

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2015年6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 / 21,284人 ●出資金金額 / 564,648,000円 ●平均出資額 / 26,498円(2015年5月23日現在)

第31回通常総代会 議案ダイジェスト

2014年度のまとめ 7つの重点課題の 取り組み結果



うはらハウス竣工式

- ①うはらの各事業所を順調にスタートさせます
うはらクリニックが4月から診療をスタートしました
サ高住は9月、小規模多機能は10月に開所し、ほぼ順調に推移しています
- ②組合員ふやし1030人、出資金ふやし7500万円をやり遂げます
みんなの奮闘で組合員ふやし758人・出資金ふやし約6000万円となり、目標にはあと一歩届きませんでした
③既存事業所の経営改善で、赤字事業所をなくします
収支改善が見られる事業所もありますが、全ての事業所には至りませんでした
大規模な投資により、法人の総資産は約16億円となりました

新・5か年計画のもと、「ろっこう医療生協の地域包括ケア」を、職員・組合員が協同して取り組み、いのち輝くまちづくりをすすめます！

④職員・組合員の体制強化、人材の発掘育成をめざします

うはら事業所の開設により、職員数は200名を超える規模となりました
「プリズム研修」など、職員の研修・育成の活動を充実させました
⑤東日本大震災の被災地へ支援を継続して
夏、秋、春と三期にわたり、被災地の岩手県に職員・組合員を派遣し支援を続けました
⑥健康と暮らしと平和を守るためのたたかいを展開します
「憲法セミナー」など、豊かな学びの機会を創出しました
「阪神淡路大震災20年の集い」を開催し、真の復興へ決意を固めました

2015年度のすすめかた

①組合員活動

①地域に広く組合員活動をアピールし、新たな層の人びとに働きかけます。憲法と平和を守る取り組みを強めます
②ウオーキング企画、子ども企画を取り組み、新たな仲間増やしを促進します
③「けんこうクラブ発表会」開催し、地域・行政にアピールします
④組合員1000人、出資金3000万円をふやします
⑤社保平和の活動、原発・憲法の課題を取り組みます
⑥地域包括ケアに則して、支部の再編・強化を進めます
⑦「事業活動」
⑧「ろっこう医療生協の地域包括ケア」に取り組みます
⑨法人内外での事業連携・協働を強め、地域包括ケアを実践します

②長期計画

③第6次5か年計画(愛称:「ろっこう」)をスタートさせます
2015年度から2019年度までの、ろっこう医療生協の発展方向を示します
④環境の変化、制度の変化、組織の力量などを総合的に考え、方針化します
⑤すべての面に「地域包括ケア」の考えを貫き、実践の基本に据えます
⑥医師体制の強化、保育、在宅医療、認知症対策を事業課題とします
⑦支部強化、運動・食・子育ての3テーマ、健康づくりまちづくりを活動課題とします



阪神淡路大震災20年の集い

— 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: シマブンコーポレーション本社ビル・ホール

2014年度 決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】

科目	予算	実績	予算比	備考
A 事業収益	1,072,611	1,091,231	101.7%	事業収入の合計
医療	751,244	784,583	104.4%	医療事業による収入
介護	298,440	280,698	94.1%	介護事業による収入
付帯事業	22,926	25,950	113.2%	上記に付帯する事業収入
B 事業費用	1,091,040	1,124,710	102.6%	医療材料費、人件費、経費など
C 事業剰余金	-18,429	-33,478	143.9%	A-B
D 事業外収益	620	10,556	1702.6%	受取利息、雑収入など
E 事業外費用	6,538	7,393	84.0%	支払利息、保証料など
F 経常剰余金	-24,347	-30,316	96.4%	C+D-E
G 特別利益	30,000	29,080	96.9%	
H 特別損失	8,000	5,882	84.0%	
I 税引前剰余金	-2,347	-7,118	84.3%	F+G-H

貸借対照表【要旨】

科目	期首	期末	増減額	備考
(資産の部)				
J 流動資産	214,965	217,014	2,049	1年以内に換金される資産
K 固定資産	1,073,764	1,309,310	235,546	長期間、事業に使用される資産
L 資産合計	1,288,730	1,526,324	237,594	
(負債の部)				
M 流動負債	132,556	183,238	50,682	1年以内に返済すべき負債
N 固定負債	610,850	783,413	172,563	返済期間が1年を越える負債
O 負債合計	743,407	966,652	223,245	
(純資産の部)				
P 出資金	539,580	560,911	21,331	組合員の出資金
Q 法定準備金等	5,570	5,570	0	
R 当期末処分利益	173	-6,808	-6,981	現在までの累積剰余
S [うち当期剰余]		-6,981	-6,981	今期、現在までの剰余
T 純資産合計	545,323	559,672	14,349	
U 負債・純資産合計	1,288,730	1,526,324	237,594	O+T

ヒロシマ平和の旅



平和な日本に生きている私たち。しかし、いつまでも忘れてはならないこと。「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」を訪ね、平和の尊さを語り合ってみませんか？

と き 8月5日(水)~6日(木)【1泊2日】

内 容 平和記念式典参列 資料館見学など
※2日目午後からは、自由行動

参加費 大人15,000円(総額40,000円)
子供10,000円(総額30,000円)

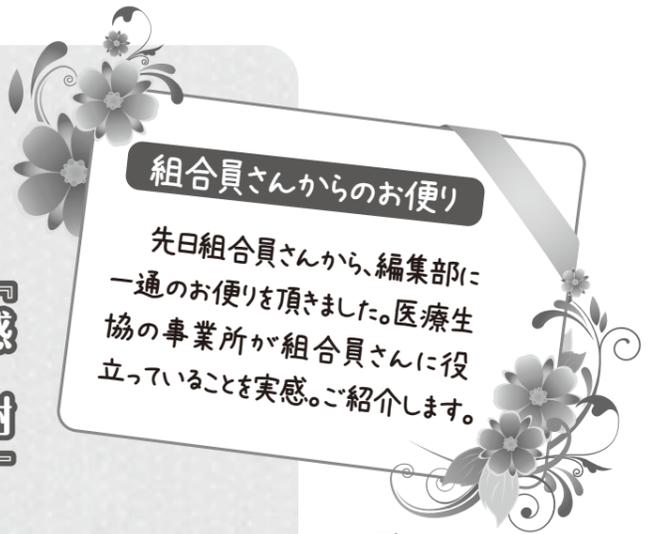
●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。
(食事代は各自負担)
●差額は生協が負担します。

参加条件

親子(または祖父母と孫)での参加に限ります。
参加感想文の提出をお願いします。

参加申込

6月16日(火)までに生協本部
☎802-3424まで



「感謝」

組合員さんからのお願い

先日組合員さんから、編集部へ一通の便りを頂きました。医療生協の事業所が組合員さんに役立っていることを実感。ご紹介します。

六甲北支部 都筑 弘子

「それはお困りでしょう。すぐベットの用意をさせます。介護の車を手配しますから、入院の用意をして待っていて下さい。」

灘診療所にお電話をして、村上理事長に困りはたれた私の言葉を聞いてもらった時の先生のお返事のお言葉でした。なんと暖かい思いやりのある一言でしょう。思わずホッとして体中の力が抜けたとたん涙が溢れて止まりませんでした。

この日の早朝、ベットから転がり落ちた夫は体中を硬直させ「痛い痛い」と唸るばかり…。時々「起せー」と喚くし、重くて上半身すら持ち上がらない上体をさわるだけで「痛い!!」と言う状態でした。しかし入院出来る病院が見つからず、行政などに問い合わせても解決できないまま、途方に迷っていました。

切羽つまった私は、どうしよう、もしかしたら脊椎管狭窄症以外に何か原因があるのではないか!!この時、灘診療所のベットと村上先生のお顔を思い出しました。長期の入院は無理でも診療所の先生方なら「夫の体の痛み」について説明していただけるのではないかと、藁にも縋る思いで灘診療所へ電話を入れ、夢中で村上先生に事情を説明した時の電話の向こうの先生のやさしいお言葉でした。

その後職員さんからこまごまご指示を頂き安心して迎えの車を待つことができました。一番安心したのは苦しんでいた夫だったと思います。診療所の皆さんに暖かく迎えられる、村上先生や並木先生の念入りな診察を受け「ほっとした」夫の顔を見た時、ろっこう医療生協の組合員で良かったと思えた事でした。

その後、灘診療所のスタッフの手厚い処置と診療のお陰で、とんでもない病巣を発見してくださり、救急車で搬送され「即手術」。消化器内科の適切な処置を受け、手遅れになる前に一命を救って頂き感謝しております。並木先生のお心の籠もったお手配のお陰と有難く感謝しております。

夫も日一日と元気になり、整形外科の病棟に移り「体の痛みの原因の追求をします」と院長先生のお話です。実際の病名は「腰椎化膿性脊椎炎」という病名がついています。

正しい歩き方と筋力を身につけよう



講師の高松トレーナー

ウォーキングチャレンジ講習会

5月23日、六甲道勤労市民センターで、灘診療所の高松スポーツトレーナーによる「ウォーキングチャレンジ講習会」が開催され、40名の組合員が集まりました。病気を予防し死亡リスクを下げるためや、健康寿命を延ばし、要介護にならずに自分らしい人生をおくるためには運動習慣が不可欠であること、また歩くためには障害を起こさないだけの筋力と正しい歩き方を身につけることが必要であることが、分かり易く紹介されました。会場からはたくさんの質問が出され、問題意識がとても高いことがわかりました。

灘診療所スポーツトレーナー 高松大介

7月から灘診療所の診療時間が大きく変わります

- 従来の午後診(14時30分～16時30分)は休診になります
- 夜間診の開始時間は1時間早くなり、16時から診療開始します
- 火曜日の夜間診を再開し、木曜日の夜間診が休診となります

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
12:00～16:00は休診時間となります							
夜間 16:00～19:00	○	○	○	○	○	○	○
16時から診療開始します	○	○	○	×	○	○	○

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。

とんにはちば訪問アウカドム

その5

85歳で独居のNさんは、認知症を患っており、家に一人である時にとっても不安になってしまうため、ほぼ毎日、通いに来られています。通いが休みの時は、朝と夕方に訪問しています。「あんたが来てくれたん?ありがとう」といつも喜ばれ、一緒にいるといつも安心されています。訪問では、自分ではできない所のお掃除や、お布団干しなどを一緒にしたり、今日は通いが休みであるため1日自宅で過ごす事、冷蔵庫にお弁当がある事など日課の理解をしていただける様にお話をしています。

訪問が終わり、また一人になると、電話がかかって来る事が良くあります。「ちょっと、分からなくなった～、分からなくなったよ～」と言われますが、落ち着いて話を聴き、状況を説明すると「ほんま?それで安心した!」と理解していただける事が多いです。それでも不安がある場合は、なるべく顔を見にいっ様にしています。少しの時間でも顔を見てお話しすると、とても安心され穏やかに過ごされています。(うはら多機能ホーム)

花たば

先月号でNPO法人花たばの活動を紹介しましたが、もっと詳しく知りたいとの声を受けて、活動紹介コーナーを設けました。

花たば活動紹介②

お茶処・花たば

ろっこう医療生協組合員センター(灘区水道筋6-7-11)1階スペースをお借りして、毎週月曜から金曜日午前10時から午後4時までオープンしています。火・水・金曜日のお昼は定食もあり、予約が入るほどの人気です。また、月曜日はマドレーヌ(2個100円)

が手づくりされており、組合員さんの集いの場にコーヒー等とセットで利用されたりしています。5月からは木曜日メニューとしてサンドイッチが加わりました。花たば会員、医療生協組合員、そしてご近所の方々の、ほっとして交流できる場としてご利用ください。



- コーヒー 100円
- 紅茶 100円
- カフェラテ 150円
- トースト 100円
- ぜんざい 200円
- 定食 600円

詳しくは「花たば」事務所 ☎078-801-6632にお電話ください!

虹のギャラリー



「あじさい」(万博公園)
長澤隆子(灘/カメラサークル)

からだ想いメニュー

ストレス低減

- **かんきつ類** かんきつ類に含まれるビタミンCは糖の代謝をスムーズにし神経の機能を正常に保つ働きがあります。
- **セロリ** セロリに含まれる香味成分はストレス解消、神経のイライラをしずめる働きがあります。

「焼き鮭とセロリのマリネ」

エネルギー(1人分): 164Kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 野菜は水気をよく切ってから調味料と和えて下さい。

- 鮭切り身..... 1切れ
- 塩..... ひとつまみ
- コショウ..... ひとつまみ
- キャノーラ油..... 小サジ1/2
- しいたけ..... 1/2枚
- 黄ピーマン..... 1/30ヶ
- セロリ..... 3cm位
- 玉ねぎ..... 中1/16
- めんつゆ..... 小サジ1
- 酢(穀物酢)..... 小サジ1
- レモン..... 小サジ1
- ブラックペッパー..... ひとつまみ
- オリーブオイル..... 小サジ1弱



- ① 鮭は塩・コショウで下味をつけ、フライパンに油をひき焼く。
- ② しいたけは茹でて水気をきり、粗みじんに切る。
- ③ 玉ねぎと黄ピーマン、セロリも粗みじん切りにし、玉ねぎのみ水にさらしておき水気を切る。
- ④ ②を全て混ぜ合わせ③と④を加え和える。
- ⑤ 皿に①の魚を盛りつけ④をのせる。

【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~

- 健康寿命。毎日歩くこと5000歩を目標に。健康いちばん、とても楽しみです。(S・Sさん 灘区上野通)
- 入院患者の対応、往診などのための午後休診。さもありなんと賛成です。自宅で療養をしたい私も含めて、多くの方には朗報だと思います。(Y・Tさん 灘区寺口町)
- 総合運動公園のコスモスの丘のチューリップ、見事です(カラーならもっともってすてき)。コスモスは見に行ったことはありますが、今度はチューリップを見に行きたいです。(M・Mさん 灘区福住通)

- 議題 1 新居浜医療福祉生協の視察の教訓の件
- 議題 2 「不明組合員」の処理の件
- 議題 3 第31回通常総代会の件
- 議題 4 上半期の活動課題の件
- 議題 5 経営・人事・労務・教育育成の件
- 議題 6 渉外関係など

第26回理事会報告 (2015年5月22日)

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

前回の「数独パズル」の答え(5月号)
17 (A:5+B:7+C:5)

● 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/6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 日+正+言+月=□□
- ② 色+具+夫+糸+夫=□□
- ③ 公+里+心+糸+王=□□
- ④ 門+氏+耳+立+糸+斤+木=□□

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

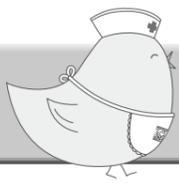
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

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



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：6月16日、7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。

中央

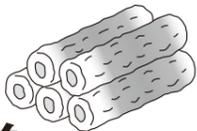
事前予約は必要ありません。
直接会場へお越しください。

籠池地域福祉センター健康チェック

- 日 時：7月4日（土）13時30分～15時
- 会 場：籠池地域福祉センター（中央区籠池通2-1-5）
- 内 容：
 - 骨粗しょう症チェック（500円）
・右足の力カトの骨を超音波で測定します
 - 尿中塩分チェック（100円）
・会場で採尿していただきます
- 組合員でない方は当日加入のうえ、ご参加いただけます

とかがわ

西灘支部



カネテツデリカフーズ工場見学

- 日 時：6月29日（月）10時～
 - 集 合：六甲ライナー住吉駅改札前9時10分集合
 - 定 員：25名（先着順）
 - 締め切り：6月22日（月）
- ※住吉駅までの交通費は各自負担をお願いします。
工場内は段差が数多くあり、エレベーターがありません。

東灘



産地直送の新鮮野菜販売

～丹波柏原より～

- 日 時：6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

シニアエアロ

～こころも身体もウキウキ！

- 日 時：6月17日、7月1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



たまり場「ひえだ」 灘中央支部

「介護保険の利用方法と2年後の改訂内容」

- 日 時：6月15日（月）14時～15時30分
- 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（お茶代など）

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」 上野支部企画 申込不要

お手玉あそびたい（隊）よっといで～

- 日 時：6月10日（水）10時～11時
- 会 場：なだ組合員集会室
- 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
6/8（月）	14時～15時	河原自治会館3階
6/10（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
6/11（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
6/22（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		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料
6/18（木）	14時～15時	原田資料館
6/19（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
6/19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6/26（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
6/12（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室 ※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
6/8（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
6月はお休み		六甲地域福祉センター
6/18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
6/22（月）	10時～11時	東雲診療所3階
6/24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
6/24（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
6/25（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
7/7（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
※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月の続き・今回だけの参加はできません）
6/23（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		

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】 6/24 (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】 6/9、16、23、7/7 (火) 10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 6/12 (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】 6/15 (月) 10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 6/13 (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】 6/11、25 (木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円	囲碁【申込不要】 6/10、17、7/1 (水) 10時～12時 参加費：月100円
	ダンベル体操【申込不要】 6/12、19、26、7/3 (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】 6/16 (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	そばんで脳トレ【申込不要】 6/26 (金) 10時～11時 会場：酒井さん宅 (福住通3-4-2) そばん・ノート持参 (貸出若干あり)
	水彩画クラブ【申込不要】 6/17、7/1 (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】 6/13 (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) 801-6632 NPO 法人 花たば【須見まで】	3R布ぞりサークル【要申込】 6/20 毎月第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	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】 6/9 (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。	憩いの広場ムーン【申込不要】 6/8、15、22、7/6 (月) 11時～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】 6/18 (木) 行き先：住吉川散策 7/2 (木) 行き先：舞子海岸 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】 6/20、27 (土) 10時～11時	フラワーアレンジ【申込不要】 6/12 (金) 10時～15時 花代実費【申込不要】	刺しゅう【申込不要】 6/10 (水) 14時～16時 材料費：実費	ヨガ【申込不要】参加者募集中! 6/17 (水)、7/1 (水) 14時30分～16時 参加費：500円/月 六甲道組合員センター 6/12 (金)、26 (金) 14時30分～15時30分 参加費：1,000円/月 徳井会館
	手芸【要申込】 6/18 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費	ヘルシーお食事会【要申込】 6/13 (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。	コーラス虹の会【要申込】 ・6/12 (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) ・6/19 (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) ・6/26 (金) は、灘区コーラスのつどいに出場のため練習はお休み ・7/3 (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	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心のある方 6/9 (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
	男の料理 6/28 (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 コート事情のため、当分募集停止です	漢字バズルクラブ【申込不要】 6/18 (木)、7/3 (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】 6/16 (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6/11 (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 6/12、19 (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】 6/3 (水)、9 (火)、24 (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】 6/13、20 (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】 6/1、8、15、22、29 (月) 10時～12時 参加費：毎月100円	すまいる喫茶【申込不要】 6/26 (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 さえすり【要申込】 6/10 (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 6/17 (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	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 6/22 (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	健康ヨガ【要申込】 6/5、19、7/3 (金) 14時～15時 会場：コムスタこらべ 参加費：400円	ポートアイランド散策の会【要申込】 6/9 (火) アイランド北公園へ 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)
	歩く会【初回のみ要申込】 6/2、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		

<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】 6/9、16、7/7 (火) 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円	とががわ とががわ地域住民交流室 とががわ地域住民交流室	とががわセラバンド体操 6/18、7/2 (木) 14時～15時 とががわ地域住民交流室	
	三線サークル【申込不要】 6/8、15、22、7/6 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	手芸サークル【要申込】 6/25 (木) 10時～12時 材料費実費	とががわ班 6/19 (金) 14時～16時 とががわ地域住民交流室	
	太極拳【申込不要】 6/11、18、25、7/2 (木) 14時～16時 参加費：1,000円 (会場費) ※参加者数によって変動あり	楽しい書 (書道サークル) 6/26 (金) 13時30分～15時 参加費：500円	河原いきいき体操クラブ 6/23 (火) 10時～11時 泉第2住宅集会所	
	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】 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 7/11 (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：100円 ※初めての参加者は、500円 (歌集代)	ダンベル体操【申込不要】 6/19 (金) 10時～11時 参加費無料	いきいきB班 6/11 (木) 14時～16時 守美の家 (下河原通2-3-4)	

和はは体操【申込不要】 6/23 (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】 6/11、25 (木) 13時30分～15時30分 参加費：月1,000円 会場：地域住民交流室	ポジャギサークル【要申込】 6/10、24 (水) 14時30分～16時30分 たんぼほクラブ事務所	おおえぼしロコトレ 7/1 (水) 14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所
なごやクラブM (麻雀サークル)【申込不要】 参加費：100円 6/3、10、17 (水) 13時30分～16時30分	ふれあいサロン【申込不要】 お好きな時間にお立ち寄りください 参加費：100円 6/3、10、17、24 (水) 13時30分～15時	はなみずきロコトレ 7/3 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円	
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 6/26 (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			