

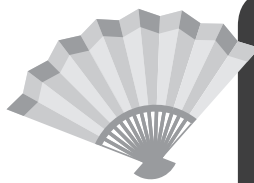
健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2016年 2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 / 21,305人 ●出資金金額 / 560,192,000円 ●平均出資額 / 26,263円(2016年1月25日現在)



35周年、
おめでとございます

1月16日、神戸市立灘区民ホールで「創立35周年記念新春のつどい」をおこない、組合員役職員合わせて300人が参加し、盛大に祝い合いました。
 当日までの準備、当日のステージ出演、東日本大震災・物資販売コーナーなど、ご協力いただいたみなさまありがとうございました。



設立から支え、
見守ってくれています



鳴海妥前理事長(右)、山田ツヤ子元理事(左)

創立
35周年
記念

新春のつどいを開催

たくさん
の組合員と職員で祝い合いました



ステージは賑やかに



生協音頭で
盛り上がりました!

フィナーレは、
コーラス虹の会



落合恵子講演会

▶ ミニコンサート / 制服向上委員会
 ▶ ゲストスピーカー / 福島、沖縄、若者ほか



とき
2016年
3月21日(月・祝)
13:00開場 / 13:30開演

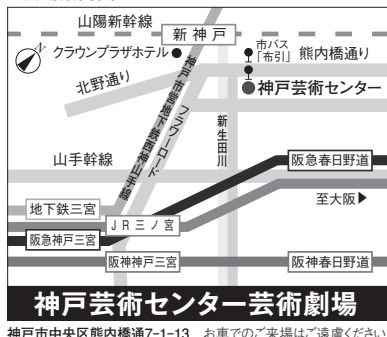
ところ
神戸芸術センター
芸術劇場
神戸市中央区熊内橋通7-1-13
新神戸駅南、市バス「布引」すぐ

チケット
前売り 800円 当日 1000円
※ただし、学生・障がい者・被災地からの避難者は、半額
全席自由席

●主催 / 落合恵子講演会実行委員会

全席自由

■会場案内図



●後援 / 神戸新聞社、サンテレビジョン、ラジオ関西

【連絡先】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
 TEL / 078-802-3424 FAX : 078-802-1649 Email : nakama@rokko-mcopp.or.jp

記念増資にご協力をお願いします

35周年を記念し、2月～3月の2カ月間、記念増資運動に取り組みます。ひとりでも多くの方々にご協力をお願いしたいと思いますので、この機会にぜひ出資金の増額をお願いします。

35周年記念増資

- ☐ 3,000円コース
- ☐ 5,000円コース
- ☐ 35,000円コース
- ☐ 65,000円コース (ろっこう医療生活協キャラクターろっこちゃん/コース)
- ☐ 金額自由

この期間に一度、お願いします

記念増資にご協力いただいた方へは出資ファイルへ閉じることができる「増資参加協力証」を後日、生協本部よりお送りさせていただきます。出資は、生協本部、各事業所、お振込み、集金などですることができます。

詳しくは、生協本部 TEL078-802-3424まで

四季のカルテ

地域で暮らすまで

看取るJUKINKENJUKU

灘診療所・うはらクリニック医師 理事長

村上 正治



**今年の正月は東坡肉（ト
ンポーロウ）を作りまし
た。同郷の壇一雄がエッ
セーでおすすめしていたも
のをチャレンジ。豚の三枚
肉の塊1,800円分を
3時間ゆでて冷やして、今
度は油で炒めさらに出汁で
煮込んでまた冷やして切り
最後に蒸すというかなり手
間のかかるものであります。
料理というのは自分の感が
当たって旨くできたときの
喜びは格別であります。病
気の診断と治療にも同じと
ころがあり、経験と知識が
ぴったりと成果に結びつい
たときには患者さんともに
に喜べるのであります。こ
のような成功体験こそ医者
の喜びであります。**

在宅医療はやりがいと 後悔の連続です

東灘のうはらにて仕事を
始めて2年目になり、在
宅で診ている患者さんは
倍の60人になりました。
自宅で看取った数も2年
で30人、そのうち三分の
一は癌の患者さんです。

病院でがんと診断されて
治療もしたが最後は自宅
で暮らしたいという希望
をもち帰ってこられた患
者さんの在宅での医療支
援が私たちの仕事になり
ます。がんの場合はどの
くらいの期間で亡くなり
そうかという見当がつい
ておりその終点に向かっ
て患者・家族・介護・医
療のメンバーが力を合わ
せて終末期をよりよきも
のにする努力をします。
その課程には困難があり
つつ、達成感も感じるこ
とができます。

変化に即座に対処するデ
リケートな判断の連続で
す。上手に対処できた
きはグッドですが、常に
適切な診断ができ対処で
きたとはおもえません。
認知症による意識障害だ
と判断して病院に送った
ら白血球だったとか、心
不全が思ったより重症で
急変したとかの事件が起
こります。思うようにケ
アできなかったあと数日
は気に病んでうなされる
夜もあります。そういう
経験をしながら次には生
かせるように失敗にこそ
こだわって忘れないよう
にしたいと思っています。

昨年春に六甲アイランド
に認知症の患者さんを看
取りに通っていました。
病院で食べられなくなっ
て鼻から栄養チューブを
入れたけれど、逆流する
ので誤嚥性肺炎が治らず
苦しんでいる夫を看取る
ために自宅に連れて帰り
たいという相談でした。
認知症の夫を数年間ひと
りで介護してきた奥さん
も抗ガン剤を使うような
病気にかかってしまい通
院しながらの介護です。
亡くなるまでの2ヶ月間、
熱が出て大声で苦しむ夫
をケアする妻を支えるた
めに、毎週往診しました。
六甲アイランドまで何度
か車を飛ばして駆けつけ
つつも奥さんの苦勞を代っ
てあげることではきませ

介護者の苦勞を支える 仕組みを作りたい

ろっこう医療生協全体で
の在宅医療・訪問診療の
患者さんは年々増えてお
り160ケースになりま
した。今このときも160
人の患者さんを160人
以上の家族が介護してい
ます。その周りには医療
生協の在宅・医療と介護
があって支えているので
すが、介護を担う家族へ
の負担はまだ大きい
のです。主な介護者はほ
とんどのケースでひとり
です。24時間ひとりで献
身的に介護する妻や夫や
娘さんの姿を見てきて
「もっと支えがあって良
いのに」と思いながら短
時間の往診をこなし続け
る私です。

家で看取った家族に対す
るケアのことです。家で
看取った後は体も心も使
い果たした状態なのでそ
の家族をいやすことも必
要かつ大切なケアです。
また、現在家族を世話し
ている介護者に対するケ
アや支援ももっと広げた
いと思っています。「認知症の
夫に対してどう接したら
よいかわからない。」「嚥
下ができにくくなったお
ばあさんにどのようなし
て食べさせたらよいのだ
ろう。どんなものを食べ
させたらよいのだろう。」「
だれか私の愚痴を聞いて
くれないか?」というよ
うな求めに応えることは
私たち医療や介護スタッ
フの義務ではありませんが、
同じ経験をした介護の経
験者、いわば介護OBや
OGのみなさんの力を借
りることはできないかし
らと思っています。

- 1 病院・診療所に定期的に通院中の方
まずは、かかりつけ医にご相談下さい。
 - 2 70才以上の神戸市民の方【神戸市大腸がん検診／郵送方式】
検診料：無料 申込締切：2月末まで
住所・氏名（フリガナ）・性別・年齢・生年月日・電話番号を記入
したものをご申し込み先へ郵送。
【お申し込み先】
（公財）兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
（〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号 TEL:856-2211）
 - 3 けんこうクラブ（班、サークル）に参加されている組合員
組合員価格：400円（チェック代実費）
 - 4 70才未満でかかりつけ医がない組合員
けんこうクラブに参加されていない組合員
※神戸市、芦屋市にお住まいの組合員とその家族が対象
【郵送方式】組合員価格：500円（チェック代実費、郵送代）
申込締切：3月末まで
- 3、4 ご希望の方は、
ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424
月～金：9時～17時 土曜日：9時～12時
大腸がんのリスクは、40歳代から高まるといわれています。
健康診断、定期的に通院をされていない方は、ぜひ年に1度は
受けましょう。

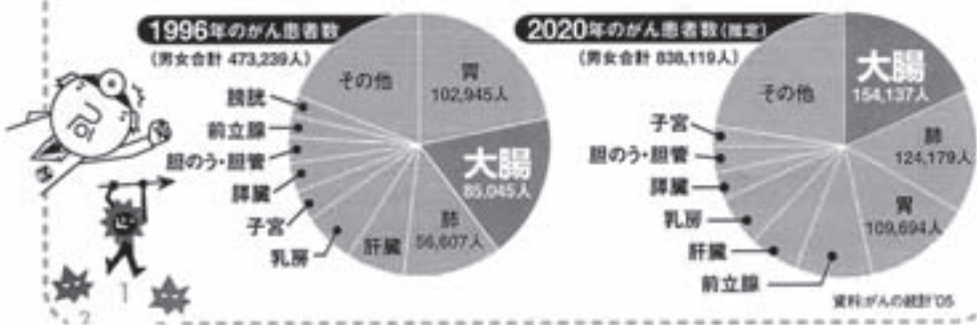
大腸がんチェックを、おススメする理由。

がんは1981年に死亡原因第1位になってからも増え続け、年に30万
人以上の人が亡くなっています。今では2人に1人ががんにかかる
といわれ、中でも2番目に多いのが大腸がんなのです。
さあ、それでは大腸がんチェックをスズメる理由をお話しましょう。



大腸がんはトップのがんになる!?

増え続けるがんの中でも大腸がんの増え方は急激で、2020年には胃がんや肺がんを追い抜いてトップに
なると予想されています。これは高齢者の増加や肥満、運動不足、飲酒・喫煙などが原因といわれています。



大腸がん
チェックの
スズメ

年に一度は受けましょう

取り残された被災者たち

阪神淡路大震災 借り上げ復興住宅問題

阪神・淡路大震災で家を失った被災者のため、自治体が民間や都市再生機構（UR）からマンションなどを借り上げ、提供した復興住宅では、昨年9月末から、順次20年の退去期限を迎え、現在大きな問題に発展。兵庫県と神戸、西宮など5市で約5700戸（昨年8月末現在）が対象となっています。

入居20年後に退去!?

自治体は入居者に対し転居を求めています。が、「20年の期限があることを知らなかった」「入居時に説明を受けていない」と訴える居住者が続出。入居決定書に入居期限が記載されていないケースもあり、不安が広がっています。退去に伴う引っ越しで、20年かけて培われた住民同士のつながりが失われ、転居先での孤立や、健康不安の声は強く、また高齢者や障害者らは引っ越しに伴う負担が特に大きくなります。

明け渡しと損害賠償訴訟を求める西宮市

借り上げ住宅で最も早く、昨年9月末に退去期限を迎えた「シテイハイ

ツ西宮北口」。西宮市は、別の市営住宅をあつせんするなど転居を促してきましたが、7世帯は高齢などで転居が難しく、入居決定書に期限が記載されていなかったことから、継続入居を求めてきました。ところが、同市はこの7世帯に対し、明け渡しと損害金支払いを求め、応じない場合は提訴する方針を示しました。（※市議会は継続審議を決議）

明け渡し最終通知を発送した神戸市

神戸市では、市内でも早く本年1月30日に退去期限を迎える兵庫区の「キャナルタウンウェスト」の3世帯に対し、昨年12月に、本年1月30日までに明け渡しを求め、移転先の予約制



「精神的に安定した暮らしがしたい」

対象者へのインタビュー

灘区新在家南町の借り上げ県営住宅に居住している組合員のお二人、山村ちずえさん（81才、西郷支部副支部長）と津田泰子さん（72才）にお話を伺いました。

Q 返還時期はいつでしょうか。

A 私たちの住む住宅は2018年3月末が期限となります。

Q 居住期限があることを知らなかった方が多いと聞きますが。

A 入居案内書には、4行ほど「借り上げ住宅」であるとの説明がありましたが、20年経過したら退去の条件など1文字もありませんでした。また、入居許可証にもありません。住民をだましたのです。わかっていたら、申し込みませんでした。

Q 残り2年しか住めないというのは、不安ですね。A 年2回、県から転居を促すしおりが送られてき

ます。その度に不安感が増します。しおりにある県営住宅一覧を見ても、自分にあつた物件はないし、あつても遠方のものでばかり。精神的に不安定な暮らしが続いています。

Q 兵庫県との交渉も続けているとのことですが。

A 県に交渉すると「義務教育就学児童のいる家庭やガン患者のいる家庭の居残りは認める」と言う一方で「就学児童が卒業したり、ガン患者が死亡した時点で退去せよ」です。人の生命・生活権などまったく無視した追い出しに納得できません。

Q やっぱり住みなれたこの地を離れることはできませんね。

A 高齢なので自分一人では電球交換すらできません。近くに住む息子が助けてくれるので、遠方への転居は無理です。

A ろっこう医療生協のけんこうクラブ活動や、あんしんすこやかセンターのボランティア活動、「孤独死を出したら絶対ダメ」を目標に、ひとり住まいの高齢者見守りを続ける毎日です。転居すると、10年以上かかって作ったコミュニティがゼロになります。

これからも、兵庫県との交渉も続けながら、対象者同士情報交換しながら励まし合っていきたいと思います。

ときめき交流集会

組合員・職員

- ◆ 日時／3月12日(土) 11時から16時
- ◆ 会場／シマブンビル・ホール
(灘区岩屋中町4-2-7、阪神岩屋駅改札を出て南側)
- ◆ 参加費／500円(食事、お茶代含む／当日)
- ◆ 内容／「いのちの章典」について
(予定) 「医療生協の地域包括ケア」について
組合員、事業所の取り組み報告と交流
- ◆ 参加申込／3月4日までに生協本部 078-802-3424まで

組合員と職員が互いの活動について学び合う交流会です

公 示

第32回 通常総代会について

- 2016年2月4日
ろっこう医療生活協同組合 理事長 村上正治
- とき／6月25日(土) 13時～ ●ところ／シマブンビル・4階ホール
- 議題／2015年度活動報告と決算、2016年度方針と予算ほか

第32回 通常総代会総代選出について

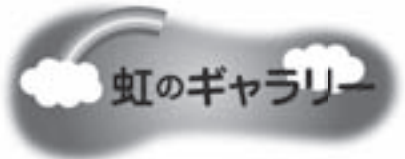
総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第32回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月10日から3月9日までに選挙管理委員会事務局（本部）に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は下記の通りとする。

上野 11 人	篠原 6 人	灘中央 17 人	原田 12 人
摩耶 13 人	河原 8 人	西灘 9 人	西郷 12 人
鶴甲 9 人	六甲北 19 人	六甲南 23 人	東灘 22 人
筒井 16 人	葺合 18 人	中央 9 人	神戸 8 人
合計 212 人			

借り上げ復興住宅状況

	戸数(2015年8月末)	返還時期(年度)	自治体の対応
兵庫県	1,675戸	2016～2020	要配慮（80才以上、要介護3以上、重度障害者がいる）世帯のみ継続 75才以上世帯などは、個別の事情を判定委が判断
神戸市	3,401戸	2016～2023	要配慮（85才以上、要介護3以上、重度障害者がいる）世帯のみ継続 ※公営住宅予約すれば5年猶予
西宮市	423戸	2015～2017	継続を認めない※要配慮世帯 (要介護3以上、重度障害者等)のみ最大5年猶予
伊丹市	42戸	2016	全戸入居延長
宝塚市	30戸	2017	全戸入居延長
尼崎市	96戸	2018	検討中



「北山植物園」森國 敏子（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～

- 新年にふさわしい年男、年女の抱負が前向きに語られていて良かった。
(K.Kさん 東灘区向洋町中)
- 虹のギャラリーはきれいでしたね。やっぱりカラーでみると写真の良さがそのまま伝わります。
(F.Cさん 灘区楠丘町)



便秘改善

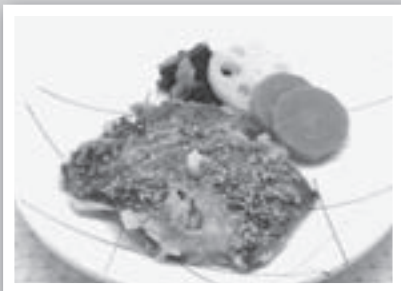
- **カレー** タウリンが多く、動脈硬化の予防・血圧の正常化・コレステロール値の低下などに効果があります。
- **生姜** 血行促進効果やからだを温める効果がある成分が含まれ、からだ全体の機能向上が期待できます。

揚げカレイの生姜あんかけ

エネルギー（1人分）：267kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 生姜あんは煮詰めすぎないように注意して下さい。

切カレイ 1切れ
塩 ひとつまみ
片栗粉 大サジ1
揚げ油 大サジ1
だし汁 大サジ3弱
みりん 大サジ2.5
淡口醤油 大サジ1弱
いりごま 大サジ1弱
おろし生しょうが 少々
片栗粉 大サジ1/2
おろし生しょうが 少々 1/3



- ① カレイに塩を振り、片栗粉をつけて180度の油でこんがり揚げあげる。
- ② 鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、生姜（1.5g）・白ごまを加えてサッと混ぜ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①で揚げたカレイを皿に盛り、②の生姜あんをかける。
- ④ その上に生姜（0.5g）をのせる。

【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）

第8回理事会報告

《2016年1月23日》

- 議題1 ニ〇一六年「新春のつどい」について
- 議題2 当面の組合員活動の課題について
- 議題3 憲法と平和を守るための取り組みについて
- 議題4 第三四半期（十二月）決算について
- 議題5 当面の事業活動の課題について
- 議題6 教育学習の課題について
- 議題7 ニ〇一五年度のまとめとニ〇一六年度方針（骨子）について

ろっこう笑和会

●3月のつどい●

3月9日(水)
14時～16時

- 会 場：なだ組合員集会所
- 参加費：300円（お茶菓子代）
- 内 容：コンサート・大正琴（NPO法人ボレロ）

お申し込みは、ろっこう医療生協本部まで

▶ ☎078-802-3424

- 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／2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。

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

(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	○	○	○	△	○	△	△

六甲道診療所

内科・小児科

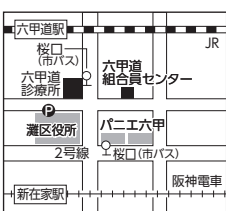
☎078-811-0555

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

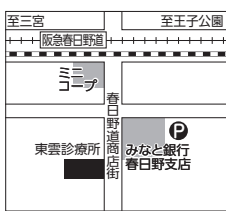
神戸市中央区東雲通

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

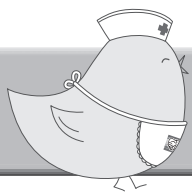
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/

e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



中央

小物作り

- 日 時：2月10日（水）14時～15時
- 会場：神戸YWCA ●参加費：100円



灘

～たのしく、つどえる居場所づくり～

たまり場「ひえだ」 大腸がんチェック

- 日 時：2月15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：400円（チェック代実費）
事前に申込が必要です。2月10日までにお申込みください。

可愛い猫ちゃんでもモを挟んだグッズをつくりませんか？

- 日 時：2月20日（土）13時～16時（予定）
- 会場：医療生協センター1階
- 参加費：250円（材料費実費）
- 用意するもの：まち針、縫糸、針、はさみ、輪ゴム2本
定員になり次第締め切らせていただきます。
お申し込みは、医療生協本部まで



ごきぶり団子作り ～ごきぶり退治に効果バツグン！～

- 日 時：2月29日（月）14時～16時
- 会場：摩耶地域福祉センター2階
- 参加費：200円
- 定員：20名（2月19日までにお申し込みください。）



灘・パソコンサークル参加者募集

- 日 時：毎週金曜日 10時から12時
- 会場：医療生協センター 1階
- 内容：ノートパソコン持参（OSはwindows7,8,10）
組合員とその家族
- 会費：10名程度 ※申込多数の場合は抽選をさせていただきます。
- 参加費：1,200円（半期分）
- 申込先：医療生協本部にお電話ください

4月1日
開講

六甲道

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。

- 日 時：2月16日（火）10時30分～11時30分
- 会場：六甲道組合員センター
- 参加費：500円（資料代、会場費など）
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：2月18日（木）14時～15時30分
- 会場：向洋地域福祉センター（六甲アイランド）
- 日 時：2月22日（月）14時～15時30分
- 会場：本山西地域福祉センター
- 日 時：2月23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。

ふれあいサロン ネックレス作り

肩のこらない軽い素材で、丸い玉をつなげて作ります。

- 日 時：2月24日（水）13時30分～15時
- 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 定員：25名
- 参加費：300円（コーヒーか紅茶とおやつ付）2月17日までにお申し込みください。

とががわ

おおえぼしロコトレサークル

～初めての方も大歓迎！健康は日々の運動から～

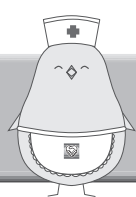
- 日 時：3月2日（水）14時～15時
- 会場：大石東町市営住宅集会所
- 内容：ロコトレ体操 ●参加費：無料



●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
2/8、3/14（月）	14時～15時	河原自治会館3階
2/10（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
2/22（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
2/25（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
参加費無料 申込み不要 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		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
2/18（木）	14時～15時	原田資料館
2/19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/19（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
2/26（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
●【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
2/12（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会所 ※和はは体操もあります
2/18（木）	10時～11時	熊内集会所

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
2/1、15（月）	10時～11時	東雲診療所3階
2/17（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
2/18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
2/24（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
3/1（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		どこかで春が
2/23（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 医療生協センター 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】 2/24（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】 2/5、19、26、3/4（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） 2/29（月） 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】 2/9、16、23、3/1、8（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 （2/4、11、18、25、3/3は休み） 毎週木曜日、9時に出発 参加費：無料	
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 2/15（月）10時～12時 参加費：無料	囲碁【申込不要】 2/10、17、3/2（水）10時～12時 参加費：月100円	
	紙芝居サークル【申込不要】 2/13（土）13時30分～15時30分 参加費：1回200円（指導料）	水彩画クラブ【申込不要】 2/17、3/2（水）10時～12時 参加費：月500円	
	3R布ぞうりサークル【要申込】 2/20（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	フラワーアレンジメント【要申込】 2/13、3/12（土）10時～12時 参加費：2,000円 お申し込みは3日前までに	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】 2/9（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。	フラワーアレンジ 2/12（金）、3/11（金） 10時～15時 花代実費	書道クラブ【要申込】 若干名募集 2/24（水）10時～12時 硬筆で練習します。 参加費500円
	憩いの広場ムーン【申込不要】 2/8、15、22、3/7（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	謡と仕舞【申込不要】 2/25（木）13時～16時	コーラス虹の会【要申込】 ・2/12（金）10時30分～12時 トラストグレイス御影 （場所・行き方などはお問い合わせ下さい。送迎バス有り） ・2/19（金）10時～12時 神戸高校同窓会館 （灘区城の通下1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） ・2/5、26、3/4（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
	手芸【要申込】 2/18（木）10時～12時 参加費：材料費実費	男の料理 2/28（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 2/9（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。	刺しゅう【申込不要】 2/10（水）14時～16時 材料費：実費	歩こう会【申込不要】 2/18（木） 行き先：岡本梅林 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】 2/20、27（土）10時～11時	総合ヨーガ【申込不要】 2/17、3/2（水）14時30分～16時30分 六甲道組合員センター 2/10、24（水）14時30分～16時30分 成徳地域福祉センター 参加費：1,300円 / 月 体操、調気法（呼吸法）、瞑想を通して、総合的な心身の調和をはかります	漢字パズルクラブ【申込不要】 2/12（金）、18（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】 2/16（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2/9（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	東雲書道教室【要申込】 2/3、10、24（水）10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	東雲フラダンス【要申込】 2/4、18（木） 会場：コムスタこうべ 参加費：1,500円（月ごと）
	アレンジ生け花【要申込】 2/12、26（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】 2/1、8、15、22、29（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】 2/12、26（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 2/17（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【申込不要】 2/10（水） 12：00～14:00 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】 2/20、27（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】 2/26（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】 2/5、19（金） 14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円
	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 2/15（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	歩く会【初回のみ要申込】 2/2、16（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。 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	ポートアイランド散策の会【要申込】 2/9（火）須磨離宮公園 10時 ポートライナー三宮駅改札口集合 お昼はどこかでランチをします。

東 灘 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】 2/9、16、23、3/1（火） 10時～、13時～、15時～17時 会費：月1,500円	とががわ	
	三線サークル【申込不要】 2/8、15、22、29、3/7（月） 14時～16時 参加費：月3,500円	とががわ地域住民交流室 神戸市灘区灘南通1-1-1	
	手芸サークル【要申込】 2/25（木）10時～12時 材料費実費	とががわ班 2/19（金）14時～16時 とががわ地域住民交流室	
	太極拳【申込不要】 2/18、25、3/3（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	よんさんみなみ班 2/16（火）14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所	
	楽しい書（書道サークル） 2/26（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】 2月13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 3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）	スマート班 2/24（火）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】 12/19（金）10時～11時 参加費無料	はなみずきロコトレ 2/5、3/4（金）14時～15時30分 泉第2住宅集会所	
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	ボジャギサークル【要申込】 2/10、24（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】 2/23（火）14時～15時30分 参加費：100円 会場：地域住民交流室	河原いきいき体操クラブ 2/23（火）10時～11時 泉第2住宅集会所	
スマホー会【申込不要】 参加費：1,000円 / 月 2/4、2/18（木）10時～12時 会場：地域住民交流室	おおえぼしロコトレ 3/2（水）14時～15時 大石東町市営住宅集会所	
安来節と三味線同好会【要申込】 参加費：2,000円 / 月 2/4、2/18（木）10時～12時 会場：地域住民交流室		
シニアエアロ【申込不要】 参加費：500円 / 月 2/17、3/2（水）10時～11時 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】 2/18（木）14時～16時 参加費：2,800円 会場：地域住民交流室		
ふれあいサロン【申込不要】 2/10、17、24、3/2（水）13時30分～15時 参加費：100円 会場：地域住民交流室 お好きな時間にお立ち寄りください（2/24は「ネックレス作り」があり、要申込）		
産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 2/13、27（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】 2/26（金）13時30分～15時 場所：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		