという欲求。束縛されず、自由でいたいという欲求。他者との心理的距離を保っておきたい、礼儀正しく接してほしいという欲求。

診察終了後、疲れを洗い流そうと、灘温泉六甲道店に行くと、脱衣所に「子供しかるな来た道じゃ年寄り嫌うな行く道じゃ」というポスターが貼ってあります。由来は浄土真宗の信者の言葉らしく、正しくは、「子供叱るな来た道だもの。年寄り笑うな行く道だもの」。今、自分の中では「父親には『年寄り怒るな行く道だもの』のほうがぴったりかも。母親への甘えと我ままで在宅介護拒否し、施設では「べんこいわんと、はよいなせ」と口汚い淡路弁であたる父親みたいには絶対ならんと思いつつ、「行く道だもの」とも。

この本を読んで、親近と尊敬そして寛容が、納得される近道だと自分に言い聞かせ、また明日です。



診療時に方言を使う効果



淡路弁には「方言敬語」がありません。久しぶりに、父親の診療にあたってくれる会話を聞くと、親近感より、無礼な言い回しやなあとか、まるで子供扱いやなあとという印象ばかり。

◆距離をはかる

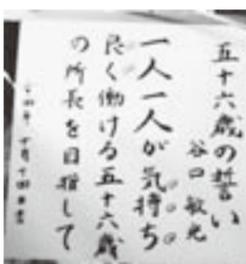
去る一〇月実施した患者アンケートで「医師の説明に納得

◆空飛ぶカルテ?

電子カルテだと患者さんの来所時間と名前が診察室でも常時見えています。待ち時間は長くなってくと患者さんに負けないほど「イライラ」。「空飛ぶカルテ」?もで

得できましたか?という質問がありました。お世辞にも自分が説明上手とはいえないし、丁寧な説明に自信がありません。それでも「しゃべりやすい先生やわ」と言われると、悪い気はしないものです。一方で質問項目で最も評価の低いのが「待ち時間」。狭い待合室での待ち方の問題もありますが、風邪の多い時期に、長居したくはないことは事実。それでいて、「医師の説明に納得がいきますか?」という質問、これって矛盾してない?

診察の段取りが悪い(誰がというより、自分自身の問題ですが)モノに当たり、カルテが飛びます。そこを職員はよく承知しているが、その「誓い」ですが、忙しさなかでは「人間だもの」です。待ち時間が長くならず、納得してもらえらる診療には、看護師をはじめスタッフの協同作業なしでは成り立たないことはわかっているのに。



◆「行く道だもの」

診察終了後、疲れを洗い流そうと、灘温泉六甲道店に行くと、脱衣所に「子供しかるな来た道じゃ年寄り嫌うな行く道じゃ」というポスターが貼ってあります。由来は浄土真宗の信者の言葉らしく、正しくは、「子供叱るな来た道だもの。年寄り笑うな行く道だもの」。今、自分の中では「父親には『年寄り怒るな行く道だもの』のほうがぴったりかも。母親への甘えと我ままで在宅介護拒否し、施設では「べんこいわんと、はよいなせ」と口汚い淡路弁であたる父親みたいには絶対ならんと思いつつ、「行く道だもの」とも。

忘れなびください

福島をー！そして

悪夢のエネルギーを！！

1月17日「阪神淡路大震災20年の集い」の場で、福島の現状報告をさせていただきありがとうございます。また、震災当初よりあなたからいただいた「心」をたくさん

私が住む福島市は海沿いではないため津波の被害はなく、4年経った町並みは地震で壊れたところはほぼ復旧し、見た目は震災前と変わりにくく青空と美しい自然に囲まれています。でも目をこらしてみると「除染作業中」と書かれた看板がいたるところにあり、自宅の片隅に除染ゴミが山となって保管され、道行く車の2割くらいが県外ナンバー（除染作業員が全国から集まっています）、公園で遊ぶ子どもはほとんど見られず、テレビ・ラジオでは「本日〇〇時現在の空間放射線量は次の通りです」と流れ、新聞には毎日のように東京電力福島第一原子力発電所の作業中に事故やミスがありましたとの記事。放射能に対する考え方や向き合い方は各々違うために、お母さん同士で放射能の話は口論に繋がるのでタブーとなっている現実。町のあちこち、そして市民ひとりひとりの胸中には深い傷があり、その

傷は癒えるどころか拡がっているとも思えます。

ちょっと辛いことばかり書いてしまいました。私たちが多くの仲間と絶えない笑顔で「いのち輝く明日に向かって」元気に暮らしています。福島でしか体験できない場所をご案内しますので、ぜひおいでください。（しっかりと検査してねのん）

世界一安全な果物・食材を準備してお待ちしています！

最後に、「阪神淡路大震災20年の集い」の借り上げ住宅問題の報告で、「私たちがこの問題を許してしまつたら、十数年後東日本大震災で被災した方々にも同じ苦しみを与えてしまつ。だから今、私たちが闘わなければいけないのです。」という力強い

言葉がありました。この言葉が私の頭から離れません。原発・放射能の問題は、私たち福島県民の目の前にある問題であると同時に、今後同じ苦しみや悲しみを感じる人を出さないための備え・予防策として、取り組むということをお忘れはならないのだと！

きらり健康生活協同組合

常務理事 橋本 一弘

福島市の中央にある「信夫山」は、桜の名所です。その花見をする公園のすぐ隣に、除染によって出た「放射能ゴミ」が、山のように積み重なっています。しかもその隣には、放射能から避難してきた方々が暮らす「仮設住宅」があるんです。



職員研修報告

只今、職員研修に奮闘中。

1月29日、職場の管理者を対象としたキックオフセミナーを実施しました。今後、外部での研修を継続して受講するためのものです。金丸専務からのキックオフ宣言で意義を確認した後、講師からポディリスニングのミニセミナーもあり、楽しく学ぶことができました。管理者全員が、継続的に外部研修を受講し、マネジメント力を高めていきます。

1月31日、常勤・準職員を対象にした「プリズム研修」を行いました。講師は、理事長、専務、事務長他です。研修内容は、①医療生協の原論と未来展望について ②医療生協の健康観 ③いのちの章典についてのグループ討論 ④医療生協の経営についてです。参加した職員からは、「医療生協の奥深さを学んだ。」「他職種の方とも交流ができてよかった。」「難しそうだったが、わかりやすく講義して頂いた。」「など感想が出されていました。この研修は、年度内にのべ3回実施され、常勤・準職員全員（約110名）が受講します。医療生協の職員としてレベルアップを図っていきます。



グループによる発表

ワクチンの有効性を知ろう

けんこう寺子屋 「肺炎の予防について」



小西医師

けんこう寺子屋の5回目のテーマは「肺炎」でした。肺炎球菌のワクチンに助成ができるようになり、関心も高まってきたこともあり31名の参加がありました。

最初に看護師から肺炎について説明がありました。肺炎の症状、特徴、予防法についての話がありました。

引き続き小西医師から軽妙な語り口で肺炎についてより詳しい説明がありました。肺炎はかかった時により危険度の高い人ほど気をつけておく必要があります。高齢者や糖尿

病、心臓病などの持病のある人はワクチンを予防接種するのがいいとのことでした。

肺炎球菌ワクチンはウイルス性肺炎の原因の4分の1ほどの肺炎球菌ウイルスにしか効かないということでしたが、試験的に導入した自治体では救急車の出動回数が減ったという実績があり効果については期待出来るということでした。

そのあと山室さんの体操で身体をほぐし、クイズで学んだことの確認をして終了しました。

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。

こんにちは訪問アウカドム

その2

100歳を超えたKさん。娘さんお二人が協力して介護をされています。いつも訪問するたびに穏やかで温かい雰囲気がご自宅にあり、こちらが和ませていただいています。90歳頃までは、家事をこなされたり、おしゃれをして出かけたり、すてきなおばあちゃんでした。2年前に脚を骨折し、寝たきりになってしまいましたが、娘さんは「この人の介護はやりやすい」、「すごく愛しく感じるのよ」とKさんの顔を優しく眺めてはいつでも身体をさすっています。そして、Kさんも信頼しきって本当に幸せそうな表情をされます。認知症の介護は、表情や声、手のぬくもりで「大事にしているよ」と伝えられるとこんなにも穏やかに過ごせるのだと思いました。

(リハビリテーション部より)

虹のギャラリー



「ハナニラ」※別名「ベツレヘムの星」 福田純子(中央支部)
道端に咲いた可愛い花。お散歩の途中でしばらく足を止め、「にこっ」と笑顔が生まれてしまいました。葉っぱはニラの臭いがしますよ。

からだ想いメニュー

胃腸にやさしい

- 鶏肉 高タンパク・低脂肪・低カロリーであるため疲れた胃腸にオススメです。
- 野菜類 体の調子を整えるのに野菜は必須です。煮込むことで消化が良くなります。スープにすると野菜から溶け出したビタミンも摂取することができます。

「鶏肉のトマト煮」

エネルギー(1人分):355Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 鶏肉が焦げないように火加減に注意して下さい。

- 鶏もも肉..... 70g
- 塩..... 少々
- コショウ..... 少々
- 片栗粉..... 小サジ2弱
- キャノーラ油..... 少々
- キャベツ..... 1/2枚
- メークイン..... 大2/3
- 人参..... 大きな所5mm
- ブロッコリー..... 小2房
- コンソメ..... 小さじ1
- 水..... 150cc
- トマトソース..... 小さじ4



- ①胸肉に下味をつけておく。キャベツは一口大に切り、じゃが芋は乱切りにする。人参は乱切りにし、ブロッコリーは一口大に切る。
- ②鍋で油を熱し、①の鶏肉を焼く。
- ③②の鍋に人参・じゃが芋を入れ、水・コンソメ・トマトソースで煮る。
- ④弱火にし、キャベツを加えさらに煮る。
- ⑤塩コショウで味を整える。
- ⑥ブロッコリーは別に茹で最後に添える。

【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 ~数独パズル・サポーターズアンケートから~

- 村上先生のように在宅医療認知ケアに取り組んで下さる先生が増えシステムが確立されたらうれしいです。一人一人に適切な自然死を迎えられるのが、一番幸せだと思います。(Y・Tさん 灘区寺口町)
- なんといっても震災から三十年。特に灘地区は大変な被害でそれぞれ三十年すぎてもまだまだ心のぎす(体も)は残っていると思います。これからは「健康いちばん」で過ごしたい!です。(M・Mさん 灘区福住通)

- 議題 7 渉外関係など
- 議題 6 経営・人事・労務・教育育成の件
- 議題 5 被災地復興支援ツアアの件
- 議題 4 第31回通常総代会の準備の件
- 議題 3 第6次5か年計画の件
- 議題 2 2015年度方針討議(その2)の件
- 議題 1 新春のつどいのまとめの件

第23回理事會報告 (2015年2月28日)

灘診療所・職員募集

■常勤看護師(正・准) 病棟常勤
 ■パート看護師(正・准) 病棟・外来
 ■介護職 病棟夜勤専従
 条件等はお問い合わせください。
 TEL 078-801-6665 (担当:門丞)

1	7	2	9	6	4	3	5	8
8	5	4	1	3	2	7	9	6
9	6	3	7	5	8	1	4	2
5	3	9	8	1	7	6	2	4
4	1	7	6	2	5	9	8	3
2	8	6	3	4	9	5	1	7
3	2	8	5	7	1	4	6	9
7	9	5	4	8	6	2	3	1
6	4	1	2	9	3	8	7	5

前回の「数独パズル」の答え(2月号)

16 (A:4+B:8+C:4)

●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/3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。

(例)のように、それぞれの漢字を組み合わせ、二字熟語または三字熟語を完成させてください。

【例】合+夕+竹+口=名答

- ① 予+求+里+王=□□
- ② 黄+竹+木+由=□□
- ③ 可+可+司+言+欠=□□
- ④ 寺+十+少+日+石+言=□□□□

漢字パズルに挑戦!

◆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

うはらハウス

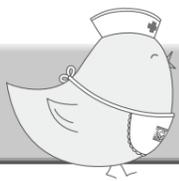
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
 ☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

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



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)

「ティッシュ箱入れ作り」

- 日 時：3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：100円(材料代など)

●参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで

TEL 078-802-3424

篠原支部 MCC 食品見学

- 日 時：4月9日(木) 9時20分
- 集 合：阪神芦屋駅東改札口
虹の旗が目印になります。
おおよそ2時間程度の見学コースです。
- 参加費：無料(芦屋駅までの交通費は実費になります)
- 定 員：20名(定員になり次第締め切り)

ゴキブリ団子作り(灘中央支部)

- 日 時：3月9日(月) 14時～16時
- 会 場：なだ組員集会室 ●参加費：100円(材料代)

●参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで TEL 078-802-3424

中央

ふれあい広場さえずり「笑いヨガ」

- 日 時：3月11日(水) 14時～15時30分
- 会 場：神戸YWCA(中央区二宮町1-12-10)
- 参加費：無料
申込み不要

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。

六甲道組員センター 参加費 1回500円(資料代、会場費など)

- 日 時：3月17日(火)、4月7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：3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

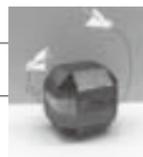
～加西市バスツアー～ 西郷支部主催

- 日 時：3月26日(木) 9時発・17時着
- 集 合：大石東町ダイハツ前
- 行 先：五百羅漢、JA愛菜館、フラワーセンター(昼食)、一乗寺など
※レジャーシートなどの敷物をご持参ください。
- 参加費：4,000円(弁当・お茶付)
- 申し込み：生協本部 組員活動支援部までお電話で
- 締 切：3月19日(木)
- 定 員：40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
3/9(月)	14時～15時	河原自治会館3階
3/11(水)	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
3/23(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
3/19(木)	14時～15時	原田資料館
3/20(金)	10時～11時	東灘組員センター甲南
3/20(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3/26(木)	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
3/27(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
3/12(木)	10時～11時	熊内集会所
3/13(金)	14時～15時	コープ鶴甲集会室 ※笑いヨガもあります
3/25(水)	10時30分～11時30分	東灘組員センター甲南

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
3月はお休み		
3/16(月)	10時～11時	東雲診療所3階
3/18(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
3/19(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
3/25(水)	14時～15時	六甲道組員センター
※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。今春再開予定
●おりがみ教室		くす玉とちょうちょう
3/24(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		



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】 3/25 (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】 3/10、17、24 (火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 3/13 (金) 13時～14時 参加費：1回50円	
	絵本の読みかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 3/16 (月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 3/14 (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】 3/12、26 (木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円	囲碁【申込不要】 3/18、4/1 (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】 3/17 (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】 灘のコーラスは六甲道に統合されました
	水彩画クラブ【申込不要】 3/18、4/1 (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】 3/14 (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】 3月は祝日により休み / 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】 3/27 (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】 3/10 (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】 3/9、16、23、4/6 (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】 3/14 (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】 3/28 (土) 10時～11時	ヨガ【申込不要】 参加者募集中! 3/18、4/1 (水) 14時30分～16時 参加費：500円 / 月	フラワールアレンジ【申込不要】 3/13 (金) 10時～15時 花代実費	歩こう会【申込不要】 ・3/19 (木) 行き先：水辺の散歩道・うおさき (アーモンドの花を見に行きます) ・4/2 (木) 行き先：桜のトンネル～五鬼城展望公園 (灘・摩耶ケーブル下方面) 10時診療所前集合 要弁当
	手芸【要申込】 3/19 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費	漢字パズル研究クラブ【申込不要】 3/6 (金)、3/19 (木) いずれも13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費：300円 / 月	刺しゅう【申込不要】 3/11 (水) 14時～16時 材料費：実費	コーラス虹の会【要申込】 ・3/13 (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) ・3/6 (金) 9時30分～12時 六甲道組合員センター 3/27 (金) 9時30分～12時 六甲道組合員センター ・3/20 (金) 10時～12時 会場：神戸高校同窓会館 (灘区域の大通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 2,000円 ※今月から灘グループと合流し、六甲道組合員センターでも練習します。
	男の料理 3/22 (日) 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円	ろっこうエンジョイテニス【要申込】 3/22 (日) 9時～12時 参加費：200円 みなとじま会館テニスコート (ポートライナー中央公園下車、東に5分) [3月末でコート閉鎖] 注：4月以降、会場・時間が変更、移動しますのでご注意ください	ろっこうエンジョイテニス【要申込】 3/22 (日) 9時～12時 参加費：200円 みなとじま会館テニスコート (ポートライナー中央公園下車、東に5分) [3月末でコート閉鎖] 注：4月以降、会場・時間が変更、移動しますのでご注意ください	東雲書道教室【要申込】 3/4、11、25 (水) 10時～12時と13時～15時 参加費：月3回 3,000円

<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】 3/17 (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3/12 (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 3/13、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】 3/4、11、25 (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】 3/14、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】 3/2、9、16、23、30 (月) 10時～12時 参加費：毎月100円	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 3月はお休みいたします。	すまいる喫茶【申込不要】 3/27 (金) 10時～12時 参加費：300円 (飲み物と月替りお菓子)
	暮らしの相談室 3/18 (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	ハッスルテニス【要申込】 参加費：200円 3/8 (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下車、東に5分) [3月末でコート閉鎖] 注：4月以降、会場・時間が変更、移動しますのでご注意ください	ポートアイランド散策の会 3/10 (火) 森林植物園へお出かけ 10時ポートライナー三宮改札前集合 交通費各自負担	ふれあい広場さえずり「笑いヨガ」【申込み不要】 日時：3/11 (水) 14時～15時30分 会場：神戸 YWCA (中央区二宮町1-12-10) 参加費：無料
	歩く会【初回のみ要申込】 3/3、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時頃に帰宅予定。 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】 3/20、4/3 (金) 14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円	河原いきいき体操クラブ 3/24 (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 3/19、4/2 (木) 14時～15時 とががわ地域住民交流室

<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】 3/10、17、24、31、4/7 (火) 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	河原いきいき体操クラブ 3/24 (火) 10時～11時 とががわ地域住民交流室
	三線サークル【申込不要】 3/9、16、23、30、4/6 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	とががわセラバンド体操 3/19、4/2 (木) 14時～15時 とががわ地域住民交流室
	手芸サークル【要申込】 3/26 (木) 10時～12時 材料費実費	おおえぼし班 3/18 (水) 14時～16時 大石東町市営住宅集会所
	太極拳【申込不要】 3/12、19、26、4/2 (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	いきいきB班 4/9 (木) 14時～16時 守美の家 (下河原通2-3-4)

東灘

神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

とががわ

神戸市灘区灘南通1-1-1

楽しい書 (書道サークル) 3/27 (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～「第二土曜の会」【申込不要】 3/14 (土) 14時～16時 東灘組合員センター甲南 4/11 (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 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】 3/20 (金) 10時～11時 参加費無料	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 3/12、26 (木) 13時30分～15時30分
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 3/28 (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	よんさんみなみ班食事会 3/17 (火) 10時30分～12時30分 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していただきます。
スマート班 3/25 (水) 14時～15時30分 会場：河原自治会館1階4号室	おおえぼしロコト 4/1 (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 4/3 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円	ボジャギサークル【要申込】 3/11、25 (水) 14時30分～16時30分 会場：たんぼクラブ事務所

三線サークル【申込不要】 3/9、16、23、30、4/6 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	おおえぼし班 3/18 (水) 14時～16時 大石東町市営住宅集会所
手芸サークル【要申込】 3/26 (木) 10時～12時 材料費実費	いきいきB班 4/9 (木) 14時～16時 守美の家 (下河原通2-3-4)
太極拳【申込不要】 3/12、19、26、4/2 (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	よんさんみなみ班食事会 3/17 (火) 10時30分～12時30分 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していただきます。
楽しい書 (書道サークル) 3/27 (金) 13時30分～15時 参加費：500円	スマート班 3/25 (水) 14時～15時30分 会場：河原自治会館1階4号室
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～「第二土曜の会」【申込不要】 3/14 (土) 14時～16時 東灘組合員センター甲南 4/11 (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 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 4/1 (水) 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所
ダンベル体操【申込不要】 3/20 (金) 10時～11時 参加費無料	はなみずきロコト 4/3 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円
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 3/12、26 (木) 13時30分～15時30分	ボジャギサークル【要申込】 3/11、25 (水) 14時30分～16時30分 会場：たんぼクラブ事務所