

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合

2015年
10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 / 21,353人 ●出資金金額 / 561,362,000円 ●平均出資額 / 26,259円(2015年9月17日現在)

2015年度生協強化月間 みんなでつながろう

地域包括ケア学習会開催

9月12日シマブンホールにて「地域包括ケア学習会」を開催。170名を超える組合員と職員が集まり、「地域包括ケアシステム」に向けて学習を行いました。午前はずながりマップづくり、午後からは、ながおか医療生協（新潟県）の高橋専務理事より新潟県で取り組まれている地域包括ケアの取り組みを紹介、ろっこう医療生協の生協強化月間方針を全員で確認した後、終了しました。



熱心に地図に記入する組合員

「つながりマップづくり」で地域を見える化

「つながりマップ」は地域全体が暮らしやすいものになるよう地域の現状を知り、私たち医療生協ができること、他の組織・地域団体、ボランティアグループなどと連携できることをわかるようにするもの。この日は、「高齢者が安心して暮らせる地域」をテーマに、支部やあんしんすこやかセンターの生活圈域毎に19のグループに分かれ、それぞれ地図に、公共施設などの地域資源、支部での取り組み、つながりのある組織を落とし込みました。それを元に、医療生協が出来ること、連携できることなどを話し合いながら、マップを完成させていきました。

◎つながりマップづくりに参加して

マップづくりに参加しました。皆さんが、老人会や婦人会、地域の活動状況を良く知っていて、医療生協外でも活動し、つながりを作っていることがよくわかりました。他方で、国や自治体のネライはわかるが、それを受け止めてどう展開するのかまだまだイメージできていません。自分達が、これから何が出来るのかも並行して考える必要があると思います。(山田誠一さん 摩耶支部)

「地域包括ケアシステム」とは

地域住民に対し、保健サービス(健康づくり)、医療サービス及び在宅ケア、リハビリテーション等の介護を含む福祉サービスを、関係者が連携、協力して、地域住民のニーズに応じて一体的、体系的に提供する仕組みのこと
厚生労働省が構築をめざしています

ろっこう医療生協文化祭 ～けんこうクラブ発表会～

「都賀川フェスタ」

日時 11月7日(土) 11時～14時 小雨決行(雨天延期なし)
会場 都賀川公園(灘区民ホール東側)
内容 ステージ発表(フラダンス、三線、コーラス、体操などなど)
バザー、新鮮野菜販売、焼きそば、綿菓子、おにぎり・味噌汁など
健康チェックコーナー(血圧、体脂肪)
子ども体験コーナー(丸太切り、紙芝居、輪投げ作り、どんぐりで遊ぶなど)
ウォークラリー(都賀川公園から、にしごう会館までの往復 約3km)

ろっこう医療生協 本部
神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649

ろっこう医療生協への加入をお勧め下さい

期間限定
(9月～11月)

医療生協に加入した方

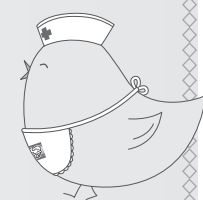
全員にプレゼント! お米2合

加入ご希望の方は診療所窓口又は職員へ



ろっこう医療生協・組合員の特典

- ◆月に1度、機関紙「健康いちばん」をお届けします
- ◆事業所利用の特典
 - *保険のきかない健康診断は、組合員価格で受診できます
 - *診断書など各種文書料の割引があります
 - *入院時の個室利用料金が、組合員価格になります [灘診療所]
- ◆様々な健康チェックの特典
 - *骨粗しょう症チェック 組合員価格 500円(一般価格 1,500円)
 - *大腸がんチェック 組合員価格 500円(一般価格 1,500円)
 - *セーフティウォーキングチェック 組合員価格 300円(一般価格 1,300円)
 - *血圧・体脂肪 無 料
- ◆けんこうクラブ(3名以上で登録)の特典
 - けんこうクラブ活動(健康・趣味・ボランティアなど)に参加できます
 - ろっこう医療生協の組合員集会所を組合員価格で使用できます
 - 地域の会館や福祉センターなどを使用した場合の会場費補助があります

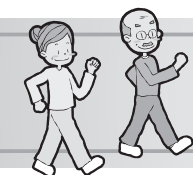


新しく加入した方の声



親戚の方に勧められて 松本 佳菜子さん

親戚の方から、診断書代やワクチン料金が安くなったりすることなど、ろっこう医療生協の特典について教えてもらい、いずれ利用しようと思って加入しました。その時頂いたお米は、とても美味しかったです。



ウォーキングチャレンジ参加目標

1,000名まで残り **69名**

2015年
9月25日現在

組合員の皆様へ

2015年10月1日

「出資金残高通知」についてのお詫び

～今年の「出資金残高通知」は本年11月中にお届けします～

秋冷の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、毎年9月下旬に組合員の皆様方にお届けしている「出資金残高通知」についてですが、この度「出資金残高通知」の中の出資金情報に重大な誤りがあることが判明したため、急遽発送を中止致しました。

つきましては、原因究明と、正しい「出資金残高通知」の発送作業を急いで行い、本年11月中には、お届け出来るよう準備を進めて参ります。この度の「出資金残高通知」発送の遅延につきまして、心よりお詫び申し上げます。※なお、中央区在住の組合員様に限り、9月下旬の発送となり、多大なご迷惑をおかけいたしましたことを、お詫び申し上げます。

ご注意: お手元に届きます正しい「出資金残高通知」の出資金情報は、2015年8月末現在のものとなりますので、お間違いのないようお願い申し上げます。

この件についてのご質問は、下記の所までお願いします
神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合 TEL 078-802-3424 (平日 9時～17時)



健康とはなにか？をみんなで議論

「とががわブロック」おおきた班
新たな健康づくりの拠点ができました
おおきた班は、大石東町と新在家北町にお住まいの方が中心となり、9月に結成されました。西郷支部としては、「おおえぼし」「よんさんみなみ」「とががわ」に続いて、4つ目の班会となります。

けんこうクラブを

紹介します ④

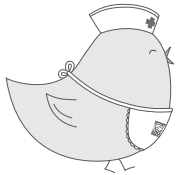
けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動が続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会所使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

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

9月はオリエンテーションとして、班会活動の意義や、支部での取り組みなどの学習をしました。参加者の方からは、「今まで、塩分の加減を日々の生活であまり気にしたことはありませんでした。班会に参加して実際におはなしを聞いて、これからは健康で居たいので、食生活を見直したいと思いました。」などの発言がありました。おおきた班では「自分の健康は自分で守る」をテーマに、今後は学習会や健康に関するチェックに取り組んでいく予定です。

【活動案内】

日時…奇数月第2火曜
会場…ドルミ灘集会所
(大石東町一ー一ー2階)



「灘ブロック」アップルチョコ班 無理せず続けて15年

2000年保健大学卒業生で作った班会で、素敵な班名「アップルチョコ」は神戸といえはのスイーツ「りんごのチョコ」からつけました。だいたい2ヶ月に一回ペースで、各種健康チェックや外へ楽しい目的を作りお出かけなど、無理せず長く続いている班会です。みんなで行ったプール、花見、動物園、ハーブ園など思い出がたくさん、現在進行形でこれからも、仲良く楽しく元気に続けていきたいです。今月は乳がんチェックとNPO花たば見学をしました。楽しく勉強できていいですよ！

【活動案内】

2ヶ月に1回開催



花たばを見学しました



灘診療所看護師と一緒に

四季のカルテ

ホスピス・在宅ケア研究会 全国大会in横浜に参加して

灘診療所・所長

高野修一



夏も終わりに近い8月29・30日、横浜で開かれた「ホスピス・在宅ケア研究会全国大会」に参加してきました。

大会のテーマは『共に創る 最期まで「すまい」で生きる社会』。この大会は、医師だけではなく、医療・介護・福祉関係者、一般市民やボランティアの方々、患者さんやその家族も含め、誰でも参加が出来ます。また、医学の学会は通常、堅苦しいスーツでの参加が原則なのですが、この大会は「皆で胸襟を開いて話し合う」というコンセプトのもと、カジュアルな服装での参加を呼び掛けています。

さらに、大会中は職種に関わらずお互いを「さん」で呼び合い、つい医師に向かって「〇〇先生」と口を滑らせると、100円を罰金？として「ホスピス募金」へ寄付しなければいけません。

そんなユニークな大会ですが、今回の大会では、今の日本が抱えている社会の高齢化問題や、高齢化によって生じる様々な問題に対し、私達がどのような心構えで立ち向かっていけば良いのかを中心に、白熱した議論が繰り広げられました。その中で、私が興味深いと思った話題を紹介します。

「自分はどのように死にたいのか、この希望を周囲の近い人に伝えておくことは、周りの人への思いやりである」。これは、社会学者であり評論家である樋口恵子さんの、この大会での基調講演でのお言葉です。

最近、自分が「いいいよ」の時にどの様な医療行為を望み、また望まないのかなどをあらかじめ書いておくという、「エンディングノート」の取り組みなども始まっていますが、いざ筆をとろうとするとなかなか書けないのが実際だと思っています。

ただ、「エンディングノート」という形ではなくとも、普段の生活の中で、家族や友人など周囲の人に、このような希望をあらかじめ伝えておく事はとても大切なことである、と樋口さんはおっしゃっていました。

将来、私達が長い病などの結果、自分で自分の意志を伝えられなくなつた時でも、終末期の希望を伝えておくことによって、周りの人が「ああ、そういえばこの人は元氣な時はこんな風に言っていた」というように、自分の意志を代わって表明してくれます。それによって、自分自身も希望する医療を受けられますし、周

りの人にも余分な心理的負担をかけずに、十全に人生の終末期を迎えることが出来るようになるでしょう。「おまかせデス(死)から、自分のデスへ」というキーワードを用いながら、御年83歳という年齢を感じさせないユーモアたっぷりの講演でした。

また最近、「終の棲家」も多様化し、自宅は勿論ですが、施設やサービス付き高齢者住宅、グループホームなど、その人々の生活環境によって、様々な場所での人生の最期の時間を迎える時代となりました。今回の大会では、それら施設や高齢者住宅などのスタッフ・職員も多く参加しており、「たとえ病気や問題を抱えている人でも、その人らしく、最期まで、自分の住み慣れた場所ですごす」という事をいかに支援していくのか、といったテーマでそれぞれの立場から発表されていました。

私は現在、灘診療所という、入院施設のある「有床診療所」に勤務しています。有床診療所のいいところとして、最近自分がつくづく実感するのが、同じ医師やスタッフが、「外来診療」「入院診療」「在宅診療」の全てに関わる事によって、患者さんと切れ目なく継続的に、それこそ人生の最期まで、ともに年齢を重ねながら長いお付き合いが出来る、という事です。

これまで長く外来に通院されていた患者さんが、例えば体調を崩

されたときには、診療所の病棟に入院して頂いて診療し、体調が戻ればまた通院治療を再開する。(勿論、病気の種類によっては一時的に大きな病院のお世話になることはあるかもしれません)そして、ご高齢、または病気の状態により通院が困難になつてきたなら、「在宅医療」としてこちらから訪問する形で診療を続けていく。これらが、お馴染みの診療所の同じスタッフで対応できます。

また、お付き合いが長くなってくると、お互いがお互いの事をよく分かるようになってくるので(良くも悪くも？)、例えば体調のちよつとした変化でも発見しやすくなりますし、また患者さんのみならず、患者さんのご家族や生活の状況も見えることにより、様々な「患者さんに一番合った療養の形」を提案する事が出来ます。

その為には、私達もろっこう医療生協の内外で、様々な医療や介護の職員・事業所、リハビリテーションや福祉分野の専門の方々と「多職種での連携」をとりながら、また地域の皆様の方力も大いに借りながら、皆様方の健康と生活を守っていきたく、この大会に参加して、改めて思いを強くしました。

そして、このような活動を続けていくことが、今さかんに国がすすめている「地域包括ケア」を、自分達なりに実践することにもつながっていくのではないかと思います。



昭和世代が集まる 笑和会

3ヶ月に1回開催している笑和会（しょうわかい）。昭和をもじって名付けた組合員のお楽しみ会です。この日（9月9日）は、神戸大学落語研究会の学生による落語。ちょっぴり知的な内容を面白おかしく演じてくれました。このようなお楽しみ会もあれば、お食事会もあります。健康いちばんでお知らせしていきますので、ご参加お待ちしております。次回は12月9日（水）です。

笑和会に参加して

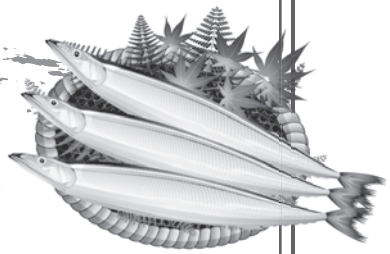
楽しかった落語

好きな落語があると聞いて参加しました。昔からよく寄席に行ったので、この日の演目も知っていました。でも、落語は、演じる人によって、伝わってくるものが違います。大学生が演じると、声も通って、とても面白かったです。また、落語をして欲しいですね。（三國文子さん）



落語はいつ聞いても面白い

さんまを食べて東北支援 水道筋さんま祭り



東日本大震災から4年半になる今も、被災地の復興は道半ば。このイベントは、被災地岩手県大船渡市の被災者の人々への支援を目的に、多くの団体・個人が集まり、企画しました。現地大船渡市から取り寄せたさんま1000尾を炭火で焼き、皆さんに食べてもらいました。集まったカンパは、被災地にお送りします。



うまく焼けるかな～



塩加減も良くて旨い！



募金、ありがとうございます



1000尾、完売です

組合員、患者、職員で医療生協の事業と 共に育もう、ひろげよう。

事業共創委員会（仮称）のごあんない

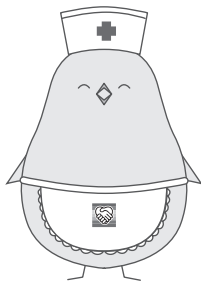
地域に安心・安全な事業（所）をめざして、組合員、患者、職員が意見交換、交流する会です。

「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	10月28日（水）14時から	灘診療所
六甲道ブロック	10月27日（火）14時から	六甲道診療所
中央ブロック	10月29日（木）15時から	東雲診療所
とががわブロック	10月26日（月）15時から	小規模多機能とががわ
東灘ブロック	1月に予定	

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、診療所モニターにお申込みは、医療生協本部・組合員活動支援部 802-3424 まで



うはら、初めての夏

「うはらホーム夏祭り」を8月25日に開催しました。

うはらホームの皆さんが手作りしたゲームで楽しみ、かき氷、わたがし、朝市からの差し入れのジャンボスイカを皆さんでいただきました。台風が近づいてお天気が心配でしたが、ご近所の子供たち、親子参加（12名ほど）もあり、交流室がたくさんの人でにぎわいました。「ゲームも何回もして楽しかった！」「すいかがめちゃおいしい！」と始まりから最後までいる子供たちが何人かいました。うはらホームハウスの方と地域のかたで交流できて楽しい時間がすごせました。



楽しいね～



おやつ付き
さかな釣れた

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。

こんにちは…訪問アウカム

4の6

今は亡きMさん。凛とした美しい明治女性です。

Mさんは常々「百歳を超えてしまった。いつ死んでも悔いはない生きているあいだは元気にひとりで生活したい。外出するときにはひとりでは行けないので不便。毎日楽しいことを考えながら一日一日精一杯極力人の世話にはならず、自由きままに生きていきたい。これ以上長生きはしたくないので、体にいいことはあえてしたくない。家にきてくれるスタッフにお願ひがある。もし、家にきてくれた時に私に何かおこっていたとしても救急車は呼ばないでほしい。先生に電話をしてほしい」と自身の意向を言っていました。

そして玄関の靴箱の上には同じ主旨のメッセージと主治医の携帯番号を「万博の電力館」の封筒に赤い色エンピツで書いて頑丈に貼ってありました。その後希望どおり自宅で静かに息をひきとりました。百二歳でした。最後の別れにお伺いしたときに娘さんから「これ母から」とその封筒を渡されました。「これ知ってますよ」と戸惑う私に娘さんは「裏見て」といわれました。

そこには赤い色えんぴつで「ヘルパーさん 皆さんへ ありがとう」と書かれてました。最後の最後まで自分らしさをつらぬいた生き様でした。

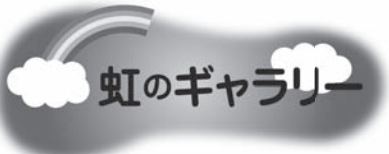
（医療福祉相談室より）

ほっと花たばからお願い

手作り商品募集中！！

花たばのアンテナショップ「ほっと花たば」が、開設から3か月経ちました。皆さんに支えていただいて、賑わいのある場所として育っています。ところで、うれしい悩みがあるのです。バザー商品と一緒に手作り商品も委託販売していますが、売れ行き続出で品数を揃えるのがなかなか大変です。袋物・小物・手編みの品等、手作りであれば何でも結構です。是非ご協力をお願いします。

詳しいお問い合わせは、花たば事務所 801-6632 まで



「船寺神社」木原宗昭（瀬／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～

- 平和記念式典に参加された方の感想を拝見しました。戦時色一杯の中で青春を過ごした私達には平和程大切なものはないと実感している昨今です。（K・Sさん 瀬区上野通）
- お年寄りの方がウォーキングで寿命を伸ばそうとしている記事を読み、若い私も負けてられないと思い、実は昨日からウォーキングを始めました。（N・Eさん 東瀬区御影石町）



医食同源

- **大根** 熱による痰を除いたり、咳止めの作用があり、また乾燥を防ぎ、便秘予防や美肌効果もあります。
- **里芋** 免疫力を高め、がんの発生・進行を防ぎ、肝臓を強化し、たんぱく質の吸収を助ける作用や滋養強壮作用のある成分が含まれています。

「鶏肉のピリ辛栗ソース」

エネルギー（1人分）：376Kcal 材料（1人分）&作り方

Point 栗の食感を残すように、小さく切り過ぎないようにして下さい。

トリモモ	80g
塩	少々
コショウ	ひとつまみ
片栗粉	大サジ1
揚げ油	大サジ1
マヨネーズ	小サジ1
酢	小サジ1
上白糖	少々
濃口醤油	小サジ1/2
豆板醤	少々
栗 甘露煮	中1コ
白ネギ	1.5cm
【付け合わせ】	
レタス	中1/2枚
グリーンリーフ	2/3枚
玉葱	中1/2
プチトマト	1ヶ



- ① 鶏肉は観音開きにする。塩こしょうで下味をつける。
- ② 白葱は白髪葱、レタスとグリーンリーフは角切りにする。玉葱は薄くスライスし水にさらす、プチトマトは4等分にカットする。
- ③ 栗はボイルしてから食感が残る程度の大きさにカットしておく。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ Aの材料を混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥ レタス、玉葱、サラダ水菜を混ぜたものをさらに広げ、プチトマトを彩りよく飾る。
- ⑦ カットした鶏肉を真ん中に置き、ソースをかける。最後に栗を散らし、白髪ねぎを天盛りする。

【資料提供】ウオクニ株式会社（瀬診療所の給食業務等を委託しています）

議題1 生協強化月間の進捗について
議題2 平和を守る取り組みの件
議題3 栃木・茨城豪雨災害支援募金について
議題4 東日本大震災・被災地支援の取り組みについて
議題5 コープこうべとの事業活動の連携について
議題6 経営・人事・労務・教育育成の件
議題7 2016年「新春のつどい」について
議題8 当面の日程

第4回理事会報告 《2015年9月26日》

リスト 野原 想像 用事 葉草
半分 火星 日直 理科

スタート →

明	日	直	後	半
星	空	想		野
火		像		原
花				料
草	葉	目	科	理

↑

前回の「漢字パズル」の答え(9月号)
用 事

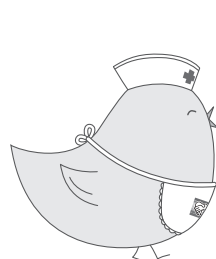
- ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
- 送り先／〒657-0831 神戸市瀬区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
- 締切日10月末日
- ※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

ロッコちゃんをさがそう！

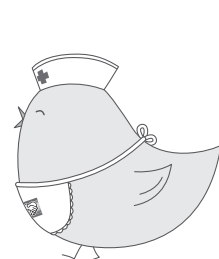


ロッコちゃんは、ろっこう医療生協30周年記念キャラクター。健康いちばん紙面（6頁）のあちらこちらにロッコちゃんが登場しています。さて、何羽でしょうか？

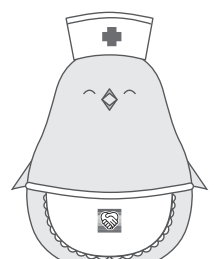
※下記のロッコちゃんは見本です。数に含めません。



【右向】



【左向】



【正面】

◆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

瀬診療所 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
神戸市瀬区水道筋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
神戸市瀬区桜口町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
神戸市東瀬区魚崎北町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	往	往	往	往	往	往

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（瀬診療所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（瀬診療所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。

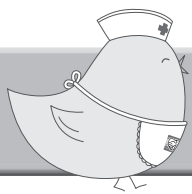
ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市瀬区水道筋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

ホッ ホッ ハッ ハッ!



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：10月20日（火）
10時30分～11時30分 11月はお休みです
- ※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

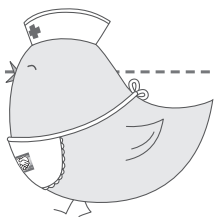
とかがわ

西灘ダンベル体操



- 日 時：10月23日（金）10時30分～11時30分
- 会 場：小規模多機能とかがわ地域住民交流室
- 参 加 費：無料
- ※どなたでもご参加できます。ぜひお越しください！

中 央



グリコピア神戸へ見学に行こう（筒井支部企画）

- 日 時：11月19日（木）10時30分集合
- 集合場所：①地下鉄 新神戸駅 新幹線側の改札前
②地下鉄 三宮駅 改札前
お昼13時30分ごろに現地解散
- 定 員：15名
- 参加費は無料ですが交通費は実費負担
地下鉄で西神中央駅まで、その後市バスに乗車

東 灘

ホッ ホッ ハッ ハッ!



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し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（木）
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：10月7日、21日、11月4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

ひろばの昼体操（10分間）雨天中止

毎週の簡単な習慣が健康につながります。お昼のあと、もしくはお昼の前にウォーキングがてら神社に寄って「和はは体操」しませんか？

- 日 時：毎週火曜日 10月6日、13日、20日、27日
12時40分～12時50分
- 会 場：野寄神社境内（住吉川東側、阪急北側）
- 参 加 費：無料 当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

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～

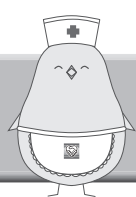
- 日 時：10月14日（水）9時30分～11時
11月11日（水）10時～11時
- 会 場：なだ組合員集会室
- 参 加 費：50円

●【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
10/14（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
10/15（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
10/19（月）	14時～15時	河原自治会館3階
10/22（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
10/26（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
10/15（木）	14時～15時	原田資料館
10/16（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
10/16（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10/23（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
10/9（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室

●【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
10/5、19（月）	10時～11時	東雲診療所3階
10/15（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
10/21（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
10/22（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
11月はお休み		摩耶地域福祉センター
10/28（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
10/28（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		ふくろう
10月27日（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 なだ組合員集會室 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會室で活動または集合しております。	ふれあい食事会【要申込】 10/28（水） 12時～ 参加費：500円 お申し込みは生協本部まで	ダンベル体操【申込不要】 10/2、9、16、23（金） 14時～15時 参加費：1回20円	「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：10月29日（木） 11月、12月はお休み 各回とも13：30～15：30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
	リズム体操【申込不要】 10/6、13、20、27（火） 10時～11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	紙芝居サークル【申込不要】 10/10（土） 13時30分～15時30分 参加費：1回200円（指導料） NPO 法人 花たば・お茶処 月～金曜日 10時～16時 会場：なだ組合員集會室すぐ隣
	ヨガ教室【申込不要】 定員に達したため、新規の募集を中止します	囲碁【申込不要】 10/7、14、21、28（水） 10時～12時 参加費：月100円	
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 10/17（月） 10時～12時 参加費：無料	水彩画クラブ【申込不要】 10/17、21（水） 10時～12時 参加費：月500円	

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】 10/13（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。	フラワーアレンジ【申込不要】 10月はお休みです。 次回は11/13（金） 10時～15時 花代実費 11/20はクリスマスリース作り 3000円【要申込】	コーラス虹の会【要申込】 ・10/9（金） 10時30分～12時 トラストグレイス御影 送迎バス有り （場所・行き方などはお問い合わせ下さい。） ・10/16（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） ・10/2、23、11/6（金） 9時30分～12時 六甲道組合員センター 参加費：月4回2,000円
	憩いの広場ムーン【申込不要】 10/5、19、26、11/2（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	謡と仕舞【申込不要】 10/8、22（木） 13時～16時	書道クラブ【要申込】 若干名募集 10/28（水） 10時～12時 硬筆で練習します。 参加費500円 歩こう会【申込不要】 10/15（木） 行き先：灘酒蔵めぐり 11/5（木） 行き先：一王山～神戸大学 10時六甲道診療所前集合 要弁当 ハイキングサークル【申込不要】 10月はお休みです。 漢字パズルクラブ【申込不要】 10/2（金）、10/15（木） いずれも13時～15時 コープ鶴甲集會室 参加費 300円／月
	手芸【要申込】 10/15（木） 10時～12時 参加費 材料費実費	男の料理 10/25（日） 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000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 10/13（火） 18時～20時（毎月第二火曜日） 参加費：上・下半期 各1000円 テキスト代：1700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。	ヨーガ【申込不要】 参加者募集中！ 10/7、21（水）、11/4（水）、14時30分～16時 六甲道組合員センター 10/14、28（水） 14時30分～16時 成徳地域福祉センター 参加費：1000円／月	

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】 10/20（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10/13（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	東雲フラダンス【要申込】 10/15、11/5（木） 13時30分～15時 会場：コムスタこうべ（旧吾妻小学校跡） 参加費：1500円（月ごと）	東雲書道教室【要申込】 10/7（水）、28（水） 10時～12時と13時～15時 10/15（木） 10時～12時のみ 参加費：月3回3,000円
	アレンジ生け花【要申込】 10/16、30（金） 14時～16時 参加費：月2回4,500円（お花代込み）	しのめ囲碁の会【申込不要】 10/5、19、26（月） 10時～12時 参加費：毎月100円	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】
	アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】 10/16、30（金） 17時～18時 参加費：月2回4,000円（お花代込み）	暮らしの相談室 10/21（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	ふれあいひろば さえずり【要申込】 11/11（水） 14：00～15:30 小物づくり 参加費：100円 会場：神戸 YWCA
	こども茶道教室【要申込】 10/17、24（土） 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）	すまいる喫茶【申込不要】 10/30（金） 10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	健康ヨガ【要申込】 10/2、16、11/6（金） 14時～15時 会場：コムスタこうべ 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】 10/6、13、20（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 神戸市灘区灘南通1-1-1	とががわセラバンド体操 10/15、11/5（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】 10/5、19、26、11/2（月） 14時～16時 参加費：月3,500円		とががわ班 10/16（金） 14時～16時 とががわ地域住民交流室
	手芸サークル【要申込】 10/22（木） 10時～12時 材料費実費		いきいきB班 10/8（木） 14時～15時30分 守美の家（下河原通2-3-4）
	太極拳【申込不要】 10/8、15、22、11/5（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		よんさんみなみ班 10/20（火） 14時～16時 ルネシティ新在家南町集會所

楽しい書（書道サークル） 10/23（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】 10月10日（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 11月14日（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 10/28（水） 14時～16時 河原自治会館1階4号室
ダンベル体操【申込不要】 10/16（金） 10時～11時 参加費無料	和はは体操【申込不要】 10/27（火） 14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室	ボジャギサークル【要申込】 10/14、28（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】 10/27（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】 10/8、22（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	河原いきいき体操クラブ 10/27（火） 10時～11時 泉第2住宅集會所
フラワーアフタヌーン【申込必要 7日前までに】 10/15（木） 13時30分～15時30分 参加費：2800円 会場：地域住民交流室	なかよしクラブM（麻雀サークル）【申込不要】 毎週水曜日（問い合わせください） 13時30分～16時30分 参加費：100円	おおえぼし口コトレ 11/4（水） 14時～15時30分 大石東町市営住宅集會所
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 10/7、14、21、28、11/4（水） 13時30分～15時 参加費：100円 会場：地域住民交流室	産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 10/10、24（土） 10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室	はなみずき口コトレ 11/6（金） 14時～15時30分 泉第2住宅集會所 年会費：500円
ココライフ御影健康チェック【申込不要】 10/23（金） 13時30分～15時 会場：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）座って和はは体操 参加費：無料		