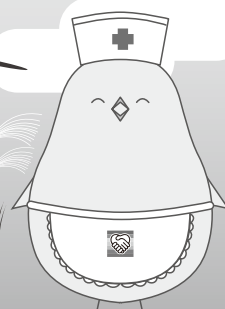


# 健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2015年 9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 / 21,324人 ●出資金金額 / 563,141,000円 ●平均出資額 / 26,378円(2015年8月23日現在)

## 2015年度生協強化月間スタート

# 医療生協を、より強く、更に大きく!

生協強化月間とは、9月から11月、生協の事業や運動をアピールする月間です。今年は、ウォーキングチャレンジ、けんこうクラブ発表会、つながりマップを柱に取り組みます。今月号では、ウォーキングチャレンジの紹介と参加者募集を呼びかけます。

## ウォーキングチャレンジで健康寿命(男性70才、女性73才)を伸ばそう!

無料  
募集中

●認知症予防●ダイエット  
●生活習慣病予防

健康寿命とは、誰の手も借りずに自立した生活ができる生存期間のこと。いわゆる寿命は、男性80才、女性86才。この差を縮めるのに最適なのがウォーキング。歩いた合計歩数を地図に落とし込み、楽しみながらできるのが、ウォーキングチャレンジです。



ウォーキングチャレンジ参加者対象の講習会

各自万歩計を用意して



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) 万歩計を用意し、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) 合計歩数が目標に到達したら、医療生協本部に報告

下記のコースを選び、参加申込日から11月末までに完歩しよう!!

### コース紹介

- 【①おすすめコース】元町▶大阪コース 目標 6万歩 / 30km
- 【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 (岩手県宮古市▶宮城県名取市) 目標 55万歩 / 270km
- 【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めない方にお勧め

### 【膝痛予防改善エクササイズ】 ⑥1ヶ月コース ⑦3ヶ月コース

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。



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@rokkco-mcoop.or.jp

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

参加者 750名 (8月26日現在) 目標 1,000名

参加者の  
声



歩いた成果を地図に落とし込むので  
やり甲斐が出ます 吉川まち子さん(東灘支部)



一緒にウォーキングチャレンジに応募したフラダンスの仲間と前列左が吉川さん

今は東北コースにチャレンジ中。近くの公園でウォーキングを続けていましたが、ウォーキングチャレンジ参加後万歩計を買って計ったところ、1日3000歩しか歩いていないことが判明。健康寿命を伸ばすのに必要な6000歩を目標にしました。今では1日8000歩が目標。ウォーキングは、好きな時間に好きな場所で出来て、お金もいらない。ウォーキング仲間も出来ました。今の習慣が、私の5年後10年後の健康にも繋がっていくと思って頑張っています。

チャレンジを始めて遠出の外出も自信に

細見やす子さん(西郷支部)

静養中の身から、リハビリがてらにウォーキングチャレンジをしました。

歩数1,500歩で足がパンパン。途中、一休みの状態から、少しづつ舞にし続けることにより、足取りも安定歩数も3,000歩と伸び、大きな自信となりました。そして私にとってポイントとなる、遠出の結婚式に出席することができました。チャレンジのゴールは大きな励みとなりました。この日を境に、自信と余裕をもって歩けることに幸を感じ、神戸→大阪コースを16日間でゴールすることができました。バンザイです!

## 花たばネットボランティアに 登録していただませんか。

ネットを利用される方が急増しています。特に最近では、お庭の草引きをしてほしいという依頼が増えています。業者の代りとしてお考えの方にはお断りしていますが、住空間をこまめに整えて一人暮らしでも、こざっぱりと生活したい、そんなご希望にはお応えしたいと頑張っています。「掃除や食事作りは苦手だけど、庭の草引きなら

いいよ、できるよ」そんな、男性ボランティアさん大歓迎です!

庭の草引きなどの屋外作業は、1時間単位です。ボランティアさんには、1時間750円を謝金としてお渡しする仕組みになっています。ぜひ、ボランティアとして、ご登録ください。

連絡先 花たば TEL 078-801-6632

### 生協強化月間中の目標 9・11月

- 組合員ふやし …… 目標 330名
- 出資金ふやし …… 目標 1,200万円

期間限定  
(9月~11月)

プレゼント!

組合員に  
加入された方全員に  
お米2合







認知症予防には、ラジオ体操も良いそうです



【活動案内】  
毎月開催

「テレビを見ていて気になった情報はメモを取るようになった」という方もいて、脳の活性化に繋がる取り組みが続けられています。

【認知症予防のための班会  
5年前に開催した「認知症予防インストラクター養成講座」を卒業された組合員さんによって結成された認知症予防のための班会。認知症予防5ヶ条を毎回みんなで

チェックしたり、気に入った新聞の切り抜きを読み合わせしたり、ロコトレ体操やラジオ体操も取り入れています。最近では、熱中症予防やインフルエンザ予防のことを調べたり、持っている知識を出し合って、情報交換が盛んになっています。「テレビを見ていて気になった情報はメモを取るようになった」という方もいて、脳の活性化に繋がる取り組みが続けられています。



熱中症予防のため、こまめに水分補給を

チェックしたり、気に入った新聞の切り抜きを読み合わせしたり、ロコトレ体操やラジオ体操も取り入れています。最近では、熱中症予防やインフルエンザ予防のことを調べたり、持っている知識を出し合って、情報交換が盛んになっています。「テレビを見ていて気になった情報はメモを取るようになった」という方もいて、脳の活性化に繋がる取り組みが続けられています。

【活動案内】  
2ヶ月に1回開催

## けんこうクラブを

紹介します ③9

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が続け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

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

「六甲道ブロック」芝櫻班  
共に助け合って

阪神淡路大震災の4年後に出来た被災者借り上げ住宅の組合員で、今から9年前に結成した班会です。毎回ポスターを掲示して住宅の皆さんに参加を呼びかけたり、当日も電話をかけて集まるよう促しています。この日は六甲道診療所看護師に来てもらい「熱中症予防」を学習、新しい参加者が医療生協に加入されました。いわゆる借り上げ住宅問題もあつて、皆さん不安もありますが、被災者という共通の境遇から、班会以外でも、3ヶ月に1回お食事会のお世話をしたり、普段から声をかけ合うなど、共に助け合っているという気持ちで伝わってきました。

【活動案内】

## 四季のカルテ

### 労働安全衛生への取り組み

東雲診療所医師 副理事長 小西 達也



#### 労働衛生コンサルタント試験に合格しました

昨年7月に東京駒込の日本医師会館で産業医学講習会を受講しました。300ページのテキストが配布され、3日間で14単元の講義を受講、医師はこれで筆記試験が免除です。年初の1月に大阪天満の労働センターで口述試験を受けました。試験官は医学、法律、作業環境測定

識がありますが、法律は勉強したことがなく、労働安全衛生法などをはじめ読みました。労安法第1条「労働基準法と相まって、労働災害の防止のための危害防止基準の確立、責任体制の明確化、自主的活動の促進の措置を講ずる総合的計画的な対策を推進すること」で職場における労働者の安全と健康を確保し、快適な職場環境の形成を促進する」格調高く、快適な職場環境の形成にも言及しており素晴らしい条文です。

第6条は労働災害防止計画について、厚生労働大臣が労働政策審議会の意見を聞いて長期的展望に立つて策定する計画、と定めており、本年は第12次労働災害防止計画（平成25年から5年間）の3年目です。数値目標は、死傷者数15%以上の減少等々、重点施策は、①労災・業務上疾病の発生状況の変化に合わせた対策の重点化②行政、労働災害防止団体、業界団体の連携による労災防止の取り組み③社会・企業・労働者の安全・健康に対する意識改革促進④科学的根拠・国際動向を踏まえた施

策推進⑤発注者・製造者・施設等の管理者による取組強化⑥東日本大震災・原発事故を受けた対応となっています。具体的取組は①メンタルヘルス・取り組む事業所を80%以上②過重労働・週労働時間60時間以上の雇用者割合を30%以上減少③化学物質・SDS交付を行っている化学物質製造者の割合を80%以上④腰痛・熱中症・社会福祉施設の死傷者を10%以上減少、熱中症20%以上減少⑤受動喫煙・受動喫煙を受けている労働者の割合を15%以下に⑥業種横断的取組・リスクアセスメントの普及、高年齢労働者対策、非正規労働者対策です。労安法は重要な改正が続いています。平成25年6月には、腰痛予防指針の改訂、平成26年6月には、化学物質管理（リスクアセスメント）、メンタルヘルス（ストレスチェック制度）、受動喫煙（努力義務）、重大な労働災害を繰り返す企業への対応等、が改正されています。

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止を目的に、12月から実施される50人以上の事業所でのストレスチェック運用については労働者の安全衛生を守る立場からしっかりと監視する必要があります。また7月に、「過労死等の防止のための対策に対する大綱」が閣議決定されました。平成32年までに「週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下」「すべての都道府県でシンポジウム開催」などの目標が

掲げられており、調査研究、啓発、相談体制の整備、民間団体の活動支援、などもあげられています。

#### ひょうご労働安全衛生センター

予防医学や産業医学は重要であると考え、早くに産業医資格を取得し、空調や給排水などの建築事業所、訪問介護事業所、自動車関連工場、学校医、をしてきました。メンタルヘルス相談、健康診断の事後措置、過重労働による健康障害防止対策、熱中症対策、食中毒予防など、衛生委員会で見聞を述べています。昨年は新規事業所への産業医就任に伴い、安全衛生管理規定、衛生委員会規定、安全衛生方針、安全衛生年間計画書の作成等、OSHS（労働安全衛生マネージメントシステム）導入を経験しました。

経験にプラス、コンサルタント資格も取得できたので、6月から、ひょうご労働安全衛生センターにも参加しはじめました。

アスベスト、メンタルヘルス、過労死等、一人一人の被災者への相談・支援の取り組み、労働局や監督署との交渉、自治体への政策提言など、地道で真摯な活動をしているNPO法人であり、当医療生協の友誼団体です。

医療生協の活動は、地域の健康づくりが中心課題ではありますが、震災支援、平和・社会保障への取り組みなどとともに、労働安全衛生センターとの連携もご確認いただければ幸いです。



## 医療生協で夏休み

作って遊んで考えて

できたよ!見て~!!  
(ビックリマジック)けんこうクラブの組合員さんが子供たちのために企画しました。  
布ぞうり、お手玉、水彩画、ししゅう、クッキング、ゲームなどなど、  
7月から8月の間に、18企画、  
のべ400名を超える子供たちが集まりました。落とさないように、頑張って!  
(ふれあいサロンさえずり)どお~ かわいいでしょう  
(うはら・ふれあいサロン)出来上がり~  
(水彩画)美味しそ~  
(男の料理の皆さんによるカレー作り)見て、見て、見て~!  
(子ども広場)

こんなのできました! (布ぞうり作り)

ふ〜、大変  
(ピンつき精米体験)伝えよう、  
平和の大切さ

8月の三日間、子どもたちに戦争の悲惨さや平和の尊さを理解してもらうため、戦時中各家庭で行われた精米作業=ピンつきを子供たちに体験してもらいました。戦時中は、精米器が不足していたため、各家庭では手作業で精米作業を行っていました。精米前のお米を一升瓶に入れて棒で突き、兄弟で代わる代わる交替しながら、終了するまで、半日かかったそうです。

## 平和記念式典

平和の思いヒロシマへ  
2015ヒロシマ平和の旅

ろっこう医療生協では原爆の悲惨さと平和の尊さを伝えるために、家族で参加する「ヒロシマ平和の旅」に取り組んでいます。今年は小学生のお孫さんと一緒に、西條さんが参加。8月5日〜6日広島を訪ね、原爆資料館の見学や記念式典へ参加しました。

小学四年生 西條 夏実さん

わたしは、おばあちゃんと、平和記念式典に、さんかしました。今まで原爆のことをあまりしらなかったけれど、広島にきて、とても勉強になりました。たくさん外国人が来ていることにもびっくりしました。世界中の人たちが、平和をねがっているのだと思いました。大人になっても、この日のことはわすれません。

平成27年8月6日  
被爆70周年平和記念式典の感想

西條 美佐子さん

被爆70周年平和記念式典に、孫と二人で参加できたことを心より感謝いたします。

8月5日、核兵器のない世界のため、被爆者と市民のつどいに参加して、原爆被害者の証言を二人の方から聞き、想像していたより恐ろしい光景に、自分の小さいときの戦争体験が思い出されて涙がでそうでした。

また平和資料館では、大勢の人で落ちついて見ることもできませんでしたが、原爆の威力はよくわかりました。街が一瞬で壊滅するなんて二度と遭ってはいけなくと強く思いました。

会場内の貞子チャンの折り鶴の像にも立ち寄り、折り鶴を献上し安らかに祈る思いです。

6日の平和式典は、厳かで会場が一つになり、平和への祈りが伝わってきます。世界各国から人々が集まり心より平和を願っているのに、なぜ、世界から戦争がなくなるのでもないのでしょうか。宗教の違いや一部の欲深い人達が起こした戦争は自然を破壊し、人々の生活も根底から破壊させ、そこからは何も生まれないと思うのに・・・

今、広島への願いは核兵器の廃絶、70年たった今でも実現していません。日本は今、大変な時を迎えています。国民の声を無視し、戦争への道へすすんでいるようで怖い。私達の孫たちが、赤紙一枚で戦争に駆り出されないように、戦争を体験した人達が、今こそ声を大にして立ち上がるべきだと強く思いながら帰国しました。今の平凡で平和な生活が永遠に続きますように、皆で見守っていききたいとおもいます。

組合員が作った千羽鶴を供えました  
左が西條美佐子さん「安全保障関連法案」の  
撤回・廃案を求める

安倍政権が進めている「安保関連法案」。先日の理事会で撤回・廃案を求める決議を上げましたので紹介します。

7月16日、安倍政権は集団的自衛権行使を具体化するための「安全保障関連法案」を、衆議院で採決しました。多くの憲法学者や弁護士などの専門家が、この法案が憲法違反であることを指摘しました。また審議を重ねるたびに国民の反対の意思が明らかとなり、説明が不十分であるという国民が8割を超える中での「強行採決」でした。

現在、参議院で審議中ですが、これまでの法案の問題点が次々に明らかになりました。「限定的」と説明されていた集団的自衛権の行使は、時の政権の判断でいくらでも拡大でき、事実上無限定であることが明らかになりました。その対象もアメリカだけでなくオーストラリアも含むものとされ、自衛隊を海外に派遣する範囲も日本周辺の制約を無くし、世界中に派遣できるものとされました。

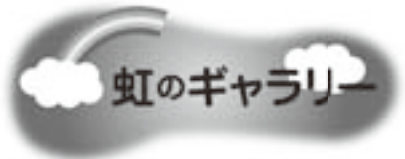
この法制に基づく活動が始まれば、自衛隊が戦闘に巻き込まれる危険は格段に増大します。戦後70年間、平和国家として日本が果たしてきた役割を投げ捨て、一人の人間も殺し殺されることの無かった自衛隊が「殺し殺される」軍隊となるかもしれません。海外で人道支援にとりくむNGOやNPO関係者が憎悪の対象となるリスクが増します。国民の生命・財産を危うくし、日本の針路を誤らせるものと言わざるを得ないものです。

「健康をつくる。平和をつくる。」を理念として掲げる私たちは、この法案を認めることはできません。今回の採決強行に強く抗議するとともに、この法案の撤回・廃案を強く求めます。

ろっこう医療生活協同組合 理事会

2015年8月22日





「淡路島 花さじき」佐藤忠義（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～

- 谷口先生の「おどり」好き発見。盆踊りでロコトレいいですね。是非企画してみてください。年寄りだけでなく子供時代の盆踊り楽しみでしたよ。（Y・Rさん）
- 「被爆体験談」のような記事をもっと取り上げて欲しい。私自身も神戸大空襲で焼け出されましたが、帰ってこない家族をさがす道すがら、道のあちこちに焼死している人がごろごろころがっていたのを思い出します。（M・Rさん）



### 熱中症予防

- ゴーヤはクールダウン効果もあり、熱中症予防に効果的です。ビタミン、ミネラルも豊富なので体の調子を整えてくれます。
- 豚肉はビタミンB1が多く含まれており、疲労回復効果があります。玉ねぎと一緒にとること、吸収率がアップします。

### 「ピリ辛ゴーヤチャンプル」 エネルギー（1人分）：271Kcal 材料（1人分）&作り方

Point 豆腐が崩れないように注意して下さい。

- 豚スライス ……………3枚と1/2枚  
豆腐（木綿） ……………350g  
にがうり ……………中1/3  
玉ねぎ ……………中1/6  
鶏卵 ……………1/2ヶ  
木くらげ ……………小1/2切  
人参 ……………中1cm  
花かつお ……………大サジ1  
塩 ……………ひとつまみ  
淡口醤油 ……………小サジ1  
豆板醤 ……………少々  
上白糖 ……………小サジ1  
みりん ……………小サジ1  
コチジャン ……………小サジ1/2  
キャノーラ油 ……………小サジ1/2



- ①ゴーヤをきれいに洗い両端を切り落とし、次に縦に二つに切り、中のワタをスプーンで丁寧にそぎ落とし、2～3mmの厚さにスライスする。
- ②卵は割りほぐしておく。豆腐は手で一口大にちぎる。豚肉は1cm幅に切る。玉ねぎ・木くらげはスライスにする。
- ③フライパンで油を熱し、溶き卵を流し込み、強火で20秒炒める。
- ④③の炒り卵は一度取り出しておき、フライパンで豚肉と豆腐を20～30秒強火で炒める。
- ⑤④にスライスしたゴーヤ・玉ねぎ・木くらげ・③の炒り卵を加え、調味料Aを入れて具を崩さないように炒め合わせる。
- ⑥器にゴーヤチャンプルを盛り付け、花かつおを上からかける。

【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）

|       |            |                 |                       |             |                     |              |              |
|-------|------------|-----------------|-----------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|
| 議題 7  | 議題 6       | 議題 5            | 議題 4                  | 議題 3        | 議題 2                | 議題 1         | 第3回理事会報告     |
| 当面の日程 | 設備投資などについて | 経営・人事・労務・教育育成の件 | 東日本大震災・被災地支援の取り組みについて | 平和を守る取り組みの件 | コープこうべとの事業活動の連携について | 生協強化月間方針について | 《2015年8月22日》 |

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

前回の「数独パズル」の答え（8月号）

12 (A:5+ B:3+ 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9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。

リスト

野原 想像 用事 薬草  
半分 火星 日直 理科

スタート

明 後

空

花 料

目

解答

【ルール】

スタートから矢印の向きに沿って、2字熟語のしりとりになっています。

リストの熟語を、矢印の向きに読めるように当てはめていき、最後まで使わずに残った熟語を答えなくてはなりません。

スタート

天 屋

読

リスト

気楽 根本  
物音 書記  
選手

【解答】

スタート

天 気 楽 屋 根  
本 物 音 読  
記 書

解答

選 手

## ◆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 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 | 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

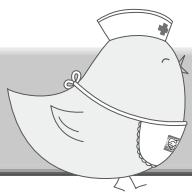
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL:<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>  
e-mail [nakama@rokko-mcoop.or.jp](mailto: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

### 体ほぐしと筋トレの笑いヨガ



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：9月15日、10月6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。

## とかがわ

おおえぼし班 市政報告会

～もっと身近にわかりやすく、  
灘区選出の小林るみ子市議がお話します～

●日 時：9月16日（水）14時～16時

●会 場：大石東町市営住宅集会所

●内 容：神戸市の中で何が決まったの？  
私たちの暮らしとの関係は？

●参 加 費：無料 ※健康チェックも実施します。

## 中 央

葦合支部企画

見学後にホテル時代の  
懐かしいケーキと喫茶を楽しめます

### 甲子園会館（旧甲子園ホテル）を見に行こう!!

●日 時：9月25日（金）

13時 JR 甲子園口 南改札集合

見学は午後1時30分～1時間半ほどを予定しています

●参 加 費：750円（喫茶代）

◎お申込み

電話078-802-3424（生協本部） 締切り：9月18日（金）



## 東 灘

### 和はは体操で健康になろう



和はは体操は、笑いヨガを中心にして歌体操やロコトシなど組み合わせた簡単な  
エクササイズです。自分の体に合わせて無理なく楽しく運動ができます。

参加費：100円 会場：御影公会堂

●日 時：10月15日（月）  
14時～15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。

### シニアエアロ～こころも身体もウキウキ！

音楽に合わせてエクササイズを行う有酸素運動です。

●日 時：9月16日、10月7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

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：9月9日、10月14日（水）9時30分～11時

●会 場：なだ組合員集会所

●参 加 費：無料

### 赤と金・赤と銀のコラボによるくす玉風の飾り箱

●日 時：9月29日（火）13時～16時

●会 場：なだ組合員集会所

●定 員：15名

●参 加 費：200円 ◎お申込み 電話078-802-3424（生協本部）



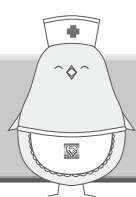
| ●【セラバンド体操】                                                  |               | ゴムバンドの負荷を利用した運動 ※参加費 無料    |
|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
| 9／9（水）                                                      | 13時30分～14時30分 | 岩屋青年会館2階                   |
| 9／10（木）                                                     | 10時～11時       | 熊内老人いこいの家                  |
| 9／14（月）                                                     | 14時～15時       | 河原自治会館3階                   |
| 9／24（木）                                                     | 10時～11時       | 篠原会館本館2階中会議室               |
| 9／28（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      |
| 9／17（木）                                                     | 14時～15時       | 原田資料館                      |
| 9／18（金）                                                     | 10時～11時       | 東灘組合員センター甲南                |
| 9／18（金）                                                     | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階                    |
| 9／25（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<br>※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 |
| 9／11（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】                         |         | 足腰の運動で、元気で歩ける体づくり ※参加費 無料 |
|---------------------------------|---------|---------------------------|
| 9月はお休み                          |         | 東灘組合員センター甲南               |
| 9月はお休み                          |         | 六甲道組合員センター                |
| 9／7（月）                          | 10時～11時 | 東雲診療所3階                   |
| 9／14（月）                         | 14時～15時 | なだ組合員集会所                  |
| 9／16（水）                         | 10時～11時 | 六甲地域福祉センター                |
| 9／17（木）                         | 10時～11時 | 高羽会館（高羽町4丁目）              |
| 10／6（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                         |         | おじぞうさま                    |
| 9／29（火）                         | 13時30分～ | 春日野地域福祉センター               |
| 参加費：300円<br>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…

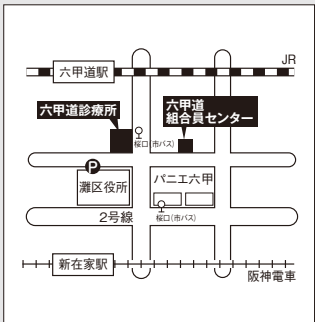
## ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

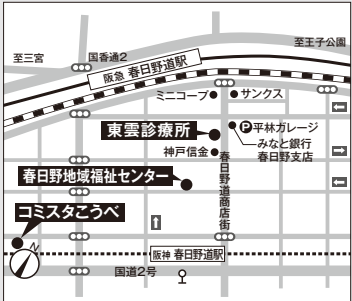
神戸市灘区水道筋6-7-11

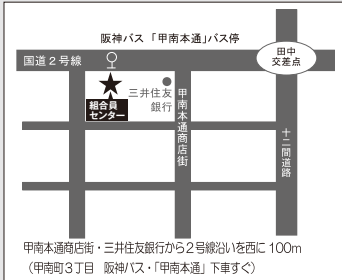
☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>なだ組合員集会所<br/>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> | <b>ふれあい食事会【要申込】</b><br>祝日のためお休                                                                                                                                                                                                                                     | <b>リズム体操【申込不要】</b><br>9/8、15、10/6（火）10時～11時<br>参加費：1回20円                                                               | <b>ヨガ教室【申込不要】</b><br>9/11、10/9（金）12時50分～13時50分<br>参加費：1回50円                                                          |
|                                                                                                                                                                                     | <b>絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】</b><br>祝日のためお休み                                                                                                                                                                                                                        | <b>紙芝居サークル【申込不要】</b><br>9/12（土）13時30分～15時30分<br>参加費：1回200円（指導料）                                                        | <b>セラバンド体操【申込不要】</b><br>9/10、24（木）13時30分～14時30分<br>参加費：年間300円                                                        |
|                                                                                                                                                                                     | <b>ダンベル体操【申込不要】</b><br>9/4、11、18、25、10/2（金）14時～15時<br>参加費：1回20円                                                                                                                                                                                                    | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>毎週木曜日、9時に出発<br>参加費：無料                                                                             | <b>囲碁【申込不要】</b><br>9/9、16、30、10/7（水）10時～12時<br>参加費：月100円                                                             |
|                                                                                                                                                                                     | <b>水彩画クラブ【申込不要】</b><br>9/16、10/7（水）10時～12時<br>参加費：月500円                                                                                                                                                                                                            | <b>フラワーアレンジメント【要申込】</b><br>9/12（土）10時～12時<br>参加費：1回2,000円<br>お申し込みは3日前までに<br>Tel (078) 801-6632 NPO 法人 花たば【須見まで】       | <b>初心者カメラサークル【申込不要】</b><br>9/15（火）13時～15時<br>会費：半期500円（途中参加は月割り）＋毎月100円<br>ご自身で撮影された写真をお持ちください<br>ワンランク上の素敵な写真づくりを指導 |
|                                                                                                                                                                                     | <b>【楽しい音楽会】【申込不要】</b> （「映像と歌声のつどい」改め）<br>参加費：お茶代（100円～200円）<br>開催日：9/30（水）<br>各回とも13時30分～15時30分開催（途中参加 OK）<br>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。<br>みんなが知っている曲を生演奏で歌います。<br>みんなで楽しむ音楽会です。<br>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）<br>【問合せ先】花たば 801-6632 | <b>3R 布ぞうりサークル【申込不要】</b><br>9/19（土）13時～16時 毎月第3土曜日<br>参加費：初回300円、2回目以降100円<br>※リサイクルを目的にしています。<br>使用済みのタオル大の木綿地・手ぬぐい持参 | <b>そろばんで脳トレ【申込不要】</b><br>9/25（金）10時～11時<br>会場：酒井さん宅（福住通3-4-2）<br>そろばん・ノート持参（貸出若干あり）                                  |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>NPO 法人 花たば・お茶処</b><br>月～金曜日 10時～16時<br>会場：なだ組合員集会所すぐ隣                                                               |                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <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> | <b>ふれあいお食事会【要申込】</b><br>9/8（火）11時～受付<br>参加費：500円<br>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。 | <b>憩いの広場ムーン【申込不要】</b><br>9/7、14、28、10/5（月）<br>11時～15時 喫茶：100円<br>お好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい                | <b>総合ヨガ【申込不要】参加者募集中！</b><br>9/16（水）、30（水）、10/7（水）<br>14時30分～16時 六甲道組合員センター<br>参加費：500円/月                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                         | <b>リズムダンベル体操【申込不要】</b><br>9/19、26（土）<br>10時～11時                                     | <b>フラワーアレンジ【申込不要】</b><br>9/11（金）10時～15時<br>花代実費                                                     | <b>書道クラブ【要申込】 若干名募集</b><br>9/30（水）10時～12時 通常は第4（水）<br>硬筆で練習します。参加費：500円                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                         | <b>手芸【要申込】</b><br>9/17（木）10時～12時<br>参加費：材料費実費                                       | <b>刺しゅう【申込不要】</b><br>9/9（水）14時～16時<br>材料費：実費                                                        | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>9月行き先は TEL で問い合わせ下さい<br>10時六甲道診療所前集合 要弁当                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                         | <b>謡と仕舞【申込不要】</b><br>9/10、24（木）13時～16時                                              | <b>ヘルシーお食事会【要申込】</b> 8月はお休みです。<br>9/12（土）11時30分～<br>参加費：500円<br>お申込は六甲道診療所まで。<br>キャンセルの場合も必ずご連絡下さい。 | <b>コーラス虹の会【要申込】</b><br>・9/11（金）10時30分～12時<br>会場：トラストグレイス御影 送迎バスあり<br>（場所・行き方などはお問い合わせ下さい）<br>・9/18（金）10時～12時<br>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）<br>・9/4、25（金）9時30分～12時<br>会場：六甲道組合員センター<br>・10/2（金）9時30分～12時<br>会場：六甲道組合員センター<br>参加費：月4回 2,000円 |
|                                                                                                                                                         | <b>男の料理</b><br>9/27（日）は水道筋さんま祭りに参加します                                               | <b>漢字バズルクラブ【申込不要】</b><br>9/4（金）、9/17（木）<br>いずれも13時～15時<br>コープ鶴甲集会所<br>参加費：月300円                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                          |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <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> | <b>ふれあいお食事会【要申込】</b><br>9/15（火）12時～ 参加費：500円<br>お申し込み、キャンセルにつきましては9/8（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。                                        | <b>アレンジ生け花</b><br>9/11、25（金）14時～16時<br>参加費：月2回 4,500円（お花代込み）             | <b>東雲書道教室【要申込】</b><br>9/2、9、30（水）<br>10時～12時と13時～15時<br>参加費：月3回 3,000円                              |
|                                                                                                                                                                      | <b>こども茶道教室【要申込】</b><br>9/19、26（土）9時30分～12時<br>参加費：月2回 2,500円（水屋料込み）                                                                 | <b>アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】</b><br>9/11、25（金）17時～18時<br>参加費：月2回 4,000円（お花代込み） | <b>すまいる喫茶【申込不要】</b><br>9/25（金）10時～12時<br>参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）                                       |
|                                                                                                                                                                      | <b>暮らしの相談室</b><br>9/16（水）14時～15時30分<br>参加費：無料<br>年金・福祉など生活相談に応じます。                                                                  | <b>しのめ囲碁の会【申込不要】</b><br>9/7、14、28（月）10時～12時<br>参加費：毎月100円                | <b>ふれあいひろば さえずり【申込不要】</b><br>9/9（水）14：00～15:30<br>小物づくり<br>参加費：100円 会場：神戸 YWCA                      |
|                                                                                                                                                                      | <b>歩く会【初回のみ要申込】</b><br>9/1、15（火）参加費：無料<br>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。<br>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。<br>担当：田村 | <b>ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】</b><br>9月は祝日と重なるため休み                          | <b>ポートアイランド散策の会【要申込】</b><br>9/8（火）六甲山上散策<br>9時30分 ポートライナー三宮駅改札口集合<br>お弁当持参<br>阪急六甲よりバス乗車 交通費各自負担のこと |
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     | <b>健康ヨガ【要申込】</b><br>9/4、18、10/2（金）14時～15時<br>会場：コムスタこうべ 参加費：400円         |                                                                                                     |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F</p> | <b>琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】</b><br>9/8、15、10/6（火）<br>10時30分～12時、13時30分～15時30分 会費：月1,500円                                                                                            |  <p>神戸市灘区灘南通1-1-1</p> |  | <b>とががわセラバンド体操</b><br>9/17、10/1（木）14時～15時<br>とががわ地域住民交流室                                  |
|                                                                                                               | <b>三線サークル【申込不要】</b><br>9/7、14、28、10/5（月）14時～16時 参加費：月3,500円                                                                                                                       |                                                                                                            |  | <b>おおえぼし班</b><br>9/16（水）14時～16時<br>大石東町市営住宅集会所                                            |
|                                                                                                               | <b>手芸サークル【要申込】</b><br>9/24（木）10時～12時 材料費実費                                                                                                                                        |                                                                                                            |  | <b>河原いきいき体操クラブ</b><br>9/29（火）10時～11時<br>泉第2住宅集会所                                          |
|                                                                                                               | <b>太極拳【申込不要】</b><br>9/10、17、24、10/1（木）14時～16時<br>参加費：1,000円（会場費） ※参加者数によって変動あり                                                                                                    |                                                                                                            |  | <b>よんさんみなみお食事会</b><br>9/15（火）10時30分～13時<br>ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円<br>※盛り付けなどお手伝いもしていただきます |
|                                                                                                               | <b>楽しい書（書道サークル）</b><br>9/25（金）13時30分～15時 参加費：500円                                                                                                                                 |                                                                                                            |  | <b>スマート班</b><br>9月は祝日のためお休み                                                               |
|                                                                                                               | <b>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～</b><br>「第二土曜歌の会」【申込不要】<br>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<br>10/10（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<br>参加費：100円 ※初めての参加者は、500円（歌集代） |                                                                                                            |  | <b>ボジャギサークル【要申込】</b><br>9/9、23（水）14時30分～16時30分<br>たんぼクラブ事務所                               |
|                                                                                                               | <b>ダンベル体操【申込不要】</b><br>9/18（金）10時～11時 参加費無料                                                                                                                                       |                                                                                                            |  | <b>おおえぼしロコトレ</b><br>10/7（水）14時～15時30分<br>大石東町市営住宅集会所                                      |
|                                                                                                               | <b>和はは体操【申込不要】</b><br>9/29（火）14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室                                                                                                                       |                                                                                                            |  | <b>はなみずきロコトレ</b><br>10/2（金）14時～15時30分<br>泉第2住宅集会所 年会費：500円                                |
|                                                                                                               | <b>スマホー会【申込不要】</b> 9/10、24（木）13時30分～15時30分<br>参加費：1,000円/月 会場：地域住民交流室                                                                                                             |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|                                                                                                               | <b>フラワーアフタヌーン【申込必要 7日前までに】</b><br>9/17（木）13時30分～15時30分 参加費：2,800円 会場：地域住民交流室                                                                                                      |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|                                                                                                               | <b>なかよしクラブ M（麻雀サークル）【申込不要】</b><br>9/9、16、10/7（水）13時30分～16時30分 参加費：100円                                                                                                            |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|                                                                                                               | <b>ふれあいサロン【申込不要】</b> お好きな時間にお立ち寄りください<br>9/9、16、30、10/7（水）13時30分～15時 参加費：100円<br>会場：地域住民交流室                                                                                       |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|                                                                                                               | <b>産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～</b><br>9/12、26（土）10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                                                                                             |                                                                                                            |  |                                                                                           |
|                                                                                                               | <b>ココライフ御影健康チェック【申込不要】</b><br>9/25（金）13時30分～15時 会場：ココライフ御影（東灘警察署北約100m）<br>内容：健康チェック（血圧・体脂肪・尿）座って和はは体操 参加費：無料                                                                     |                                                                                                            |  |                                                                                           |