

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2015年 5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 / 21,263人 ●出資金金額 / 561,086,000円 ●平均出資額 / 26,357円(2015年4月23日現在)

ウォーキング チャレンジで 健康寿命をのばそう!



桜並木をハイキング (保久良山)

この度、多くの方の健康作りのため、ウォーキングチャレンジを企画しました。自分にあったコースを選ぶか作っていただきチャレンジします。ウォーキングに取り組みやすい方用のコースも用意しました。秋にはウォークイベントも計画しています。奮ってご応募下さい。(詳しくは別紙チラシ)

ウォーキングで身体活動量を増やそう

日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳。健康寿命(健康で自立した生活をおくれる期間)は男性70歳、女性73歳。人生の終盤10~13年は自立した自分らしい時間を過ごすことは困難なケースが多いのです。

健康寿命を延ばすためには、①歩行機能の維持・向上 ②高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満など生活習慣病の予防・改善 ③認知症の予防が不可欠。そのためには食習慣と合わせて、『身体活動量』の増加が最も重要です。『身体活動量』とは“運動・スポーツに限らず、家事や買い物の際の歩行など日常動作もすべて含めた活動”のことですが、日常動作に加え、最も簡便で効果的な取り組みがウォーキングです。身体活動量が多い人ほど、がんをはじめ日本人の三大死因にあげられる心疾患、脳血管疾患の死亡リスクや認知症になるリスクが低いことがわかっています。

厚生労働省では身体活動量の基準として、18~64歳一般成人は1日約60分の身体活動、歩数の目標値は男性9200歩、女性8300歩。65歳以上の高齢者は1日約40分の身体活動、歩数目標値は男性6700歩、女性5900歩としています。

更にウォーキングはみんなで取り組むことで、人と地域とが繋がり、精神的にも社会的にも健康になります。特に中高齢者にとってウォーキングは運動を通じた社会参加の場となり、世代を超えた交流の場として期待ができます。まずは今より10分、今より1000歩、多く歩くことから始めてみましょう。はじめましょう。つながりましょう。共に達成しましょう。



灘診療所スポーツトレーナー 高松大介

続けることが一番 植野真行さん(83才)

灘診療所の村上先生からウォーキングを勧められたのがきっかけで、毎日歩くようになりました。無理せず少しずつ増やし、灘の歩こう会に入ったり、摩耶山を登ったりしながら、今では1日15000歩歩きます。おかげで、90kgあった体重が70kgに。特に食事制限はしていません。血圧の薬もほとんど飲まなくて済むようにもなりました。ウォーキングは続けることが一番。雨が降ったりすると“辞めておこう”となりますので注意して欲しいです。



パソコンに歩数・血圧・体脂肪などを記録しています

食事が美味しい、毎日快眠 海野純子さん(67才)

廃線ウォーク、森林植物園、保久良山、竹田城など軽登山を中心にハイキング仲間と楽しくウォーキングしています。桜、新緑、あじさい、紅葉など季節を感じながら、おしゃべりした。汗をかいた後のお弁当は特別です。普段でも、仕事やお買い物先をコースに入れながら1日平均1万2000歩歩いています。暑い夏は夕方によく歩こうに注意しています。おかげで、毎日の食事がとても美味しい。夜よく眠れて、眠れない日はありません。



ウォーキングイベントにも参加

社会保障
平和スクール

戦争と平和を考える

平和バスツアーへのご案内

今日ほど戦争と平和について、私たちがあらためて考え、捉えなおす必要が出ている時はありません。組合員と職員合同による平和バスツアーに参加して、一緒に考え合いませんか。



行先 立命館大学国際平和ミュージアム(京都市北区等持院北町56-1)

世界で最初の大学立の平和博物館。「一五年戦争」の被害、加害の実相から現代の紛争、戦争まで展示しています。

日程 5月30日(土)9時 稗田小学校前出発 午後5時ごろ 帰神予定

締め切り 定員40名になり次第

参加条件 感想文の提出をお願いします。

参加料金 お一人 4,000円(昼食・入館料含む)

行程 智積院にて昼食 →立命館大学国際平和ミュージアム(約1時間半見学) →金閣寺散策

社会保障平和スクール

受講生募集!

① お話「現代の子育て支援環境」

日時: 6月3日(水) 2時~4時 講師: 神戸市市会議員

② お話「政府が進める、集団的自衛権とは」

日時: 6月10日(水) 2時~4時 講師: 兵庫県9条の会 弁護士

③ お話「被爆体験 語り部」

日時: 6月17日(水) 2時~4時 講師: 神戸市原爆被害者の会

④ お話「医療・介護保険制度の改訂と地域包括ケアシステム」

日時: 6月24日(水) 2時~4時 講師: 兵庫県保険医協会

⑤ お話「私たちはなぜ、福島から避難したのか」

日時: 7月1日(水) 2時~4時 講師: 福島県郡山市からの避難者

会場はいずれも灘区民ホール1階会議室

受講料(講師料、資料代など) 5回全て参加した場合 1,000円

※当日頂きます 4回以下参加の場合 1回につき300円

受講資格 医療生協の組合員 締め切り 定員40名になり次第

平和バスツアー、受講の申し込み先

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
TEL: 078-802-3424 FAX: 078-802-1649

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(36)

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」

ヨーガ

効果てきめん!

「ひどかった肩こりや頭痛が良くなった」「参加して日は浅いけど身体を動かす習慣がついてきました。夕食の後足を伸ばす運動を続けていますが、夜眠りが深くなりました」など、ヨーガの効果てきめんのようです。「最初はきついけれど、だんだん慣れてくるし、コツが掴めると楽になりました」とのこと。1時間30分続けますが、途中しんどくなったら無理せず休憩を入れても良いそうです。また随所で「絶対安静のポーズ」をとって横になり身体を休めるので、続けていくことができます。100%、あまりの気持ちよさに、眠って



こんなポーズ、出来ますか



みんなでポーズ

【活動案内】

活動日：毎月第一・三水曜日 14時30分～16時

会場：六甲道組合員センター

参加費：500円(月)

「灘ブロック」

天城班

ハーモニカに合わせて

天城班は、その名の通り天城通に住んでいる組合員でやっている班会です。2008年ごろからはじめたのですが、みなさん忙しかったり、事情で開催できない時期がありました。またこうして再開することができました。

「近所のみなさんですので、家のまわりの出来事から、自分の体の話までなんでも話題にのぼります。今回も、尿もれの話や胃カメラの結果などなどほかでは話せないようなことも、なんでも包み隠さず話題にしてもらっています。ご近所同士だからですね。」



みんなで歌うと楽しいですね

四季のカルテ

7月からのダイヤ変更のご案内

灘診療所・所長 高野修一



早いもので、もう今年もいつの間にか新緑の候を迎えました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

灘診療所が入院ベッドを持った有床診療所としてリニューアルしてから、皆様のご支援のお蔭をもちまして、はや10年が経過しました。昨年11月に行いました「10周年を祝う会」にも多くの方にお集まり頂き、誠に有難うございました。

灘診療所は、「外来診療」だけではなく、入院ベッドを持った有床診療所として「入院診療」を、また在宅療養支援診療所として「訪問診療」も行っております。そのようなかた、灘診療所はどのような形で組合員や地域の皆様の健康に貢献していくことがいいのか、常に考えながら日々の診療を行っています。

入院の患者さんについては、入院中の診療や治療はもちろんですが、退院した後の自宅での療養をより質の高いものにするべく、患者さんの退院前に医師や看護師、介護スタッフやケアマネージャー、ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが集まり、時には患者さん本人やご家族の方を交えてカンファレンス(話し合い)を行い、それぞれの立場から患者さんの今後の生活について意見交換を行っています。

また、最近「診療所には通えないが、自分の住みなれた場所で、自分らしく療養をしたい」と希望されている方は増えており、そのような方々のために、患者さんのお宅に医師がうかがい診療する往診のご希望も増えています。

灘診療所としては今まで以上に訪問診療に力を入れていくため、近隣の病院や訪問看護(介護)ステーションとも連携を取っていく目的で、このたび「地域医療連携室」を開設しました。それによって、灘診療所病棟だけでなく、他の病院を退院となった後で往診が必要となった患者さんに、最適な療養環境を整える準備も行っていきます。

外来通院を行っていた患者さんが、体調を崩されたときは入院で診させていただき、通院が困難な状況であれば訪問診療などで在宅療養をお手伝いし、皆様の健康に継続的に、最期までもに寄り添える、そんな診療所でありたいと思っています。

そして、以上のような業務をしっかりと行っていくためには、どうしても現在の診療体制では十分な時間が確保できず、診療ダイヤを見直す必要性が出てまいりました。そこで今回、灘診療所に関して、皆様への大切なお知らせがあります。それは、

今年の7月から、灘診療所の診療ダイヤを大幅に変更させていただきます。以下についてです。

灘診療所のダイヤ変更の要点は、以下の通りになります。

- ①これまで、「午前」「午後」「夜間」と3つに分かれていた診療時間が、「午前」と「夜間」の2つになり、午後の診察がなくなり
- ②これまで診療を行っていた木曜日の夜間診療を休止し、代わりに現在診療を行っていない火曜日の夜間診療を開始
- ③これまで午前中は医師2人体制での診察が主でしたが、今後は月曜日から木曜日まで午前中は医師3人体制の診察となり、高野・並木の両医師が中心となりほぼ毎日外来診療を行ってまいります

今回の変更により、従来の午後の外来診療時間をいっただいて、その時間を入院患者さんの対応や往診の時間にあてさせていただきます。それに代わり午前中の外来診療については医師3人体制を中心として手厚く整え、また夜間診療の開始時間も、現在の午後5時にかわり午後4時開始に繰り上げさせていただきます。

その為、外来の延べ診療時間としては、現在のダイヤとほぼ同様の時間を確保しています。特に午前の外来は、高野・並木の両医師がほぼ毎日外来診察を行っておりますので、お困りのことがありましたらいつ来ても診察や相談が可能な体制としています。

また、夜間診療の休診日がこれまでの火曜日から木曜日に変更となる

件ですが、これには最近の暦(カレンダー)の事情があります。数年前から行われている「ハッピーマンデー」により、現在月曜日が祝日であることが多くなっています。その為、これまでのように火曜日の夜を休診にしていると、灘診療所は土、日、月、火曜日の4日連続で夜間の診療がないため、夜間にしか来院できない患者さんに「不便をおかけしてしまいました。今回、夜間診療のお休みを木曜日へ移すことにより、少しその不便を解消できるのではないかと考えております。

これまで木曜日の夜間に通院されていた患者さんには大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくご了承いただきたくお願い申し上げます。

今回の灘診療所のダイヤ変更は、おそらく診療所開設以来の大きな改定となります。現在外来で通院を頂いている患者の皆様には、「ご不便を強いることも多々あるかとは思いますが、地域の皆様ひとりひとりの健康、そして暮らしをいっただいて支えていくために灘診療所がよりよくなるべく、そのための変更である事を、理解いただきたく思っています。そして今後とも一層のご支援を賜りたく、よろしくお申し込み申し上げます。

2015年7月からの灘診療所ダイヤ

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○	×
夜間 16時～19時	○	○	○	×	○	×	×

支部総会&けんこうクラブミニ発表会

活発な意見交換、

和やかな活動発表

今年もけんこうクラブ発表会と兼ねた支部総会は、約300名の組合員が参加。ろっこう医療生協や支部に対する要望や意見、様々な質問が出され、活発な支部総会となりました。総会終了後は、けんこうクラブから、日頃の練習の成果が発表され、和気あいあいとした発表会となりました。



華やか、フラダンス

上野支部



西灘支部

みんなで楽しく指先の運動



摩耶支部 ロコトシでからだを動かしました



河原支部

班会の中身についてのおはなし



灘中央支部

上手な演技に引き込まれました



東灘支部

好評、笑いヨガ



葺合支部

セラバンド体操の体験で軽く身体を動かし、肩が軽くなりました

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。

こころには...訪問アウカド

その4

40歳代のTさん。様々なサービスを使いながら一人暮らしをしています。病気になった時は長い意識不明な状態が続いた、もう駄目かもしれないと言われたが意識が戻り、多くの協力を得ながらも一人暮らしができるようになった。まだ若いのもっとよくなるはずだ、リハビリ頑張りたいとのこと。前向きな言動には頭が下がります。ただ、病気の影響かそんなことは無理だと思われる注文があります。今の状態から考えてそれは難しいですよと説明しても、なんとかするのがプロだろう、やる前から無理と言うと怒られることも度々で少しへこむこともあります。しかし無理だと思っていたことが、いろいろ工夫したり練習したりすることで本来の注文に沿えないまでも動作がスムーズになってきます。よくなってきましたと伝えると、本当に嬉しい顔で、ヤッターと言います。こちらもうれしくなります。小さくても成果があれば苦勞も吹っ飛びます。(リハビリテーション部)

ご協力 ありがとうございます!

2014年度実績

組合員ふやし 758名
出資金ふやし 60,084,000円

皆様方からお預かりした出資金は、「うはらハウス」や「うはら多機能ホーム」の建設資金に、また各診療所の医療機器購入などのために使わせていただきました。

2015年度目標

組合員ふやし 1,000名
出資金ふやし 30,000,000円

新年度スタート

ろっこう医療生協の 新部署紹介

灘診療所・医療安全管理室

安全な医療を提供するためにヒヤリハット事例の分析や事故防止策の検討などを行います。

灘診療所・地域医療連携室

医療機関や介護事業所から灘診療所への入院や在宅医療の依頼を受けて調整する部署。住み慣れた街で暮らし続けられるように関係機関と連携していきます。

本部・危機管理室

各事業所や組合員活動などで発生する、様々なリスク管理に対応するための部署です。

本部・人材育成部

今後の職員の研修育成を強化するために、従来の人事教育課をグレードアップしました。

虹のギャラリー



「丘を彩るチューリップ」(総合運動公園・コスモスの丘)
井手一雄(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~

●いつも灘の活動様子を楽しく拝見しています。ロッコちゃんは10羽いました。何回も何回も紙面を見てたしかめました。可愛いキャラクターで大好きになりました。記事は活動の紹介や料理など楽しく読ませてもらいました。(S・Kさん 加古川市)

●「こんにちは訪問アラクルト」、素敵なお知らせの事を読み、私まだまだ頑張らねば、はずかしいと思いました。私もまけません。(O・Mさん 中央区港島中町)

- 第25回理事会報告** (2015年4月25日)
- 議題1 第一四半期の活動課題の件
 - 議題2 2015年度方針討議(その4)の件
 - 議題3 2014年度決算と
 - 議題4 2015年度予算の件
 - 議題5 第31回通常総代会の準備の件
 - 議題6 経営・人事・労務・教育育成の件
 - 議題7 渉外関係など

ろっこう笑和会

●6月のつどい●

6月10日(水)
14~16時

- 会場: なだ組合員集会所 (水道筋・本部南隣)
- 内容: フラダンス
- 参加費: 300円

お申し込みは、
ろっこう医療生活協本部まで
☎078-802-3424

前回の「ロッコちゃんをさがそう!」の答え(4月号)
計10羽

1面...2羽
2面...1羽
3面...1羽
4面...2羽
中折り表...2羽
中折り裏...2羽

からだ想いメニュー

- ### 高血圧予防
- 玉ねぎ 独特の辛みと香の素である硫黄アリルは血液の凝固を遅らせる働きがあり、高血圧予防に役立ちます。
 - ごま油 ごま油に含まれている不飽和脂肪酸は血液内に蓄積したコレステロールを減らす働きがあります。

「豆腐ステーキ オニオンソース」

エネルギー(1人分): 220Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 豆腐の水気はしっかりときって下さい。

豆腐(木綿).....350g
ほんだし.....小サジ1/2
片栗粉.....小サジ1
純正ごま油.....小サジ1弱
玉葱.....中1/4
濃口醤油.....大サジ1
みりん.....大サジ1
上白糖.....小サジ2
酢.....大サジ1

①豆腐はだし汁で茹でてしっかり水気をきっておく。
②①を半分または1/4に切り、片栗粉をまぶす。
フライパンでごま油を熱し、豆腐を入れて焦げ目をつけて焼く。
③玉葱はみじん切りにし、調味料Aは混ぜ合わせておく。
玉葱をフライパンに加えて焦げないように炒め、炒まったら調味料Aを加えて少し煮つめる。
※玉葱の甘みを出すように煮詰めて下さい。
①②の豆腐にソースをかける。

【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!

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

(A)+(B)+(C)=()

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。

●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5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。

◆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

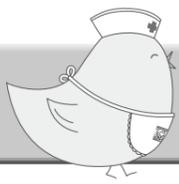
うはらハウス

「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



六甲道

会場はいずれも
六甲道組合員センター

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 1回500円（資料代、会場費など）

●日 時：5月19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。

中央

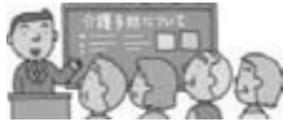
【要申込】生協本部まで

ふれあい広場「さえずり」

●日 時：5月13日（水）14時～15時30分ごろ
●会 場：神戸YWCA（中央区二宮町1-12-10）
●内 容：小物作り
●参加費：100円

とかがわ

西郷支部



おおえぼし班学習会

●日 時：5月20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
（灘郵便局南側すぐ）
●内 容：介護予防の学習会、健康チェック
●参加費：無料

東灘



産地直送の新鮮野菜販売

～丹波柏原より～

●日 時：5月9日、23日（土）10時～12時
●会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

シニアエアロ

～こころも身体もウキウキ！

●日 時：5月20日、6月3日、（水）10時～11時
●会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
●参加費：500円

灘

骨粗鬆症チェック 「いずみ班」（灘中央支部）

●日 時：5月18日（月）14時～15時30分
●会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南）
●参加費：500円

参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで
078-802-3424



「お手玉が癒す心とからだ」 【申込不要】 お手玉あそびたい（隊）よっといで～（上野支部企画）

●日 時：5月13日（水）10時～11時
●会 場：なだ組合員集会所
●参加費：無料

●【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	
5/11（月）	14時～15時	河原自治会館3階
5/13（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
5/14（木）	10時～11時	熊内集会所
5/21（木）	14時～15時	原田資料館
5/25（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
5/27（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
5/28（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室

※申し込み：不要 ※動きやすい服装でお越しください

●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料	
5/15（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
5/15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
5/22（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	
5/8（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会所 ※笑いヨガもあります

●【ロコトレ】	100才まで歩き続けるために ※参加費 無料	
5/11（月）	14時～15時	なだ組合員集会所
5/18（月）	10時～11時	東雲診療所3階
5/20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
5/21（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
5/27（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。

●おりがみ教室	花嫁人形	
5/26（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】 5/27 (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】 5/12、19、26、6/2 (火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 5/8 (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】 5/18 (月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 5/9 (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】 5/14、28 (木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円	囲碁【申込不要】 5/13、20、6/3 (水) 10時～12時 参加費：月100円
	ダンベル体操【申込不要】 5/8、15、22、6/5 (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】 5/19 (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	そろばんで脳トレ【申込不要】 5/22 (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)
	水彩画クラブ【申込不要】 5/20 (水) 10時～12時 参加費：月500円 5/20、6/3は写生のため外出します	フラワーアレンジメント【要申込】 5/9 (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布ぞりサークル【要申込】 5/16 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 ※リサイクルを目的としています。 使用済みのタオル大の木綿地・手ぬぐい持参	NPO 法人 花たば・お茶処 月～金曜日 10時～16時 会場：なだ組合員集会所すぐ隣

<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】 5/12 (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】 5/11、18、25、6/1 (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	歩こう会【申込不要】 ・5/21 (木) 行き先：須磨離宮公園 パラ園 ・6/4 (木) 行き先：西宮北山植物園 10時 六甲道診療所前集合 要弁当	
	リズムダンベル体操【申込不要】 5/16、23 (土) 10時～11時	ヨガ【申込不要】参加者募集中! 5/20 (水)、29 (金) 14時30分～16時 参加費：月500円	ハイキングサークル 5/30 (土) 修ヶ原 集合場所：新神戸駅1階路線バス乗り場付近 集合時間：9時30分 持参する物：お弁当、飲み物他	コーラス虹の会【要申込】 ・5/8 (金) 10時30分～12時 会場：トラストグレイス御影 送迎バスあり (場所・行き方などはお問い合わせ下さい) ・5/15 (金) 10時～12時 会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ) ・5/22 (金) 9時30分～12時 会場：六甲道組合員センター 参加費：月4回 2,000円
	手芸【要申込】 5/21 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費	刺しゅう【申込不要】 5/13 (水) 14時～16時 材料費：実費	ヘルシーお食事会【要申込】 5/9 (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。	卓球【要申込】若干名募集 5/14 (木)、6/6 (土)、5/30 (土) 10時～12時 5/21 (木) 13時～15時 参加費：200円/月
	謡と仕舞【申込不要】 5/14、28 (木) 13時～16時	エクササイズびっくり3【要申込】 「運動と健康」の関係や運動インストラクター養成講座等に関する心のある方 5/12 (火) 18時～20時 (毎月第二火曜日) 参加費 上・下半 期 各1,000円 テキスト代1,700円 図解入りテキスト本を利用して学習、運動テクニックも実践練習しています	ろっこうエンジョイテニス コート事情のため、当分募集停止です	漢字パズルクラブ【申込不要】 5/21 (木)、6/5 (金) いずれも13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費：月300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】 5/19 (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5/14 (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 5/15、29 (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】 5/1 (金)、13、27 (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】 5/16、23 (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】 5/11、18、25 (月) 10時～12時 参加費：毎月100円	すまいる喫茶【申込不要】 5/29 (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【要申込】 5/13 (水) 14時～15時30分 内 容：小物作り 参加費：100円 会場：神戸YWCA
	暮らしの相談室 5/20 (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】 5/18 (月) 14時～15時30分ごろ 内容：ロコトレ 音読 会場：ポートアイランドUR67号棟集会所 参加費：無料	ふれあいひろば さえずり【要申込】 5/12 (火) 神戸空港へ向けて散策 10時 グルメシティ前広場集合 (ポートライナー「みなとじま」駅より東へ 陸橋渡った所) 昼食は空港でとる予定にしています (費用各自負担)	健康ヨガ【要申込】 5/15、5/29、6/5 (金) 14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円
	歩く会【初回のみ要申込】 5/19 (火) 参加費：無料 9時30分に生田川水辺広場あずまや連理亭に集合。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	ハッスルテニス【要申込】 コート事情のため、当分募集停止です	ボートアイランド散策の会【要申込】 5/12 (火) 神戸空港へ向けて散策 10時 グルメシティ前広場集合 (ポートライナー「みなとじま」駅より東へ 陸橋渡った所) 昼食は空港でとる予定にしています (費用各自負担)	とががわセラバンド体操 5/21、6/4 (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】 5/12、19、26、6/2 (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】 5/11、18、25、6/1 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	手芸サークル【要申込】 5/28 (木) 10時～12時 材料費実費	
	太極拳【申込不要】 5/7、14、21、28、6/4 (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) 5/22 (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】 5/9 (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 6/13 (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】 5/15 (金) 10時～11時 参加費無料
	和はは体操【申込不要】 5/26 (火) 14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室	スマホー会【申込不要】 5/14、28 (木) 13時30分～15時30分 参加費：月1000円 会場：地域住民交流室	フラワーアフターヌーン【申込必要 7日前までに】 5/21 (木) 13時30分～15時30分 参加費：2,800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】 5/22 (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) 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>	河原いきいき体操クラブ 5/26 (火) 10時～11時 とががわ地域住民交流室	おおえぼし班 5/20 (水) 14時～16時 大石東町市営住宅集会所	スマート班 5/27 (水) 14時～15時30分 河原自治会館1階4号室	
	いきいきB班 6/11 (木) 14時～16時 守美の家 (下河原通2-3-4)	ボジャギサークル【要申込】 5/13、27 (水) 14時30分～16時30分 たんぼほクラブ事務所	よんさんみなみ班食事会 5/19 (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	おおえぼしロコトレ 6/3 (木) 14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所
	はなみずきロコトレ 6/5 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円			