

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2015年7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 / 21,299人 ●出資金金額 / 563,079,000円 ●平均出資額 / 26,406円(2015年6月22日現在)

第31回 総代会報告

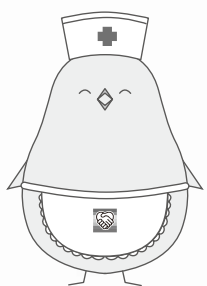
『新・5か年計画のもと、 「医療生協の地域包括ケア」を、 職員・組合員が協同して取り組み、 いのち輝くまちづくりをすすめます!』

2015年度の重点課題

- ①新しい第6次5か年計画(愛称「ろっこプラン」)を確定、スタートさせます
- ②5つの拠点で、「ろっこう医療生協の地域包括ケア」を取り組めます
- ③すべての事業所で黒字経営にこだわり、経営改善・強化を図ります
- ④事業と生協活動を担う「医療生協人」としての職員育成を実践します
- ⑤東日本大震災の被災地への支援を継続して取り組みます
- ⑥新しい理事会体制のもとで、地域に広く支持され認知された生協をめざします
- ⑦法人創立35周年の記念事業を企画・実施します



賛成多数で議案採択



あいさつする村上理事長

長い間ありがとうございました



この度退任した理事の皆さん(敬称略)

左から 霊園朋子、加藤嘉津子、齋藤秋生、鳴海妥

今回の総代会では役員改選が行われ、4名の方が役員を退任され、理事長から感謝状と記念品が贈られました。

6月27日、シマブンビル4階ホールにて、第31回総代会が開催され、総代定数212名中176名の出席(うち書面議決54名、委任状0名)で成立。役職員傍聴あわせて231名が参加しました。

議長に上山総代(東灘支部)、総代役員に桑田総代(鶴甲支部)、真鍋総代(筒井支部)、古市常務理事を選出しました。神戸市原爆被害者の会の太田副会長、新社会党兵庫県本部粟原委員長からのご来賓あいさつのあと、金丸専務理事から議案提案、下川監事の監査報告へと続きました。全体討議では、7件の活動報告、1名からの質問が出され(詳細については、次号で紹介)、理事会側からの応答の後、金丸専務の集約を行い、すべての議案が賛成多数で採択されました。永年勤続表彰(久保恵美・灘診療所、松本郁子・つどい)、4期連続黒字決算事業所表彰(六甲道診療所、東雲診療所)、新入職員紹介、特別アピール(3頁に掲載)を採択し閉会しました。

新役員体制

理事長(代表理事)	村上 正治
副理事長	谷口 敏光 小西 達也 金丸 正樹(新)※理事は再任
専務理事(代表理事)	森本 浩(新)※理事は再任
常務理事	近藤 育子 古市 賢二
理 事	秋山 和子(新) 浅田 淳(新) 安部 正雄 池野 英治
	射場初百合(新) 大久保幸子 大崎 雅勝 大島 修
	木村由美子 言美 幸一 塩江 剛 東海林真喜子
	高野 修一 立川 重則 田中 洋子 戸田 邦美(新)
	豊崎 朱美 長谷川珠貴(新) 松岡 保幸 門永 直
	山田 誠一 山室 昌代 渡部真由美
監 事	井上 力 下川 攻一 鳴海 妥(新) 藤原純八郎
	船橋 毅

●灘診療所の医師ダイヤが7月から変更になっています。詳しくは、4頁

水道筋商店街6丁目にオープン!

ほっと花たば

営業時間

10:00~16:00
(火曜定休)

地域の助け合いの輪を広げる「花たばネット」の活動紹介ステーションがオープンしました。ほっと花たばの黄色い看板を上げています。

リサイクル商品、手作り品も販売しています。暮らしの中のちょっとした困り事相談等、気軽にお立ち寄りください。

ホッとしたいとき、お話ししたいときも座って行ってください。

お問い合わせは 花たば事務所 078-801-6632



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 (38)

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」

歩こう会

電車に乗るコースは認知症予防

月2回ペースで、参加者は13名前後です。10時に六甲道診療所を出発して、14時頃帰宅できるようなコースを選んでいきます。季節に合わせて行き先を決め、最近では伊丹のバラ園や離宮公園に行きました。「歩くことは良いこと。足の痛みが治ったこともありました」とのこと。歩く時間は1時間から2時間程度ですが、月1回は、電車に乗って行くコースを選びます。電車に乗ると、下車駅はどこ、次は何分の電車、などいろいろ考えることが多くなるので、認知症予防にもなるそうです。今年の目標は、神戸市の9区全てを巡ることです。

【活動案内】

活動日：毎月第一・三水曜日

集合：10時 六甲道診療所

行き先は、健康いちばんに掲載



1万歩から1万5千歩程度歩きます



「とががわ班」

地域に根づく班をこれからも

とががわ班は、4年前に西郷支部にできた3つ目の班です。西郷支部だけではなく、河原支部や西灘支部の組合員さんも集まって、わきあいあいと健康についての学習やチェックをしています。

最近では、とががわでのセラバンド体操参加者の方も班会に加いし、地域での仲間の輪が広がっています。「支部の垣根を越えた活動が定着してきました。とががわ班を通じて他のサークルに参加される方も、他のサークルから班に参加される方と、横のつながりが出来てきました。来年度には摩耶駅も完成するので、さらに仲間づくりを深めたいです。」と、組合員さんから今後の抱負をおはないただきました。とががわ班では、現在も参加を募集しております。どなたでもお気軽にお越しください！

【活動案内】

活動日：偶数月第二金曜日

14時～16時

集合：とががわ地域住民交流室

参加費：無料



健康づくりの基礎知識を身につけます

四季のカルテ

知っていますか？

東部休日急病診療所

(灘区民ホール3階)

灘診療所・うはらクリニック医師 理事長



村上 正治

灘区に新しい

休日診療所ができた

うはらクリニックに移ってから1年。医師会の救急事業のお手伝いをする機会が増え、5月6月は3回、東部休日急病診療所に執務した。この診療所は灘区・東灘区医師会が協力して昨年10月から新体制でスタートしたものである。これまでは電話相談だけだった区医師会の休日急病対応が実際の診察や投薬・検査もできる診療所にグレードアップしたのだが、実際に診察にでみると受診者が少ないのであります。

時間帯は休日(日曜日と祭日・正月休み)の9時から16時30分まで、場所は灘区民ホールの3階にて内科診療が受けられる。ナースや薬剤師もあり、エコーやレントゲンも完備して、なかなかの充実ぶりである。先日の執務では半日4時間で風邪の患者さんが6人でありました。これではちよつと「ひますぎる」ので健康いちばんでも案内をしなければと考えたのだ。組合員のみならず是非ご利用ください。(地図を参照)

もちろん楠町六丁目の交差点を下ったところにある神戸市医師会館の急病診療所は以前と同様に平日の夜間や土曜・休日にも診療をしているし耳鼻科・産婦人科なども休日には医師が診察してくれるからうれしい。

中央市民病院は遠くなりにけり

救急といえば、昔は中央市民病院が布引にあったそうですが、今はポートアイランドの中、この前さらに沖へ移転しました。20年前の震災では橋が落ちてこの病院は機能不全だったのが次の南海トラフ巨大地震でも同じ目に遭うだろう。さらに県立子供病院までその場所へ移転してしまう。土地転がしと箱物行政は神戸空港の破綻で懲りたはずなのに、まだ治らない神戸市の悪しき性癖。これらの関心は市民ではなく利権や外国の金持ちの方を向いているのかしらん。

しかし先日、ろっこう医療生協の医師の勉強会で小西先生が「昔に比べると神戸市の救急体制はいぶんと良くなりましたね」と言っていたけれどそれはポートアイランドの先端病院群ぬきでも地元で何とかなるように整ったからだ。灘区・中央区には市民病院が無くなったおかげでかえって機動力のある施設が増えた。HAT神戸には神戸子供急病センターができたし、その隣には(私もお世話になったことがある)兵庫県災害医療センターと神戸赤十字病院がある。ともに大人の高度救急を

受けてくれる。その山手には神鋼病院が救急センターと内視鏡センターを開設したし、労災病院も循環器の救急では欠かせない存在だ。東灘区の甲南病院も建物・設備を新しくしており、六甲アイランド甲南病院も東灘の組合員・患者さんをたくさん紹介しお世話になっている。

電話相談も充実

受診まではしないが主治医に連絡がつかぬ時も電話相談に乗ってくれるセンターもいくつか準備されている。まず休日急病電話相談センターTEL362-1599は医師と看護師が休日の9時から16時30分まで電話での相談に応じその日に診療

■大人の受診と相談

名称	対応時間帯	場所・内容など	電話
東部休日急病診療所	休日／9：00～16：40	内科診療 灘区民ホール3F	078-801-5199
休日急病電話相談センター	休日／9：00～16：40	休日診療している医療機関を案内	078-362-1599
医師会急病診療所 内科・耳鼻科・婦人科	平日／夜間 休日／昼間と夜間	中央区橋通4丁目 高速神戸駅山側	078-341-2313
休日歯科診療所 (子供も可)	休日／9：30～14：30	中央区三宮2丁目 センタープラザ西5F	078-331-8099

■子供の受診と相談

名称	対応時間帯	場所・内容など	電話
神戸こども初期急病センター	平日／夜～翌朝まで 土曜日／14：30～ 休日／8：30～翌朝	中央区臨浜1丁目 HAT神戸内	078-891-3999
こども急病電話相談	平日／20：00～翌朝 休日／9：00～翌朝	看護師によるアドバイス	078-891-3499
小児救急医療電話相談	平日／18：00～24：00 休日／9：00～24：00	医師または看護師によるアドバス	#8000 078-731-8899

東部休日急病診療所 (灘区民ホール内)

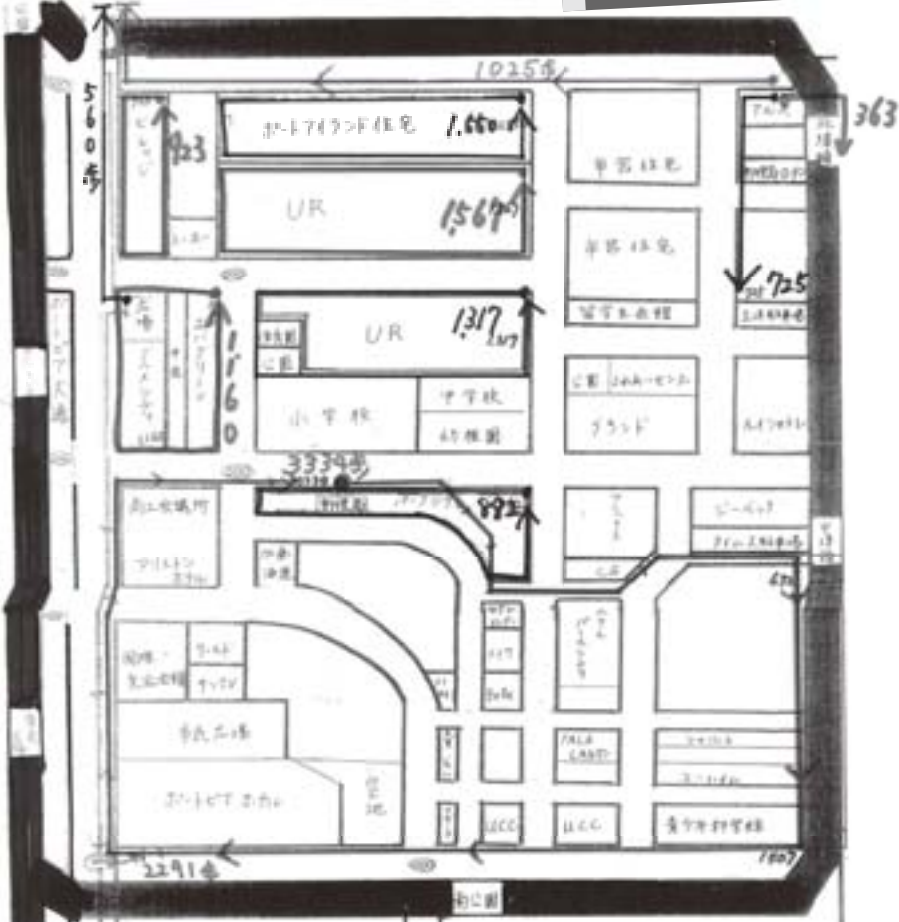
内科

休日／9：00～16：40
灘区岸地通1丁目1-1 (灘区民ホール3階)

☎ 801-5199



ポートアイランド・ウォーキングマップ



歩数を書きこんだ手作りマップ

ポートアイランド・ウォーキングマップ作成中



手作りマップを健康いちばんに折り込む

転倒予防のために

東雲診療所・通所リハビリテーション

ウォーキングチャレンジがデイケア利用者にも役立っています。3人一組になって、立って足踏み、座って足踏みで、その足踏みを歩いたこととして、カウント。平均400回程度ですが、多い方では600回を超えるお元気な方もいらっしゃいます。手をたたいたり、しりとりをしながら、楽しく取り組まれています。高齢者は姿勢がだんだん前屈みになり、転倒しやすくなりますが、この運動ではなるべく背筋を伸ばすことを意識して行うことで転倒予防に繋がっていきます。



職員のかけ声に合わせて足踏み

組合員、患者、職員で医療生協の事業を共に創り育もう、ひろげよう。事業共創委員会（仮称）のごあんない

地域に安心・安全な事業（所）をめざして、組合員、患者、職員が意見交換、交流する会です。
「医療生協の事業をよくしよう」という前向きな方、ぜひご参加ください。

灘ブロック	7月29日（水）14時から	灘診療所
六甲道ブロック	7月28日（火）15時から	六甲道診療所
中央ブロック	7月30日（木）15時から	東雲診療所
とががわブロック	7月27日（月）14時から	泉市営住宅集会所
東灘ブロック	8月12日（水）11時30分から	組合員センター甲南

診療所モニターさんも募集中！

いつも診療所をご利用いただいている患者、家族さんにモニターになっていただき、アンケートにお答えいただけます。

事業共創委員会、診療所モニターのお申込みは

医療生協本部・組合員活動支援部 ☎ 802-3424 まで

ご協力ありがとうございました

ネパール大地震カンパ

85,153円を日本医療福祉生協連を通じて、現地ネパールのカトマンズ病院に送金しました。

集団的自衛権行使容認・反対署名

222筆を

兵庫県保険医協会に送りました

健康寿命をのばそう！

ウォーキングチャレンジ募集中

「歩く習慣ができました」「普段から歩いていますが、もう少し歩数を増やそうと思います」「1日の歩数が何歩なのかわかるようになりました」ウォーキングチャレンジに参加している組合員から感想を頂いています。参加者は400名を超えていますが、今からでも受付できます。ふるってご参加下さい。

更に、ウォーキングに参加しやすくするため、あちらこちらで様々な工夫が取り入れられています。今回は2つのケースを紹介します。

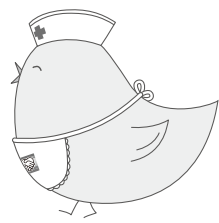
万歩計がなくても大丈夫

ポートアイランド・ウォーキングマップ作成中

ウォーキングチャレンジの取り組みに呼応して、ポートアイランドでウォーキングマップの製作をしています。

ウォーキングチャレンジでは、普段歩かない人が意識をもって歩くようになるには少しハードルが高いかもしれないなと思いました。普段の歩きでどのくらい歩いているかわかるものがあれば、万歩計を持っていなくても「今日は郵便局に行ったから1000歩は歩いた」とか「スーパーに買い物にいったから2000歩ね」とか自然と意識するようになって、目指すところの健康に少しでも繋がったらいいなと思います。

ポートアイランドの組合員さんが、地図作りや歩数の提供などいろいろ持ち寄って来てくれて、第一弾の地図を作りました。ポートアイランドに在住の組合員さんには配りましたので、これからもっと細やかな情報が加わればもっとすてきなマップになると思います。地図を見てくれたかたからも、こんなどう？という提案がいただければ嬉しいです。



総代会特別アピール

「戦争する国づくり」を許さず、日本国憲法と平和を守る行動と学習を広げよう

戦後・被ばく70年の節目にあたる今、憲法・平和をめぐり、もっとも緊迫した情勢を迎えています。

「安全保障法制関連法案」が国会に提出され、審議されています。昨年7月の集団的自衛権の行使を認めた閣議決定にもとづき、日本が武力攻撃を受けなくても、アメリカの戦争に協力して、いつでもどこでも自衛隊を派遣し、武器使用を可能にしようとするものです。

これは、武装した自衛隊が世界中に派遣され、戦闘行為に巻き込まれていくことを意味し、戦後70年をかけて日本国憲法のもとで培ってきた「戦争しない国」という国のかたちを変えてしまうものです。自衛隊の海外派兵は、憲法が許しません。日本国憲法の恒久平和主義を破壊する法案は、廃案にすべきです。

日本国憲法前文は、第2次世界大戦での多くの犠牲をだした反省の上に立ち「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないようにすることを決意し」、憲法9条は「国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」と掲げています。

日本国憲法は、「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という医療生協運動理念の立脚点です。憲法の原則が踏みじられようとしている今、日本国憲法と平和を守る取り組みが求められています。

いのちと健康を脅かす、戦争立法反対の世論を高めましょう。

日本国憲法の学習を支部やけんこうクラブ、事業所などで実践しましょう。

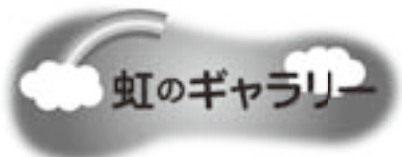
2015年6月27日

ろっこう医療生活協同組合 第31回総代会

2015年夏季臨時休診スケジュール

月	11	12	13	14	15	16	17	18	19
日曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水
灘診療所・外来			休	休	休	休			
六甲道診療所・外来			休	休	休	休			
東雲診療所・外来		休	休	休	休	休			
うはら・外来			休	休	休	休			

私たちの4つの理念〔法人ポリシー〕 ③ 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます



虹のギャラリー



「ひまわり」(兵庫県神戸市東灘区ひまわり公園) 赤井登(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～

- いつも届けてくださりありがとうございます。いつも支部活動もおもしろそうな企画だなあと感じています。今月の四季のカルテは、私も「スポ根」時代の人間ですので、スポーツとの関係がとても勉強になりました。(F・Tさん 灘区楠丘町)
- 都筑さんの「感謝」、とても感動しました。診療所への信頼度が増しました。(U・Hさん 灘区箕岡通)
- 今年3月に当地に転居させて頂き、少しずつ神戸の生活にも慣れてきた私ですが、まだ近所付き合い、話し合える友人もいませんが、「健康いちばん」を拝見させて頂き、この地は高齢者にもやさしいところだと嬉しくなり、皆さんの仲間に入れて頂けること(セラバンド体操)に感謝いたしております。(K・Tさん 灘区岩屋中町)



医食同源

疲労回復や夏バテ防止、ダイエットに有効な豚肉に血行促進、毛細血管を上部にするピーマン、オクラを加えることでさらに便秘予防の整腸作用もあります。

ひじきは、造血作用や筋肉を丈夫にします。大豆や枝豆、コーンはからだに溜まる余分な水分を取り除き、むくみの緩和や防止になります。

「豚肉とオクラのオイスターソース炒め」

エネルギー(1人分):268Kcal 材料(1人分)&作り方

Point オクラは食感が残るように炒めすぎに注意して下さい。

豚スライス …… 少し厚め 2枚 1/3
 オクラ …… 5本
 玉葱 …… 大 1/8
 赤ピーマン …… 1/20 ケ
 純正ごま油 …… 小サジ1
 オイスターソース …… 小サジ1弱
 濃口醤油 …… 小サジ1
 マヨネーズ …… 小サジ1弱



- ①豚ロースは5cm幅に切る。
- ②オクラは塩茹でし、乱切りにする。
- ③玉葱は薄切り、赤ピーマンはスライスする。
- ④温めたフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤④に玉葱を加え、さらに炒める。
- ⑥次にオクラと赤ピーマンを加えて炒める。
- ⑦火が通ったら調味料④を加えてからめるように炒める。

【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)

- 議題 1 第31回通常総代会の件
- 議題 2 「生協功労者表彰」の推薦の件
- 議題 3 上半期の活動課題の件
- 議題 4 当面の事業の課題の件
- 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27回理事会報告

《2015年6月27日》

前回の「漢字パズル」の答え(6月号)

- ① 証明
- ② 総理
- ③ 絶賛
- ④ 新聞紙

お詫びと訂正

先月号の漢字パズル問題で誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

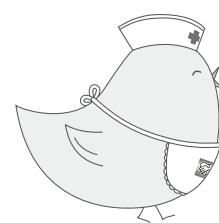
- ② 色+貝+天+糸+天
 ↓
 ② 色+貝+天+糸+天

- 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 7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。

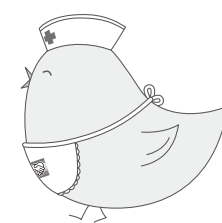


ロッコちゃんは、ろっこう医療生協30周年記念キャラクター。健康いちばん紙面(6頁)のあちらこちらにロッコちゃんが登場しています。さて、何羽でしょうか?

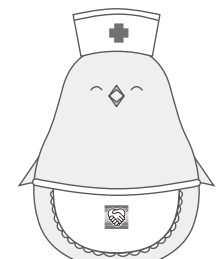
※下記のロッコちゃんは見本です。数に含めません。



【右向】



【左向】



【正面】

ロッコちゃんをさがそう!!

◆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

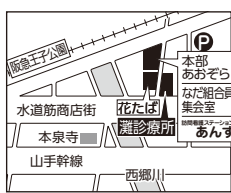
6-6-3

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 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○	△

●7月から医師ダイヤが変更になっています



六甲道診療所

内科・小児科

☎078-811-0555

神戸市灘区桜口町

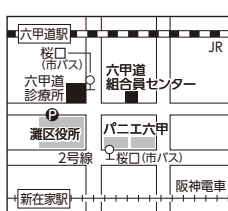
4-5-12

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

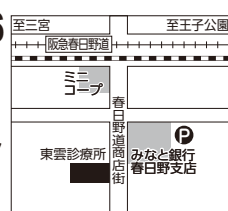
〈介護保険事業〉ケアプラン

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

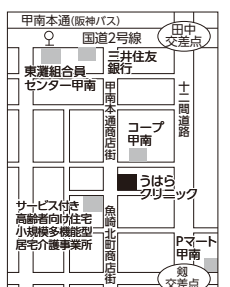
☎078-452-6666

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	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

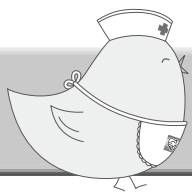
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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：7月21日、8月4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

和はは体操で健康になろう

和はは体操は、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。

●日 時：7月27日（月）14時～15時30分

●会 場：御影公会堂

●参加費：100円

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

【申込不要】

ふれあいひろば「さえずり」

●日 時：7月8日（水）14時～15時30分

●会 場：神戸YWCA

●内 容：小物作り

●参加費：100円



シニアエアロ

～こころも身体もウキウキ！

●日 時：7月15日、8月5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



とかがわ

河原支部



スマート班 脳いきいき教室

●日 時：7月22日（水）14時～15時30分

●会 場：河原自治会館1階4号室

●参加費：無料

※スマート班では、認知症予防のための脳トレや健康チェックを
実施しています。お気軽にお越しください！

灘

上野支部企画 申込不要

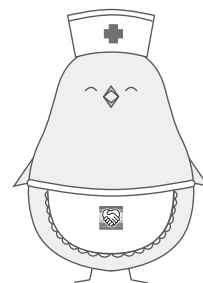
「お手玉が癒す心とからだ」

お手玉あそびたい（隊）よっといで～

●日 時：7月8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
7/8（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
7/9（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
7/13（月）	14時～15時	河原自治会館3階
7/27（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
7/16（木）	14時～15時	原田資料館
7/17（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
7/17（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/23（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
7/24（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
7/10（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
7/6（月）	10時～11時	東雲診療所3階
7/13（月）	14時～15時	なだ組合員集会室
7/15（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
7/16（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
7/22（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
7/22（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		ワンピース
7/28（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



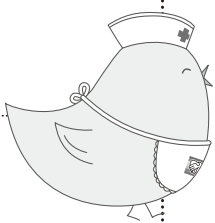
お申し込み・お問い合わせ先は…

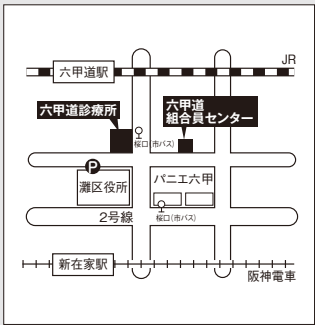
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

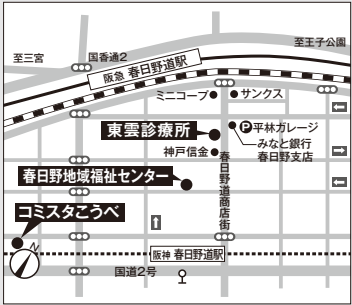
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

灘  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 ※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。	ふれあい食事会【要申込】 7/22（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】 7/14、21、28（火）10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 7/10（金）12時50分～13時50分 参加費：1回50円
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 7/20（月）10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 7/11（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】 7/9、23（木）13時30分～14時30分 参加費：年間300円
	ダンベル体操【申込不要】 7/10、17、24（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	囲碁【申込不要】 7/8、15、29（水）10時～12時 参加費：月100円
	水彩画クラブ【申込不要】 7/15（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】 7/11（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】	初心者カメラサークル【申込不要】 7/16（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
【楽しい音楽会】【申込不要】 （「映像と歌声のつどい」改め） 参加費：お茶代（100円～200円） 開催日：7月29日（水）13時30分～15時30分開催（途中参加 OK） 楽器の演奏が出来る人と歌うことが好きな人のつどいです。 みんなが知っている曲を生演奏で歌います。 みんなで楽しむ音楽会です。 これまでの楽器はキーボード、篠笛、ハーモニカ、ギター、三線、フルートです。（新しい仲間歓迎、同じ楽器でも可） 【問合せ先】花たば 801-6632		3R 布ぞうりサークル【申込不要】 7/18 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	そろばんで脳トレ【申込不要】 7/24（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）
		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	

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】 7/14（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】 7/6、13、27、8月はお休み 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】 7/16（木）行き先：一王山～神戸大学 10時六甲道診療所前集合 今回は弁当不要
	リズムダンベル体操【申込不要】 7/18、25（土）10時～11時	フラワーアレンジ 7/10（金）10時～15時 花代実費 【申込不要】	ヨーガ【申込不要】参加者募集中！ 7/15（水）、7/29（水）14時30分～16時 参加費：500円／月 六甲道組合員センター 7/10（金）、24（金）14時30分～16時 参加費：500円／月 成徳地域福祉センター
	手芸【要申込】 7/16（木）10時～12時 参加費：材料費実費	刺しゅう【申込不要】 7/8（水）14時～16時 材料費：実費	コーラス虹の会【要申込】 ・7/10（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） ・7/17（金）（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） ・7/24（金）9時30分～12時 会場：六甲道組合員センター ・8/7（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
	謡と仕舞【申込不要】 7/9、23（木）13時～16時	ヘルシーお食事会【要申込】 7/11（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。	
男の料理 7/26（日）9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円		漢字バスルクラブ【申込不要】 7/16（木）、8/7（金）いずれも13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費：月300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 7/14（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			

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「しのめ組合員センター」が会場です。	ふれあいお食事会【要申込】 7/21（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7/16（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 7/3、17（金）14時～16時 ※8月はお休み 参加費：月2回 4,500円（お花代込み）	東雲書道教室【要申込】 7/1、8、22（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】 7/4、11（土）9時30分～12時 参加費：月2回 2,500円（水屋料込み）	アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】 7/3、17（金）16時30分～18時 ※8月はお休み 参加費：月2回 4,000円（お花代込み）	すまいる喫茶【申込不要】 7/31（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 7/15（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	しのめ囲碁の会【申込不要】 7/6、13、27（月）10時～12時 参加費：毎月100円	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 7/8（水）14時～15時30分 会場：神戸 YWCA 内容：小物作り 参加費：100円
	歩く会【初回のみ要申込】 7/7、21（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	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 祝日のため休み	ポートアイランド散策の会【要申込】 7月14日（火） 明石公園を散策 10時にポートライナー三宮の改札まえに集合
		健康ヨガ【要申込】 7/3、17、8/7（金）14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円	

東灘  甲南本通商店街・三井住友銀行から2号線沿いを西に100m (甲南町3丁目 阪神バス・「甲南本通」下車すぐ) 神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F	きんゆうかい 琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】 7/14、21、8/4（火） 10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円 さんせん 三線サークル【申込不要】 7/6、13、27、8/3（月）14時～16時 参加費：月3,500円 てうぎ 手芸サークル【要申込】 7/23（木）10時～12時 材料費実費 たいぎくわん 太極拳【申込不要】 7/9、16、23、8/6（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 しんじいしよ 楽しい書（書道サークル） 7/24（金）13時30分～15時 参加費：500円 うたいましよ 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】 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 8/8（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） だんべるとしだく ダンベル体操【申込不要】 7/17（金）10時～11時 参加費無料 わいははたいしよ 和はは体操【申込不要】 7/28（火）14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室 すまほーかい スマホ会【申込不要】 7/9（木）15時～16時30分、23（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 ふらわあふたーぬーん フラワアプターヌーン【申込必要 7日前までに】 7/16（木）13時30分～15時30分 参加費：2,800円 会場：地域住民交流室 なかよしくらぶ M なかよしクラブ M（麻雀サークル）【申込不要】 7/8、15、8/5（水）13時30分～16時30分 参加費：100円 ふれあいざろん 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 7/8、15、22、29、8/5（水）13時30分～15時 参加費：100円 さんぢぢ
---	---