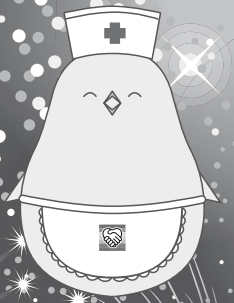


健康いちばん




ろっこう医療生活協同組合
 2015年 **8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 / 21,316人 ●出資金金額 / 563,505,000円 ●平均出資額 / 26,405円(2015年7月29日現在)

人類は核兵器と共存できない

私の被爆体験

被爆体験をお話しされる高野さん

神戸市原爆被害者の会 副会長 高野光江さん
 7月開催された社会保障平和スクールで、広島で被爆体験をされた高野さんのお話を伺いましたのでご紹介します。町や家族を破壊する核兵器は、人類と共存できないことを、皆様と共に確認したいと思います。



なってとび散り、大木は根元から宙に浮き上がりました。2〜3 kmでは大破、2〜4 kmでは中破の状態でした。

友達二人、手をこないで避難
 私は爆風で吹き飛ばされ、気を失っていたのだと思います。気がついた時は朝だというのに真つ暗でした。先程まで遊んでいた由子ちゃんと一緒に逃げることにしました。二人は大破した家をまたぎながら、一生懸命家へ家へと向かいましたが、既に家の近くの病院から火の手があがっていたので、横川橋の下に行きました。橋の下には怪我をした人、火傷をした人が一杯いました。大火傷をした人が「水を頂戴、水を頂戴」と云ったので、茶碗のかげらに川の水をすくってあげました。大人の人から「水を飲ませると死ぬから、あまりあげないほうがいい」と注意されました。その内町のあちこちから火の手があらるにつれ、あたりは火の海となりました。市全体が地獄へと変わっていったのです。火災の最も激しかったのは午前11時から午後3時です。

爆発後20〜30分したところから市の北西部に雨が降り始めました。爆発後に発生した大火災で舞い上がったススとチリが、空気中の水滴と混じり、雨粒となって地上に降りました。この雨が「黒い雨」と呼ばれました。最初の1〜2時間は、大粒の黒い雨でしたが、やがて普通の雨に変わりました。黒い雨には放射性物質が含まれており、池や川では魚が大量に死んで浮き上がりました。この地域で井戸水を飲んでいた人々の多くは、その後3ヶ月にもわたって下痢をしたといいます。

迎えに来てくれた父

父は当時38歳でした。8月6日の前日、広島から北西約20 km離れた田舎に墓参りに行っていました。朝、家に帰ろうとバスを待っていたとき、「ピカッ」と光ったのと、舞い上がるキノコ雲を見たそうです。市内に入り家に帰ろうとしたが、一面火の海で近付くことはできなかった様です。

8月7日の朝早く、家族を探しに市内に入り、土手に座っている私と由子ちゃんを見つけた。ご飯をアルミの弁当箱にぎっしり詰めて、塩を紙に包んで持って来てくれました。二人が、真っ白なご飯を半分ずつ塩をつけて食べている間に、父は母を探し当て、私達の所へ帰ってきました。

大けがを負った母

母は当時32歳でした。8月6日朝、原爆が落ちた時、母の横を「光」がサッと通ったそうです。家は勿論倒壊、家の下敷きになりました。「助けて下さい。助けて下さい。」と大声で叫び続けましたが、誰も助けに来てはくれません。その内に、火の手が見えたので、必死で家の下敷きから抜け出しました。左腕を見ると、ガラスの破片で切った傷口が、バックリ開いていて、左半身はガラスの破片で大怪我をしていたのです。

兄の死

兄は当時11歳で、小学校6年生でした。朝礼で運動場にいたとき、先生の指示で、目と耳を両手でふさいでうつぶせになりましたが、熱線は容赦なく兄の体を通り抜けていきました。夏のうす着です。ただ半ズボンとブリーフの箇所だけ2枚重なっているもので、そこだけ火傷をしていませんでした。後、腕、背中、足、特に足のふくらはぎはひどい火傷でした。半身大火傷の状態です。

父が見つけた兄の体には赤い紙が付けられていたそうです。「今晚が危ない」と云うことだそうです。体の1/3を焼いたら、命はないと云われます。兄は体の背面を大火傷しているの、あお向けに寝ることが出来ません。少しでも体を動かすと痛いので、畳の上にもう一枚畳を置いて、その上にうつぶせに寝ていました。一人元氣な父が兄を畳ごと大八車に乗せ、治療のため往復4 kmを毎日通いました。兄の火傷も少しずつ治ってきました。

兄の分まで長生きを

放射線が体の奥深くまで入り込み、細胞を破壊し、血液を変質させると共に、骨髄などの造血機能を破壊し、肺や肝臓などの内臓が侵されていたのだと思います。原爆被害の怖さをつくづく思いしらされたものでした。

母は40歳の時、胸が苦しくなる狭心症を患いましたが、父も母も86歳まで元気で生きたことを、とても喜んでいます。私は11歳で亡くなった兄の分も、長生きしなければと思っています。そして、兄の為に、また原爆で亡くなられた十数万の方々の為に、原爆の体験を皆さんに伝えていきたいと思っています。あまりにも悲惨な原爆の被害は市民に「人類は今後核兵器と共存出来ない」という考え方を根付かせました。原子爆弾は戦争で使われた兵器ですが、三度(みたび)炸裂させないためには、核兵器を地上から無くし、核兵器廃絶と世界恒久平和の実現に努力していかねばなりません。

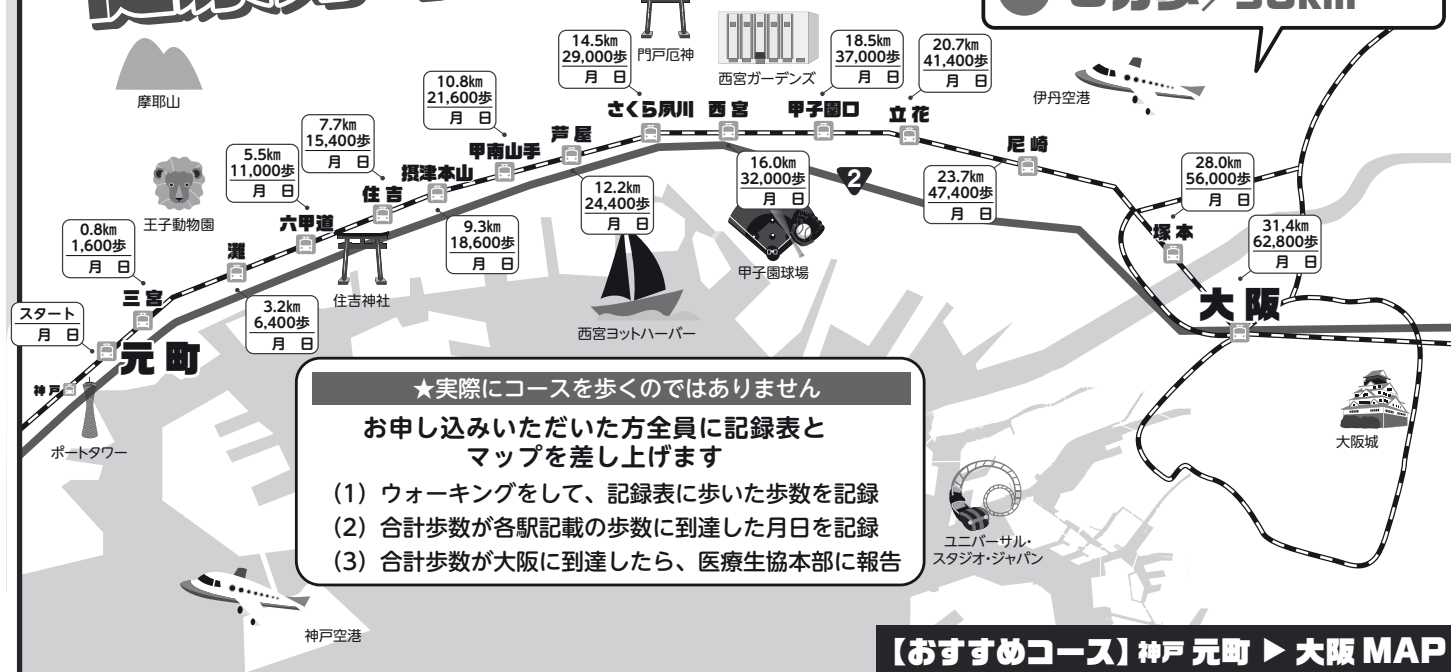
兄が亡くなる時の事をお話します。

参加者募集中！ ウォーキング チャレンジで 健康寿命をのばそう！

ダイエット
認知症予防
生活習慣病予防
便秘解消
ストレス解消
脳の活性化

参加者 **648名** (7月29日現在)
目標 **1,000名**
実施期間 **11月30日まで**

【①おすすめコース】元町▶大阪コース
目標 **6万歩／30km**



★実際にコースを歩くのではありません
お申し込みいただいた方全員に記録表と
マップを差し上げます

(1) ウォーキングをして、記録表に歩いた歩数を記録
(2) 合計歩数が各駅記載の歩数に到達した月日を記録
(3) 合計歩数が大阪に到達したら、医療生協本部に報告

【おすすめコース】神戸元町▶大阪MAP

抽選で
プレゼント！

修了された方50名様に抽選で

★大船渡市名産「かもめの玉子」★福島県名産「桃ジュース」
★「体組成計」(3名限定) いずれかをプレゼントします

お申し込み先・お問い合わせは

ろっこう医療生活協同組合 本部

神戸市灘区水道筋 6-7-11

電話：078-802-3424 FAX：078-802-1649

Eメール：nakama@rokko-mcoop.or.jp

いろいろなコースがあります！

【②おすすめ延長コース】大阪▶名古屋コース

目標 **38万歩／190km**

【③健脚向けコース】東北沿岸コース

目標 **55万歩／270km**
(岩手県宮古市▶宮城県名取市)

【④初心者コース】中央▶東灘コース

目標 **1万7千歩／9km**

【⑤フリーコース】ゴールはおまかせ！

目標 **目標は自分で設定**

ウォーキングに取り組みない方にお勧め

下記の「膝痛予防改善エクササイズ」1もしくは2のどちらかの運動を、20回を1セットとし1日に3セット行い、週3日以上を取り組んで下さい。

【膝痛予防改善エクササイズ】
⑥1ヶ月コース ⑦3ヶ月コース

【膝痛予防改善エクササイズとは】

椅子に座って行う方法

椅子の縁に腰をかけて、片方の膝を真っ直ぐ伸ばし足首を直角に曲げた状態で床から10cm持ち上げて5秒止めて、その後ゆっくり降ろします。20回を1セットとし1日に3セット行い、週3日以上を取り組む。



四季のカルテ

楽しくなくでは？

六甲道診療所医師
副理事長 谷口 敏光



七月の連休に郡上八幡にいつき
ました。今年で三回目の郡上踊り。

郡上踊りは 日本三大盆踊り
(あと二つは、秋田の西馬音内盆
踊りと徳島の阿波踊り)に数え
られます。「郡上の八幡出てゆく
時は、雨も降らぬに袖しぼる」
で知られる郡上踊りは約四二〇
年の歴史があり、「郡上一揆」で
有名な江戸時代、士農工商の人
心の安定と融和を図るために奨
励され盛んになったとか。夏の
二ヶ月間にわたり約三〇夜開催
する郡上踊りの最大の特徴は、
観る踊りではなく参加する踊り
というところ。

お盆の四日間は 朝まで踊り
あかす「徹夜踊り」で賑わうそ
うですが、さすがにこれは
ちよつと。ということでもいつ
この時期。宿に着き、晩御飯を
食べて、浴衣を着て、櫓を真ん
中に時計まわりの踊り輪のなかに。
一〇種類の踊りがあるのですが、
まあ、中に入ってしまったらお隣
の人にまねて踊ればそのうち覚
えられます(まあ翌年は一から
ですが、)とに
かく、周りを気
にせずに踊って
いるうちは、憂
さを忘れて汗を



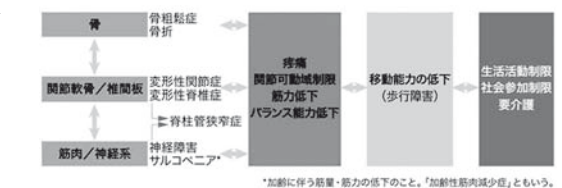
かけるのが、病みつきのもとも
かし、体力のない私は、い
つも一時間ほど踊ると ギブアッ
プ！下駄履きの裸足の足にはマ
メができて、限界モード。老若
男女たくさん参加者ですが、
きつとこの地の人たちは、スマー
トにおどるので疲れないのかも。
おそらく足腰は丈夫にできいて
るに違いありません。

六甲道診療所の一〇周年の時
には、フラダンスを教えていた
だきました。医療生協の二〇周
年だったかには「よさこいソー
ラン節」も練習しました。それも、
もう若かりし日の思い出となっ
たわけですが、踊りは楽しいも
のです。もうすぐ大石東のドル
ミ灘の夏祭りですが、また下手
な踊りで飛び入りかも。

ロコモって？

運動器の障害のために移動機
能の低下をきたした状態を「ロ
コモティブシンドローム(略称:
ロコモ、和名:運動器症候群)」
といいます。進行すると介護が
必要になるリスクが高くなります。
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板
といった運動器に障害が起こり、
「立つ」「歩く」といった機能が
低下している状態をいいます。「メ

図1 ■ロコモティブシンドロームの概念



要介護人口を減らすことはでき
ません。一人ひとりの行動変容
を促すレベルまで、より広くロ
コモ予防の重要性和対策の必要
性を伝えていかなければいけま
せん。(図1)

まずは「ロコチェック」

六甲道糖尿病教室でロコモ
チェックをしました。
次の条件にひとつでもあれば
ロコモといわれています。

- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたりすべったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要である
- ・家のやや重い仕事が困難である
- ・2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ・五分ぐらい続けてあることができない
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない

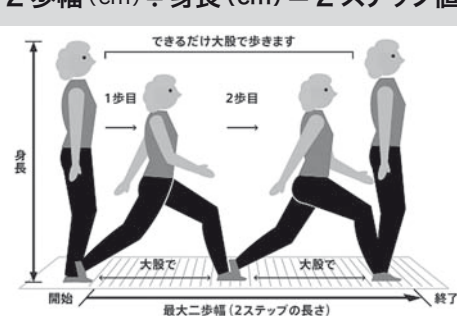
次は「ロコモテスト」

その一つが2ステップテスト
で、床にメジャーをはり、みん
なで競いあってしまいました。
でも、このテスト、一人ではやっ

タボ」は
知ってい
ても、「ロ
コモ」は知
らないう
方もあり
でしょう
が、メタ
ボと同じ
で、知っ
ているだ
けでは運
動器疾患
による

■2ステップ値の算出方法

2 歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2 ステップ値



楽しい「ロコトレ」?

ここまでは参加者にはうけま
した。
しかし、予防としての「ロコ
トレ」は楽しくありません。そ
の二つがこれ。



今、医療生協ではウォーキン
グチャレンジをみなさんにおす
めしています。健康寿命、つ
まり人の世話にならんようにと
いう思いで頑張っていること
でしょう。でも、一人でがんば
るのは難しいものです。盆踊り
みたいなみんなで助け合う楽し
いロコトレを医療生協でつけれ
たいですね。

第31回総代報告 活発な活動を紹介

6月27日に開かれた第31回総代会で出された、
総代からの活動報告と質疑応答をご紹介します。

ポートアイランドでのウォーキングマップ作りについて 射場初百合（中央支部）



買い物スーパーまで2000歩など万歩計が無くても意識できる歩数マップ作りを考え、普段の散歩コースの歩数などを持ち寄り、地図にまとめた第一弾のマップを完成。健康いちばんに挟み込んだり、喫茶店でマップを渡したりすると、「犬の散歩コースを回ってみた」「公園一周と郵便局までの歩数が同じだった」など声が上がりました。皆さんからもっと情報が加われば、すてきなマップになると思います。

河原支部でのけんこうクラブ活動について 尾花美也子（河原支部）



河原支部には、三つの班会と二つのサークルがあり、班会では健康チェックや増資もかさず行っています。ブロック内には三つの支部があり、新しい試みとして、新春のつどいや支部総会にそれぞれの支部役員が互いに参加することを始めました。灘診療所有床化10年おめでとう会では、誰でもできるロコトレを行いました。ウォーキングチャレンジは全員目標を決めて歩いています。

たまり場ひえだの活動について 門口昌子、後藤かよ子（※写真の方）、宮西和子（灘中央支部）



月1回のロコトレやたまり場を取り組み、班会では尿検査や骨粗鬆症検査もしています。昨夏からお手玉作りを始めています。みんなにプレゼントするのですぐ無くなり、頻繁にお手玉を作っています。組合員が提供した布を使って、支部長がお手玉やお手玉を入れる袋を縫い、私たちが中に豆を入れて完成。脳トレにもなると喜ばれています。子どもから高齢者まで、お手玉を通して、いろいろなことを取り組みたいです。

MSストレッチでの歩く姿勢の取り組みについて 三枝美知代（摩耶支部）



友達と一緒に自分なりのストレッチ方法を考え実践してきたのがMSストレッチです。最初は人数が7～8名と少なかったですが、健康いちばんで宣伝したところ、今では20～30名の方が参加しています。肩や腰、膝が痛いという方も多いですが、「ストレッチしていると楽になった」「歩くのが楽になった」という声が上がリ、背筋が伸びた方など、目に見えて成果が出てきました。

東灘支部でのウォーキングチャレンジ、組合員ふやしについて 望月澄子（東灘支部）



大正琴や太極拳に参加してから、楽しく過ごしています。ウォーキングチャレンジでは、毎日血圧、歩数を確認、意外と歩数が増えていき体力に自信がついています。何かしたいけどきつかけがないと言われる方に、けんこうクラブを紹介したら、とても楽しいひとときだったと喜ばれています。助け合いの輪が広がることを願い、組合員をふやす活動にもチャレンジしたいと思っています。

この1年間の鶴甲支部活動について 鮫島恭一（鶴甲支部）



4月から健康講座を行っています。4月は並木先生にAEDの使い方などを教えてもらいました。5月は六甲道診療所看護師による動脈硬化のお話、6月は薬剤師からサプリメントの上手な取り方、今後も数回予定しています。いずれも20～30名程度の参加者でした。班会を結成したり、月1回笑いヨガ、漢字パズルも取り組み、徐々に医療生協の認知度が上がっていると思います。

原発避難者への支援について 岡部眞紀子（中央支部）



先日兵庫県に避難している福島原発被害者の無償住宅を取り上げることが発表されました。子供たちの健康を心配して避難しているのですが、福島に帰れないという声を、私たち周りの者から上げていきたい。彼女たちは関西の裁判所で訴訟をしています。たくさんの方に来て欲しいです。原告の母達は心が折れそうになるくらい毎日暮らしています。ぜひ応援をして下さい。

2015年 夏季臨時休診スケジュール

8月								
11	12	13	14	15	16	17	18	19
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			

うはらクリニックは、8月31日（金）も休診とさせていただきます

地域包括ケア・キックオフ集会 （仮称）

医療生協の地域包括ケアの内容を共に学びましょう

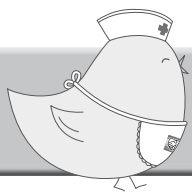
日 時 **9月12日（土）11時～15時**
場 所 **シマブンホール**
内 容 **◆グループワーク**
◆講演 「ながおか医療生協の取り組みに学ぶ」（仮称）
参加費 **500円**（昼食代など）

ご参加申込先

ろっこう医療生協・本部

TEL **078-802-3424**
FAX **078-802-1649**





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：8月18日、9月1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

【申込不要】

ふれあいひろば「さえずり」

- 日 時：8月12日（水）14時～15時30分
- 会 場：二宮地域福祉センター
※いつもと会場が異なります
中央区二宮町3-12-1 クワハウス北側
- 内 容：簡単なリズム体操など
- 参 加 費：無料

とかがわ

西郷支部

おおえぼし口コトレサークル

- 日 時：9月2日（水）14時～15時30分
- 会 場：大石東町市営住宅集会所
- 参 加 費：無料

※健康寿命をのばす運動に力を入れています。
どなたでもお気軽にご参加下さい。

東 灘

うはら・憲法カフェ

～安保法案は、なんで戦争法案なん？～

お茶を飲みながら、「何でやねん!？」と思うことを弁護士さんに気軽に聞いたり、
みんなでワイワイ、ガヤガヤと「平和・憲法」についてお話しませんか。

- 日 時：9月5日（土）14時～16時
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
（ろっこう医療生活協同組合）
- お 話：吉江仁子 弁護士（明日の自由を守る若手弁護士の会）
- 参 加 費：100円（お茶・お菓子代金）
- 共 催：「だいこく班」・「憲法を生かす会・東灘」
- 後 援：ろっこう医療生活協同組合

シニアエアロ～こころも身体もウキウキ！

- 日 時：8月19日、9月2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

夏休み子ども企画 大人の方もぜひ参加してください。

うちわに好きな言葉や絵をかこう

- 日 時：8月28日（金）13時30分～15時30分
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 参 加 費：200円

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～

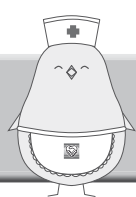
- 日 時：8月はお休み
9月9日（水）9時30分～11時
- 会 場：なだ組合員集会所
- 参 加 費：無料

●【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
8/24（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8/26（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
9/9（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
9/10（木）	10時～11時	能内集会所
9/14（月）	14時～15時	河原自治会館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
8月はお休み		東雲診療所3階
8/21（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
8/28（金）	10時30分～11時30分	とかがわ地域住民交流室
8/20（木）	14時～15時	原田資料館
※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
8月はお休み		コープ鶴甲集会所

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
8月はお休み		なだ組合員集会所
8/19（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
8/20（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
8/26（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
8/27（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
9/1（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
9/7（月）	10時～11時	東雲診療所3階
※床に敷くバスタオルをご持参下さい。		
●おりがみ教室		インチャンホール
8/25（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
今回は夏休み中のため、小学生10人の参加を受付します 幼少者は保護者同伴		
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…

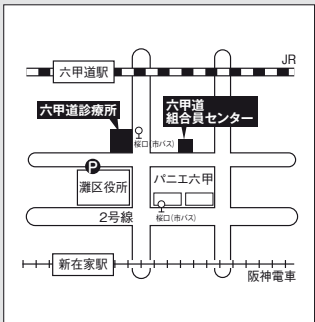
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

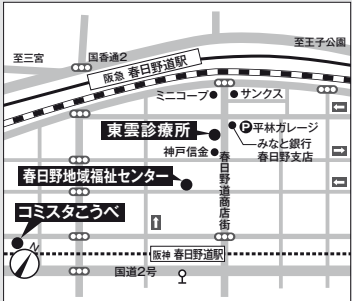
神戸市灘区水道筋6-7-11

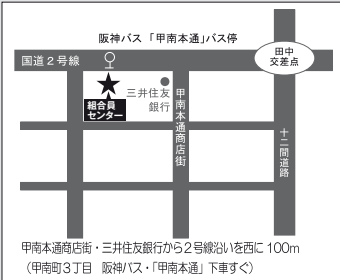
☎ 078-802-3424

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】 8月 9月はお休み	リズム体操【申込不要】 8/18、25、9/1（火）10時～11時 参加費：1回20円	ヨガ教室【申込不要】 8月休み 定員に達したため、新規の募集を中止します
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 8/17（月）10時～12時 参加費：無料	紙芝居サークル【申込不要】 8月はお休み	セラバンド体操【申込不要】 8/27（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】 8/7、21、28（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】 8/12、19、26（水）10時～12時 参加費：月100円
	水彩画クラブ【申込不要】 8/5、19（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】 8月はお休み	初心者カメラサークル【申込不要】 8/18（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：8月はお休み 各回とも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】 8/15 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】 8/28（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】 8月はお休みです。 次回は9/8（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】 8月はお休みです。 次回は9/7（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】 8月はお休みです。 次回は9/2（木）行き先：夙川散策 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】 8月はお休みです。 次回は9/19（土）10時～11時	フラワーアレンジ 8月はお休み	総合ヨガ【申込不要】参加者募集中！ 8/12、26（水）14時30分～16時 成徳地域福祉センター 8/19、9/2（水）14時30分～16時 六甲道組合員センター 参加費：1,000円／月
	手芸【要申込】 8月はお休みです。 次回は9/17（木）10時～12時 参加費：材料費実費	刺しゅう【申込不要】 8/12（水）14時～16時 材料費：実費	コーラス虹の会【要申込】 ・8/14（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） ・8/21（金）10時～12時 会場：神戸高校同窓会館（灘区城の南通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） ・8/28（金）9時30分～12時 会場：六甲道組合員センター ・9/4（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】 8/27（木）13時～16時	ヘルシーお食事会【要申込】 8月はお休みです。 次回は9/12（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 8/23（日）9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円		卓球【要申込】 若干名募集 8/20（木）13時～15時 8/28（金）13時～15時 9/5（土）10時～12時 参加費：200円／月	
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 8/11（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		漢字バズルクラブ【申込不要】 8/7（金）、8/20（木）、9/4（金） いずれも13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費：月300円	

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】 8/18（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8/10（月）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 8月はお休みさせていただきます。 参加費：月2回 4,500円（お花代込み）	東雲書道教室【要申込】 8/5、19、26（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】 8/22、29（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】 8月はお休みさせていただきます。 参加費：月2回 4,000円（お花代込み）	すまいる喫茶【申込不要】 8/28（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 8月はお休みさせていただきます。 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】 8/3、10、17、24、31（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】 8/12（水）14：00～15:30 遊んで体操（子どもも参加 OK） 参加費：無料 会場：二宮地域福祉センター（神戸クアハウス北側）
	歩く会【初回のみ要申込】 8/4、18（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】 8/17（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	ポートアイランド散策の会【要申込】 8月はお休み 9/8（火）六甲山上を散策 9時30分 ポートライナー三宮駅改札口集合 10時10分 阪急六甲より記念碑台行きバスに乗車（弁当持参）
		健康ヨガ【要申込】 8/7、21、9/4（金）14時～15時 会場：コミスタこうべ 参加費：400円	

東灘  神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F	琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】 8/18、25、9/1（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	
	三線サークル【申込不要】 8/10、17、24、31、9/7（月）14時～16時 参加費：月3,500円	 神戸市灘区灘南通1-1-1	
	手芸サークル【要申込】 8/27（木）10時～12時 材料費実費	とががわ班 8/21（金）14時～16時 とががわ地域住民交流室	
	太極拳【申込不要】 8/6（13時～模屋会館）、20、27、9/3（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	河原いきいき体操クラブ 8/25（火）10時～11時 泉第2住宅集会所	
楽しい書（書道サークル）夏休み企画「うちわに好きな言葉を書こう」 8/28（金）13時30分～15時 参加費：200円 会場：地域住民交流室		よんさんみなみ班 骨チェック 8/18（火）14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所	
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】 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 9/12（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）		スマート班 8/26（水）14時～15時30分 河原自治会館1階4号室	
ダンベル体操【申込不要】 8/21（金）10時～11時 参加費無料		ボジャギサークル【要申込】 8/26（水）14時30分～16時30分 たんぼクラブ事務所	
和はは体操【申込不要】 8月はお休み		おおえぼしロコトレ 9/2（水）14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所	
スマホー会【申込不要】 8/27（木）13時30分～15時30分 参加費：1,000円／月 会場：地域住民交流室		はなみずきロコトレ 9/4（金）14時～15時30分 泉第2住宅集会所 年会費：500円	
フラワーアフタヌーン【申込必要 7日前までに】 8月はお休み			
ながよくらぶ M（麻雀サークル）【申込不要】 8月はお休み			
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 8/12、19、26、9/2（水）13時30分～15時 参加費：100円 9/2は「牛乳パックで花かご作り」参加費：200円（申込必要）			
産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 8/8、22（土）10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室			
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 8月はお休み			