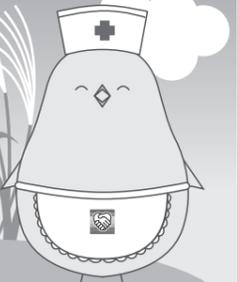


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2015年11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 / 21,376人 ●出資金金額 / 560,316,000円 ●平均出資額 / 26,182円(2015年10月24日現在)

生協強化月間取り組み中

ろっこう医療生協 文化祭「原田の森アート展」

ろっこう医療生協組合員活動発表の第二弾。芸術系発表にふさわしい美術館を使用して、二日間、組合員さんの作品を展示します。日頃の練習の成果が出て、良い作品がたくさん出展予定です。皆様方のご来場お待ちしております。

- 日時 12月8日(火) 13時～16時
12月9日(水) 10時～15時
- 会場 原田の森ギャラリー・東館
- 内容 展示発表(絵画、手芸、書道、花、写真、彫刻、編み物など)

入場無料

健康チェックを同時開催

うはらクリニック 杉本 旦子さん



クリニック前で健康チェックする杉本さん



快く増資をしてください(担当する大久保さん)

その人のお顔の色や様子を観察しながら、健康チェックしています。血圧や脈の計り方、注意する点などアドバイスすると安心してくれます。サークルでは、健康チェックのある日をお知らせして、皆さんに呼びかけています。

診療所への思い入れを感じます

新しい組合員さんが増えると、いろんなネットワークが生まれて嬉しい。増資コーナーでは、昔から診療所を利用している組合員さんが、よく増資をしてくれます。増資額も多いように思います。診療所への思い入れが強いのでしょうか。

灘診療所 田中 洋子さん



組合員さんとのご縁は大切です(右が田中さん)

診療所増資コーナー紹介

ろっこう医療生協4つの診療所では、毎月定期的に増資コーナーを設置。理事さんや支部役員さんなどに座ってもらい、特に生協強化月間中は、長い期間設けて、患者さんへ加入と増資を呼びかけています。診療所に来られた際には、ぜひ組合員加入や出資金ふやしにご協力下さい。

増資してくれると嬉しい

六甲道診療所 高尾 紀美子さん

患者さんへの声かけは、押しつけがましくならないよう気をつけています。特に、診療所に新しい医療機器が入ったときは、増資を呼びかけやすいです。やっぱり、増資してくれた瞬間はとても嬉しいですね。



増資コーナーで増資受付中

出資金ふやしにご協力下さい

組合員加入も呼びかけ

東雲診療所 船橋 毅さん

10年ぶりに増資コーナーに座りました。患者さんの顔ぶれも変わっていると思っていたけれど、顔見知りの方にたくさんお会いできました。昔、診療所を利用したことのない組合員が、利用してくれていたのが嬉しかったですね。



患者さんと会話するお二人(右が船橋さん、左が渡部さん)

組合員の皆様へ

「出資金残高通知」 2015年11月5日 発送遅延のお詫びについて

晩秋の候、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。健康いちばん 10月号でお知らせしましたように、9月下旬に発送を予定していた「出資金残高通知」は、出資金情報に重大な誤りがあることが判明したため、急遽発送を中止しました。正しい「出資金残高通知」を本年11月中に、皆様方のお宅にお送りできるよう、現在作業を進めているところです。「出資金残高通知」のお届けが大幅に遅れましたこと、また多くの組合員様に多大なご迷惑をおかけした点について、深くお詫び申し上げます。なお、お手元に届きます「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
ろっこう医療生活協同組合 出資金残高通知ご案内係
神戸市灘区水道筋6-7-11
Tel.078-802-3424 (平日9時～17時)



出資金ふやしをしていただいた方の声

信部 源治さん(筒井支部・74才)

東雲診療所が出来たときから通っていますが、増資コーナーで声をかけられたら、そのまま帰れませんね。毎日1時間程度ウォーキングもしています。良い機会なので、ウォーキングチャレンジ参加します。

出資金とは

■寄付やカンパではありません

出資金は組合員のみなさまから預かりして、診療所の建設や医療機器の購入など、事業の元手となる資金です。脱退される時は全額お返しするものです。ただし利息や配当はつきません。

■どのくらい出資したらいいの?

出資金は一口千円で何口でも出資できます。現在ろっこう医療生協の1人平均出資金額は2万6千円。このたびの増資運動では3万円まで出資金を増やしていただくよう呼びかけをしています。

ご出資の方法は…

- 診療所か本部までご持参頂く
- ご連絡頂ければ集金にもお伺いします
- 自動引き落としをご希望の方は

下記のところまでお電話下さい
ろっこう医療生活協同組合 本部

Tel.078-802-3424

金融機関預金口座からの自動引き落とし(毎月末)が便利です

自動引き落としが出来る金融機関

ゆうちょ銀行・みなと銀行・日新信用金庫

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④1

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い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

「とががわブロック」はぎの会

班会のおかげで健康を保っています

12年前、ご近所の仲間を集めてスタート。当初3名だったメンバーが、今では10名近くになりました。子どもが小学生の時のお知り合いも多く、気心しれた仲間達です。毎回、必ず尿チェックを行っていますが、当初塩分濃度が高かった数値が、だんだん下がってきて、この日の値は全員良かったです。「毎回尿検査するので、気をつけるようになりました。」「病院に行っても、こうした健康チェックはしてくれません。楽しくおしゃべりしながら健康も良くなるので良いですよ」とのこと。こんな班会がたく



気心しれた仲間達です

さん増えると良いですね。
【活動案内】
偶数月第一金曜日

「灘ブロック」千鶴会

世界で1つのデザインに簡単アート

ご存知の方もいらっしやるかと思いますが、選択しても色落ちしない絵の具で、Tシャツやクッション・かばんなど

に、手描きを楽しんでいるグループです。

先生は兵庫県婦人手工芸協会名誉会員の中牟田千鶴子先生です。温和で暖かいお人柄で、先生に教えていただきながら無心に絵筆を持つ一刻がストレス解消になり、30年近く続けている理由だと思います。

参加されている方からは、「趣味を通じて友達が増える。」「生活の役にも立つ」など、実用的で楽しいという声があがっています。

いつも、わいわいがやがやと好きなことを行って笑って描いています。楽しいですよ。

【活動案内】

日時：偶数月の第一金曜日
午後1時～

会場：摩耶地域福祉センター
会費：1800円(絵の具代含む)
見学申し込み
本部組合員活動支援部まで



思い思いの手作りTシャツを作っています

四季のカルテ

冬に流行する

ノロウイルス腸炎

灘診療所医師

並木 雅行



ノロウイルス（ノロウイルス）は下痢や嘔吐などの腸炎症状を引き起こす病原体の一つです。毎年11月から2月頃まで冬の時に、このウイルスを原因とする食中毒が多発します。2014年の厚生労働省による集計では、集団食中毒の届け出件数でカンピロバクターに次いで第2位、患者数では第1位となっています。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、下痢、嘔吐、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスによる食中毒事例のうち約7割で原因食品が特定できていませんが、よく知られる食材としては牡蠣などの二枚貝があります。二枚貝によるノロウイルス食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば問題ありません。

でも感染が成立すると考えられています。感染するときのウイルス量はわずかにしかかわらず、患者さんの糞便には大量のウイルスが排出され、症状が消失した後も数日から数週間ウイルスが排出され続けるため、感染が拡大しやすいのです。もうひとつの特徴は、ノロウイルスがとても乾燥に強く飛び散りやすいことです。ずいぶん昔のことですが、嘔吐した児童の嘔吐物を拭き取った雑巾を水洗いし教室の中で干していたら、その教室の児童の多くが腸炎を発症したということが起こりました。ノロウイルスで汚染された雑巾が乾くに従い、乾燥に強いウイルスが教室の空気中に漂い、それが児童の口から入って腸炎を発症したものと考えられます。

できればエプロンも着用していただき。嘔吐物中のウイルスが飛び散らないように、薄めた家庭用塩素系漂白剤に浸したペーパータオルや雑巾で静かに拭き取り、使用したペーパータオルや雑巾は、ビニール袋に密閉して廃棄します。なお、ノロウイルスはアルコール消毒で死滅させることはできないので、アルコール入りウェットティッシュなどで拭き取っても、感染力を取り除くことはできません。キッチンハイターやブリーチといった塩素系漂白剤を、使用方法に従って用いることがお勧めです。

水分補給と休養

ノロウイルスに対して有効なワクチンは、現在のところまだ開発されていません。ノロウイルスに感染しているかを調べる方法として、一般の医療機関では簡易キットによる検査が利用できます。あくまでも簡易の検査法ではありますが、約15分程度で検査ができるとも便利です。しかし、診断がついたとしても特別な治療法があるわけではないので、ノロウイルスによる胃腸炎が疑われた場合でも、実際に検査をすることはあまり多くありません。ノロウイルス検査の健康保険適用は3歳未満または65歳以上の方や抗がん剤治療中の方などに限られており、それ以外の場合には自費診療になります。

手指は石鹸と流水・食器は塩素系漂白剤

ノロウイルスから身を守るために、帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などには石鹸を使って、指の間、爪の周囲まで洗い、水で流しましょう。アルコール系の速乾性消毒薬などは効果が期待できませんので、水で洗い流すことが大切です。魚介類を調理するときはしっかりと加熱し、まな板やふきんなど台所の調理器具は家庭用塩素系漂白剤で消毒するのがよいでしょう。ノロウイルスに限らず、周りの人が下痢や嘔吐など腸炎症状を呈しているときには、便や嘔吐物の処理に十分注意して下さい。床等に飛び散った嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋、で

ノロウイルスの感染力の強さのわけ

なぜノロウイルスは感染力が高いのでしょうか。その理由としてノロウイルスが持ついくつかの特徴が挙げられます。ひとつの特徴は少量のウイルスでも感染が成立することです。ノロウイルスはわずか10〜100個程度のウイルスが体内に取り入れられるだ

集団感染は食中毒に限らない

ノロウイルスは食中毒としてだけではなく、腸炎にかかった患者さんの嘔吐物や便からも感染することがあります。したがって、嘔吐物や便を扱うことが特に多い施設、すなわち乳幼児施設や高齢者施設、病院などで感染が拡がることが多く、しばしばニュースになっ

◆ インフルエンザ予防接種のご案内 ◆

接種期間 平成27年10月15日(木)～平成28年1月30日(土)

▶ 接種料金

● 65歳以上の方(神戸市民) 1回接種 1,500円

※60～65才未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も上記相当。
※65才以上で生活保護・非課税世帯の方は全額神戸市助成対象により無料。
→無料対象者の方は無料接種券、生活保護適用証明書、生活保護法医療券、保険料段階が第1、2、3段階の介護保険料のお知らせ(納入通知書)など必要書類を提出してください。

● 13歳～64歳の方 1回接種 4,360円
2回目(任意) 3,000円

● 満1歳～12歳の方(神戸市民)

1回目 4,360円 ※神戸市助成により窓口負担は3,000円
2回目 3,000円 ※1回目と同じ医療機関で接種したときのみ。
医療機関が異なる場合は4,360円

2015年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】(自:2015年4月1日～至:2015年9月30日) 単位:千円

科目	予算	実績	予算比	備考
A 事業収益	555,525	564,554	101.6%	事業収入の合計
医 療	372,046	379,547	102.0%	医療事業による収入
介 護	162,942	165,780	101.7%	介護事業による収入
付帯事業	20,537	19,227	93.6%	上記に付帯する事業収入
B 事業費用	570,347	565,495	99.1%	医療材料費、人件費、経費など
C 事業剰余金	▲14,822	▲941	6.3%	A-B
D 事業外収益	175	115		受取利息、雑収入など
E 事業外費用	3,556	3,678	103.4%	支払利息、保証料など
F 経常剰余金	▲18,203	▲4,504	24.7%	C+D-E
G 特別利益	0	0		
H 特別損失	0	0		
I 税引前剰余金	▲18,203	▲4,504	24.7%	F+G-H

貸借対照表【要旨】(2015年9月30日現在) 単位:千円

科目	期首	期末	増減額	備考
(資産の部)				
J 流動資産	217,015	213,409	▲3,606	1年以内に換金される資産
K 固定資産	1,309,310	1,294,560	▲14,750	長期間、事業に使用される資産
L 資産合計	1,526,325	1,507,969	▲18,356	

科目	期首	期末	増減額	備考
(負債の部)				
M 流動負債	183,238	144,330	▲38,908	1年以内に返済すべき負債
N 固定負債	783,414	804,147	20,733	返済期間が1年を越える負債
O 負債合計	966,652	948,477	▲18,175	
(純資産の部)				
P 出 資 金	560,911	565,234	4,323	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	▲6,808	▲11,312	▲4,504	現在までの累積剰余
S [うち当期剰余]		▲4,504	▲4,504	今期、現在までの剰余
T 純資産合計	559,673	559,492	▲181	
U 負債・純資産合計	1,526,325	1,507,969	▲18,356	O+T

受賞 おめでとうございます



左から、加藤前理事、霊園前理事、齋藤前理事

10月8日「2015年度兵庫県生協大会」が開催され、生協功労者表彰が行われました。ろっこう医療生協からは、長年の功績により、加藤嘉津子前理事、齋藤秋生前理事、霊園朋子前理事が「兵庫県生活協同組合連合会会長表彰」を受賞されました。

「大船渡支援・水道筋さんま祭り」 カンパ

9月27日水道筋6丁目で開催された「さんま祭り」。さんまの売り上げや募金などで集まった174,379円を、岩手県大船渡市に義援金としてお贈りします。



「原爆と人間」 写真展

『見てください！
あの日きのこ雲の下で
起きた地獄絵を！』



日 時:平成27年11月20日(金)～11月25日(水)
9時～21時(ただし、20日は13時から、25日は15時まで)

場 所:六甲道勤労市民センター 展示コーナー

【主催】神戸市原爆被害者の会 会長/立川重則

Tel.078-841-6729 (事務局 Tel.078-581-8273)

◇皆様のご来場をお待ちしています◇

「歩く人。インストラクター養成テキスト」
著 土井龍雄、佐藤真治発行 一般社団法人
OVALHEARTJAPANを参照

このデータが示された論文では、死亡率に大きな差が出た要因として、よく歩いている人は動脈硬化の進行が抑制されたことを指摘しています。動脈硬化の進行を抑えられると、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病が予防できます。その結果、死亡率が抑えられたと考えられます。
次号からは歩く人が長生きできる3つの理由について掲載していきます。
(灘診療所/メディカルスポーツトレーナー 高松 大介)

シリーズ1 「よく歩く人は長生きする」

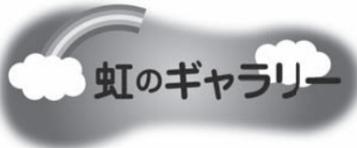
こんなデータがあります。ハワイに移住した日系人707人を対象に12年間健康状態を調査した結果、驚くことに日頃からよく歩いている人となり歩いていない人の死亡率に倍以上の差が出ていることがわかりました。

1日20分以下しか歩いていない人の死亡率は6年目で約18%、12年目で約43%でした。一方、1日に40分以上歩いている人は6年目で約9%、12年目で21%と2倍以上の差があることがわかったのです。

タイトルの通り、ウォーキングは健康にとっても良いとされています。それはなぜなのか、どのような歩き方が効果的なのか。今月からシリーズで特集します。

よく歩く人は 長生きする





「砥峰高原」井手一雄 (灘/カメラサークル)

読者のおたより ~数独バスル・サポーターズアンケートから~

- シニアエアロ、ひろばの昼体操など新しい企画がありました。神社で体操っていいですね。森林浴にもなります。灘地区でもして欲しいです。(F・Tさん 灘区楠丘町)
- 訪問アラカルトを読んで。私は今一人で元気に生活しています。子供からエンディングノートを渡されて、思いつくまま一杯書いています。Mさんのように凛として死にたいものです。(M・Sさん 灘区大内通)



脂肪燃焼

- 鯖 秋が旬の鯖に含まれるIPA (=EPA) には脂肪燃焼作用があると言われています。
- 茄子 茄子には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、血糖値をゆっくりに上昇させる働きがあり、肥満予防に効果的です。

「鯖と茄子の辛子タレ焼き」

エネルギー (1人分) : 494Kcal 材料 (1人分) & 作り方

Point 焦がさないように注意して下さい。

- サバ (半身) 1枚
- 料理酒 小サジ1弱
- ナス 中3/4本
- 赤ピーマン 1/20ヶ
- しめじ 中位を4本
- 上白糖 小サジ1弱
- 濃口醤油 大サジ1
- みりん 小サジ1
- ほんだし 小サジ1/2
- 水 大サジ1
- からし 少々
- キャノーラ油 小サジ1弱
- 青葱 小サジ1



- ①サバは1/2の大きさにそぎ切りし、酒で下味をつける。
- ②赤ピーマンは細切りにし、しめじは石づきを取り除いてほぐしておく。青葱は輪切りにする。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンで油を熱し①のサバを皮の面から焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、弱火にして蒸し焼きにする。
- ⑤サバに火がとおったら、茄子・赤ピーマン・しめじを加えて火を止める。
- ⑥野菜に焦げ目がついたら③で合わせた調味料を加えてサッと絡め、水気がなくなる前にねぎからしを加えて火をとめる。
- ⑦器にサバと茄子をタレと一緒に盛り、青葱を上にする。

【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 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

第5回理事會報告 (2015年10月24日)

生協強化月間の進捗状況について
2016年「新春のつどい」について
組合員組織の在り方検討会(仮称)について
憲法を守るための取り組みについて
東日本大震災・被災地支援の取り組みについて
コープこうべとの事業活動の連携について
上半期決算の件
今後の資金計画(銀行借入予定)の件
インフルエンザ予防接種の料金について
当面の日程

ろっこう笑和会

●12月のつどい●

12月9日(水)
12時~14時

- 会場: なた組合員集会所 (水道筋・本部南隣)
- 内容: 忘年会
- 参加費: 1,500円 (お弁当代等)

お申し込みは、
ろっこう医療生活協本部まで
☎078-802-3424

前回の「ロッコちゃんをさがそう!」の答え(10月号)

計5羽

- 1面...1羽
- 2面...1羽
- 3面...1羽
- 4面...0羽
- 中折り表...1羽
- 中折り裏...1羽



- 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11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。

2			1	6			5	8
	6	1			2	7		4
	3			9	7	2		
8		(A)			6	1	7	
9	6		5		4	(B)		
	7	4	2		9		6	5
	4	9	8	2			3	
6			9			5		2
7	2			(C)	3			1

(A)+(B)+(C)=()

数独にチャレンジ!

◆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						

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

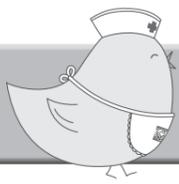
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 http://uhara-care.jp/

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

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。

- 日 時：11月17日(火) 10時～11時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参加費：1回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。

東 灘

和はは体操で健康になろう

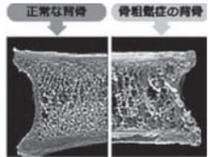


和はは体操は、笑いヨガを中心にして歌体操やロコトシなど組み合わせた簡単なエクササイズです。自分の体に合わせて無理なく楽しく運動ができます。

- 日 時：11月20日(金) 14時～15時30分
会 場：深江南地域福祉センター 2階
- 日 時：11月24日(火) 14時～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：いずれも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。

とかがわ

西灘支部



骨粗鬆症&ウォーキングチェック

- 日 時：11月13日(金) 13時30分～14時30分
- 会 場：岩屋青年会館(岩屋中町4-4-21)
- チェック費用：骨粗鬆症チェック(500円)
ウォーキングチェック(300円)
※ウォーキングチェックは事前の予約が必要となります。
参加申込みは、ろっこう医療生協本部まで 078-802-3424

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：11月18日(水)、12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

中 央

まつぼっくりのクリスマスツリー

- 日 時：12月12日(土)
午前10時～12時
- 集合場所：東雲診療所3階
- 定 員：15名
- 参加費：100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：11月11日(水)、12月9日(水) 10時～11時
- 会 場：なだ組合員集会室 ●参加費：無料

たまり場「ひえだ」 灘診療所のCTで何がわかるの?

お話し：藤田放射線技師(灘診療所)

- 日 時：11月16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：無料 ※参加申込みは、不要です
お問い合わせ先 078-802-3424 (生協本部 組合員活動支援部)

●【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
11/8 (月)	14時～15時	河原自治会館3階
11/11 (水)	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
11/12 (木)	10時～11時	熊内集会所
11/30 (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
11/19 (木)	14時～15時	原田資料館
11/20 (金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
11/20 (金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
11/26 (木)	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
11/27 (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
11/13 (金)	14時～15時	コープ鶴甲集会室 ※和はは体操もあります

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
11/16 (月)	10時～11時	東雲診療所3階
11/19 (木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
11/18 (水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
11/25 (水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
11/25 (水)	14時～15時	六甲道組合員センター
12/1 (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		ティディベアとサンタクロース
11/24 (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

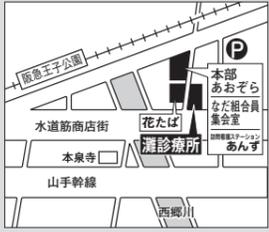
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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。

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】

11/25 (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】

11/10、17、24、12/1 (火) 10時～11時 参加費：1回20円

絵本の読みかきせ「おはなしほけつと」【申込不要】

11/16 (月) 10時～12時
参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】

11/14 (土) 13時30分～15時30分
参加費：1回200円 (指導料)

3R布ぞうりサークル【要申込】

11/21 (土) 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
※リサイクルを目的としています。使用済みのタオル大の木綿地・手ぬぐい持参

セラバンド体操【申込不要】

11/12、26 (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】

11/6、13、20、27、12/4 (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】

11/11、18、12/2 (水) 10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】

11/18、12/2 (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】

お申し込みは3日前までに
11/14 (土) 10時～12時 参加費：1回2,000円
11/21 (土) 10時～12時 クリスマスリース作り 3,000円
12/12 (土) 10時～12時 参加費：2,000円
TEL (078) 801-6632 NPO 法人 花たば【須見まで】

「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)
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

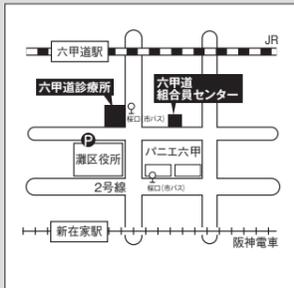
NPO 法人 花たば・お茶処

月～金曜日 10時～16時
会場：なだ組合員集会所すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】

11/27 (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)

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】

11/10 (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。奇数月はオルガン、オカリナなどの演奏ボランティアが来られます。

憩いの広場ムーン【申込不要】

11/9、16、12/7 (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

手芸【要申込】

11/19 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費

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
11/10 (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。

リズムダンベル体操【申込不要】

11/21、28 (土) 10時～11時

ヘルシーお食事会【要申込】

※ボランティアさんを募集しています。
11/14 (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。

フラワーアレンジ

11/13 (金) 10時～15時 花代実費
11/20 (金) 10時～15時 クリスマスリース作り 3,000円【要申込】
12/11 (金) 10時～15時 花代実費

謡と仕舞【申込不要】

11/12、26 (木) 13時～16時

男の料理

11/22 (日) 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円

ヨガ【申込不要】 参加者募集中!

11/18、12/2 (水)、14時30分～16時
六甲道組合員センター
11/11、25 (水) 14時30分～16時
成徳地域福祉センター
参加費：1,000円/月

刺しゅう【申込不要】

11/11 (水) 14時～16時
材料費：実費

コーラス虹の会【要申込】

・11/13 (金) 10時30分～12時
会場：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)
・11/20 (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)
・11/6、27 (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

書道クラブ【要申込】 若干名募集

11/25 (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】

11/19 (木) 行き先：須磨離宮公園
12/3 (木) 行き先：箕面の滝
10時六甲道診療所前集合 要弁当 年内は12/3が最終です。

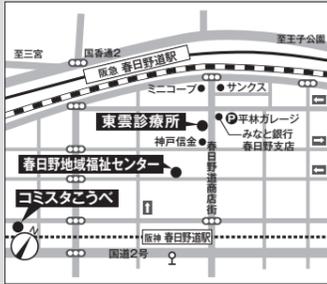
ハイキングサークル【申込不要】

11/29 (日) 山田道から森林植物園へ 集合10時 神鉄谷上駅 弁当、お茶持参 参加費実費

漢字パズルクラブ【申込不要】

11/6 (金)、19 (木) いずれも13時～15時
コープ鶴甲集会所 参加費 300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】

11/17 (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11/10 (火) 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【要申込】

11/20、27 (金) 14時～16時 参加費：月2回4,500円 (お花代込み)

アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】

11/20、27 (金) 17時～18時
参加費：月2回4,000円 (お花代込み)

こども茶道教室【要申込】

11/21、28 (土) 9時30分～12時
参加費：月2回2,500円 (水屋料込み)

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

11/16 (月) 14時～15時30分ごろ
内容：ロコトレ 音読 お手玉遊び
会場：ポートアイランドUR67号棟集会所
参加費：無料

東雲フラダンス【要申込】

11/5、19 会場：コムスタこうべ302
参加費：1500円 (月ごと) 随時募集中です。

しのめ囲碁の会【申込不要】

11/2、9、16、30 (月) 10時～12時 参加費：毎月100円

暮らしの相談室

11/18 (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

すまいる喫茶【申込不要】

11/27 (金) 10時～12時
参加費：300円 (飲み物と月替りお菓子)

歩く会【初回のみ要申込】

11/17 (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。布引貯水池へ歩き、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

東雲書道教室【要申込】

11/4、11、25 (水) 10時～12時と13時～15時
参加費：月3回3,000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】

ふれあいひろば さえずり【要申込】

11/11 (水) 12：00～14：00 食事会・うたごえ
参加費：600円 会場：神戸YWCA 11/7 (土) までに要申込

健康ヨガ【要申込】

11/6、11/20、12/4 (金) 14時～15時
会場：コムスタこうべ 参加費：400円

ポートアイランド散策の会【要申込】

11/10 (火) 森林植物園
10時 ポーライナー三宮駅改札口集合
交通機関を利用して森林植物園に向かいます。
昼食は森林植物園内で取る予定にしています。(費用各自負担)

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】

11/10、17、24、12/1 (火)
10時～、13時～、15時～17時 会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】

11/9、16、30、12/7 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

11/26 (木) 10時～12時 材料費実費

太極拳【申込不要】

11/12、19、26、12/3 (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

楽しい書 (書道サークル)

11/27 (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】
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
12月12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)

ダンベル体操【申込不要】

11/20 (金) 10時～11時 参加費無料

和はは体操【申込不要】

11/24 (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】

11/12、26 (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

フラワーアフターヌーン【申込必要 7日前までに】

11/19 (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：あり

ふれあいサロン【申込不要】

11/11、18、25、12/2 (水) 13時30分～15時 参加費：100円
会場：地域住民交流室 なんでも介護相談、受付しています。

産地直送の新鮮野菜販売～丹波柏原より～

11/14、28 (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】

11/27 (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

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

11/19、12/3 (木) 14時～15時
とががわ地域住民交流室

おおえぼし班

11/18 (水) 14時～16時
大石東町市営住宅集会所

よんさんみなみ班お食事会

11/17 (火) 10時30分～13時 ルネシティ新在家南町集会所
参加費：500円 ※盛り付けなどお手伝いもしていただきます

スマート班

11/25 (水) 14時～16時
河原自治会館1階4号室

ポジャギサークル【要申込】

11/11、25、12/2 (水) 14時30分～16時30分
たんぼクラブ事務所

河原いきいき体操クラブ

11/24 (火) 10時～11時
泉第2住宅集会所

おおえぼしロコトレ

12/2 (水) 14時～15時30分
大石東町市営住宅集会所

はなみずきロコトレ

12/4 (金) 14時～15時30分 泉第2住宅集会所
年会費：500円