

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2016年 3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 / 21,319人 ●出資金金額 / 562,905,000円 ●平均出資額 / 26,373円(2016年2月25日現在)

福島のいま。
 今回は5年を経過した、福島の現状をお伝えしたいと思います。
 きらり健康生協がある福島市内では除染がかなり進みました。しかし、各家庭の庭には、除染作業で出た放射性物質を含む土砂が緑色のシートに覆われ放置され、ほかの県の人が見れば異様な光景となっています。福島



▶自宅の除染ででたゴミは、自宅の敷地内に保管しなければなりません。

◀JR富岡駅（津波で流された地域で約10km）手前が除染の跡で、奥に防波堤のゴミが積み上げられ、奥が海。



は10万人を下回りました。しかし、仮設住宅などから、災害公営住宅や個人で購入した住宅への入居なども避難解消とみなされるため、ふるさとへの帰還が進んだとはとても言えない状況です。以下、地元の新聞の論説から抜粋します。「避難者のうち仮設住宅の入居者は1万8982人に上る。若い世代の自立が進み、どこも経済力や生活力の弱い高齢者ら災害弱者が目立つという。災害公営住宅の整備が遅れ、2年とされている粗末な住宅の入居期限はズルズルと延長されている。避難を指示した政府に有効な手だてを講じる姿勢は見えず、人権が踏みじられてい

る。避難を指示した政府に有効な手だてを講じる姿勢は見えず、人権が踏みじられていると言っても過言ではない。」昨今の政治の状況を見ても、政府が福島だけでなく東北の被災地のことをまじめに考えているとは到底思えません。
 私たちの診療所

まずはじめに、震災、原発事故で亡くなられた皆様に改めて心より哀悼の意を表します。また、ろっこう医療生協の皆様には、震災、原発事故発生当初から多大なる御支援をいただいたこと、この紙面をお借りして改めて御礼申し上げます。



きらり健康生活協同組合 理事長 川添 隆司

市の現在の空間放射線量は02マイクロシーベルト/時を下回るところがほとんどですが、これでも原発事故前の3〜4倍のレベルです。
 今年になり、当初16万人を超えていた原発事故に伴う福島の避難者数

は10万人を下回りました。しかし、仮設住宅などから、災害公営住宅や個人で購入した住宅への入居なども避難解消とみなされるため、ふるさとへの帰還が進んだとはとても言えない状況です。以下、地元の新聞の論説から抜粋します。「避難者のうち仮設住宅の入居者は1万8982人に上る。若い世代の自立が進み、どこも経済力や生活力の弱い高齢者ら災害弱者が目立つという。災害公営住宅の整備が遅れ、2年とされている粗末な住宅の入居期限はズルズルと延長されている。避難を指示した政府に有効な手だてを講じる姿勢は見えず、人権が踏みじられてい

子どもたちの健康と原発問題

一方、子どもの甲状腺検査は二巡目に入りました。平成26、27年の検査で新たに15人が甲状腺がんと診断され、一巡目と合わせると県内約38万の子どものうち115人が甲状腺がんと診断されたということになります。この事態に対し、県民健康調査検討委員会は「放射線の影響は考えにくい。」との見解を改めて示していますが、科学的な根拠もなくこのよう

に通っていた方々の中にも、避難先の福島市で無念のうちに亡くなったといった高齢者が何人もおられます。そして、外来では「もう帰れない」と思っている。」と涙ぐむ方がおられます。現に生活を営んでいた故郷があり、家があるのに戻れない、この無念さは想像を絶するものがあります。昨年12月末の統計で、福島県の震災関連死（多くは原発事故避難による）は2000人を超えました。

落合恵子講演会
 Ochiai Keiko Recture
 福島・沖縄・そして憲法

▶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

チケット販売中!

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

とき
 2016年 3月21日(月・祝)
 13:00開場 / 13:30開演

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
 ●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@rokkko-mcoop.or.jp

見解を述べることは大きな疑問を感じます。
 テレビでは復興へ向けて前向きに頑張る人たちの様子が紹介されることが多いようですが、今でも「事故当時のことを思い出すと体の震えが止まらない。」と訴える人がいます。なかなか前向きになれない状況が数多く存在します。でも、みんなそれぞれ、一生懸命に生きています。そのことをみなさんにも知っていただきたいと思います。
 東京電力福島第一原子力発電所のメルトダウン事故は福島県民200万人の人生を大きく変えました。これは、企業と国家の犯罪と言っても過言ではありません。この事故をきっかけに「今度こそ日本人は自分の国の将来を自分の頭で考えるようになるだろう。」と期待しました。しかし、現

実は全く逆の方向に進んでいます。
 私たち福島県民からのお願いは「国と電力会社が安全と言って進めてきた原発の事故で200万人の人生が狂ってしまったことを絶対に忘れないでいただきたい。」ということです。原発で幸福になることはありません。私たちはこれからも福島の実情を発信し続けていきます。

東日本大震災・東北支援カンパ ありがとうございます

たんぽぽ倶楽部
 バサの売上金 20,000円

西郷支部&上野支部
 ろっこう医療生協 35周年新春のつどい 支援物資販売売上金 50,582円

がんばりました！ ウォーキングチャレンジ。 今年も健康づくり、ウォーキングをがんばります！

昨年、実施したウォーキングチャレンジは1,000人を超えるみなさんにチャレンジしてもらいました。今回は参加され、修了された組合員さんに感想をお聞きしましたのでご紹介します。なお、今年も参加してみよう、と思える健康づくりを企画検討中です、実施の際にはぜひ、ご参加ください。



健康いちばんの配布コースを音楽をききながら歩きました。楽しく歩いてよかったです。今も楽しく頑張っています。
(山下郁子さん、東灘支部)



「週3回歩こうと決めて、出かけるようになりました。」
(久保寿美子さん、葦合支部／写真右)
「外を歩くいいきっかけになりました。」
(川本幸子さん、葦合支部／写真左)



ウォーキングチャレンジを通じて、一王山で山登りを続けることができます。毎日の山登りで、仲間も増えました。
(佐伯寿さん、六甲北支部)



1日に意外と歩いていることが実感できました。チャレンジがあることにより、「歩こう」と決めて外にできることができました。
(藤原紀美子さん、西灘支部)



ウォーキング期間中は毎日1万歩を目安に取り組みました。歩こう会など日々の活動も楽しく取り組みました。
(高光晶子さん、摩耶支部)

六甲道診療所から 紹介の多かった病院ランキング

- | | |
|----|------------------|
| 1位 | 神鋼記念病院 |
| 2位 | 神戸赤十字病院 |
| 3位 | 神戸海星病院 |
| 4位 | 神戸労災病院、西病院 |
| 5位 | 神戸市立医療センター中央市民病院 |

つらい検査はお断り！

八十五歳を超える患者さんが当たり前の今、八十五歳以上で紹介状を書いた人は約

四季のカルテ 複数の健康問題を 抱える患者さんと

六甲道診療所医師 副理事長 谷口 敏光



一日一枚紹介状

一年間の紹介状を書いた患者さんの一覧を振り返ってみました。一年で三〇〇枚弱で、平均して一日一枚は書いていることになりました。六甲道診療所ではできない、CTやMRI、大腸内視鏡検査などの検査依頼。次に、感染症や心臓血管系などの急性疾患での入院治療依頼。そして、診療所では解決できない問題について精密検査依頼などでの紹介がそれぞれ三分の一ぐらいつつ。紹介の多かった病院のランキングは次の通りです。

五〇人います。診療所では定期的に何らかの病気で通院される方には胃カメラや便潜血検査など癌の検査をおすすめしています。「鼻からの胃カメラもあるので、辛くないですよ」とおすすめしても、「胃カメラはお断り！死んでもいいや」という方も少なくありません。それならば、「もうおすすめるのはやめときます」ということにもならず、そうこうしているうちに胃がんや食道がんが進行していたらという懸念をもつわけで、今は引き下がっても、また来年は気持ちが変わっているかもしれないので、一年後に再度、お嫌でしょうがおすすめするといふシステムにしています。

大腸内視鏡ともなると、腸の中をきれいにするために、「前処置」としてたくさん「下剤」を飲んでトイレ通いをしていただかないといけません。まったく何も症状がなく、不具合も感じてない方が便潜血検査で陽性になった場合など、検査かかる負担を考えるとどうしても「お互いに躊躇するというのが正直なところ」です。

負担感の強い検査でなくても、ある別のクリニックで毎月血液検査をされるのが嫌で、ここにかわってきたという患者さんもおられます。かといって、全然検査しないわけにもいかず、必要性があるかないかしつかり考え、お互いに話し合わないで、変わって来てもらった異味がないですね。

ポリファーマシー

「ポリファーマシー」という言葉が認知されるようになってきました。「ポリ」は「複数の」、「ファーマシー」は「薬」という意味です。ここでいう「複数」とは大体五種類ぐらいらしいですが、皆さんは何種類のんでいますか？今通院中のすべての病院をあわせて。

最近では医療費節減の流れで、「不適切な」薬剤とまでいわれ、高齢者の転倒が増える、認知症やパーキンソン病が多くなるなどの指摘をされながら、見つけ出し減薬することが美德というほどの機運が高まっています。現実には、数が増えるほど複雑すぎる飲み方であり、飲みきれない量だったり、意図的に飲み忘れて飲み残しが多くなる現実を直視する必要があります。



ともに探っていく

今、「外来で、複数の疾患をもつ患者をみる」という本を読んでいます。沢山の薬をのむ、血液検査を毎月する、胃や大腸のカメラをうける、専門的治療を受けるために複数の病院に通う、何をどうても患者さんには「治療負担」なわけです。

ろっこう医療生協の診療所は離島の診療所ではありません。すべてを解決できるわけではなく、他の医療機関や行政関係機関との連携、医療だけでなく介護福祉関連機関との連携も必須です。かといって、患者さんの一部だけにとられてはいけません。

この患者さんにどこまでの検査を実施していくのがいいのか、今この時期にその専門の病院に紹介すべきかどうか、沢山の薬にさらに追加することとどんな利益と不利益があるのか、医学的な尺度だけで判断できない問題が数多くあります。

「専門家が考える、患者にとつての最善」と「患者自身が考える、患者にとつての最善」を調和させつつ、落としどころをともに探っていくことが重要と、この本には書かれていました。

医療生協の診療所の役割はそのような「複数の疾患(課題)」をもつ患者さんの全体像を見渡しながらサポートすることなのかもしれません。インフルエンザでてんでこ舞いな、ある日に考えたことです。



落合恵子講演会ポスターを持って

**戦争法廃止署名あつめ
&落合恵子講演会呼びかけ**
灘診療所前、六甲道診療所前、阪急春日野駅前、甲南本通商店街の4ヶ所で、組合員職員のベ
33名により、戦争法廃止署名と落合講演会参加を呼びかけたバレンタイン行動が行われました。署名は短時間にも関わらず91筆集まりました。特に若いお母さん世代からの署名が目立ちました。

「戦争法の廃止を求める統一署名」は、昨年9月、強行採決された「平和安全保障関連法」に対し、当時反対運動を展開した全ての団体が一
つになって取り組んでいる署名です。この法律が発動されれば、日本は海外で戦争する国になり、自衛隊は海外で殺し殺されることになり、「平和安全」とはまったく逆の事態を招くことになります。ろっこう医療生協では、署名の目標を5000筆として、組合員の皆様に協力を呼びかけています。

「落合恵子講演会」は、3月21日、神戸芸術センタで、「憲法、福島、沖縄」をテーマに落合恵子さんが講演を行います。落合恵子さんは、憲法や原発をテーマに、各
ろっこう医療生協では、すべての事業所に「虹の箱」を設置して利用して良かったこと、改善してほしいこと、ご質問などの「声」を寄せていただく投書箱です。良いところは継続し、さらに



組合員と職員がともに意見を出し合い事業(所)をより良くするあつまり「事業共創委員会」も3ヵ月に一度、開催をしています。どなたでもご参加いただけます。

とががわ	4月25日(月)	15時から	とががわ地域住民交流室
六甲道	4月26日(火)	14時から	六甲道診療所
灘	4月27日(水)	14時から	灘診療所
中央	4月28日(木)	15時から	東雲診療所
東灘	6月2日(木)	11時30分から	東灘組合員センター甲南

お問い合わせは、事業共創委員会事務局まで
☎ 078-802-3424

公 示 2016年2月4日
第32回 通常総代会について
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

創立35周年記念増資にご協力をお願いします

出資金の増額をお願いします[2月～3月]

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

新春のつどいのお写真が一面をかざり、沢山のテージがあり、皆様の若々しくお元気な姿が年齢を感じさせず、頼もしく羨ましく存じます。私も八十歳半ですがこの一年頑張ります
(O・Rさん 中央区筒井町)

今回、借り上げ復興住宅の件、いろいろ載せて下さりその住宅に住んでいる者としてはつきり知ることが出来、有難うございました
(I・Sさん 灘区桜ヶ丘町)

実家の母は八十三歳でひとり生活をしていきます。まだ健康ですが、家族だけで世話ができるか今後が不安です。地域で支え合えればいいですね
(H・Sさん 北区緑町)

借り上げ復興住宅問題を読んで気の毒に思います。被災者たちへのことを考えるなら制度を変えてずっと住める様に出来ないものでしょうか！
(S・Sさん 灘区高羽町)

四季のカルテに書かれていた「介護者の苦勞を支える仕組みを」とても大切なことだと思いました
(M・Hさん 灘区浜田町)

2016年度
**健康いちばん
サポーターズ募集**
紙面づくりに参加してみませんか？

ろっこう医療生活協同組合の機関紙「健康いちばん」は、生協の顔です。組合員みなさんのご意見を伺いながら、読みやすく、親しみやすい紙面づくりを心掛けています。ぜひ、あなたも参加しませんか？

していただくこと

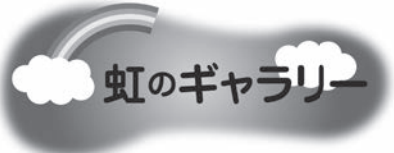
毎号簡単なアンケートに回答していただきます。

特 典 期間終了後、図書カード(2,000円分)を進呈
期 間 2016年4月～2017年3月
申込方法 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
⑤メールアドレス(携帯電話不可)
を記入の上、下記までお申込みください。
※申込期限:3月末日

お問い合わせ、お申込みは、
ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
電話 078-802-3424 FAX 078-802-1649
E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

虹のバレンタイン行動

寒風の中、熱く呼びかけ



「孫」赤井 登（灘／カメラサークル）



「岡本梅林公園」森本 未来（六甲南支部）

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

前回の「数独パズル」の答え(2月号)

15 (Ⓐ:2+Ⓑ:7+Ⓒ:6)



花粉症予防

- 蓮 根 蓮根に含まれるレチンには、ヒトの粘膜を強くする働きがあり、花粉が体内に取り込まれるのを抑えてくれます。
- 大 葉 大葉には、アレルギー症状を抑えるαリノレン酸や症状を増長する物質を抑えるルテオリン、炎症を和らげる働きのあるロズマリン酸なども含んでいます。

豚肉と蓮根の大葉味噌炒め

エネルギー（1人分）：305kcal 材料（1人分）&作り方

Point 肉は火を通し過ぎないように注意して下さい。
また、調味後は焦げやすくなるので手際よく炒めてください。

豚ロース薄切り…………… 2枚
小麦粉…………… 小サジ2弱
純正ごま油…………… 小サジ2
蓮根スライス 水煮…………… 11枚
人参…………… 中輪リ1cm
大葉…………… 1/2枚
赤だしみそ…………… 小サジ1
上白糖…………… 小サジ2
料理酒…………… 小サジ1
みりん…………… 小サジ1
淡口醤油…………… 小サジ1/2
大葉…………… 1/2枚



- ①豚肉は1/2の大きさに切って小麦粉をまぶしておく。
- ②人参は0.5cm 厚ほどのいちょう切りにする。（軽くボイルしてもよい）蓮根は半月切りにする。大葉は炒め用をみじん切り、トッピング用を千切りにする。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④フライパンで油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら、一度皿に取り出す。人参、蓮根をフライパンに加え、炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら肉を戻し入れ、③で合わせた調味料を加えて調味し、大葉炒め用（みじん切り）を加えて、さっと混ぜて火を止める。
- ⑥器に⑤の炒め物を盛り付け、大葉（千切り）をトッピングする。

【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）

職員募集

- ★ 非常勤看護職員（パート、フルタイム）
- ★ 非常勤介護職員（パート、フルタイム）

勤務地：診療所（外来、病棟）、
介護保険施設

お問合せは、生協本部まで
☎ 078-802-3424

- 【議題1】当面の組合員活動の課題について
①35周年増資運動について
②支部総会について
- 【議題2】支部の区割りの変更（案）について
憲法と平和を守るための取り組みについて
①パレンティン行動を振り返って
②「落合恵子講演会」福島、沖縄、そして憲法」
③2000万人署名について
④3月の街頭宣伝について
- 【議題3】1月決算について
当面の事業活動の課題について
- 【議題4】①小型エコー機の購入について（うはらクリニック）
②4月診療報酬改定について
③（仮称）CO・OP 田中町クリニックについて
④設計監理費について
- 【議題5】教育・学習の課題について
①3・12とごきぎ交流会
②2015年度のまとめと2016年度方針（骨子）
③財務・教育・渉外・危機管理方針案
④社会保険平和方針案

第10回理事会報告 《2016年2月27日》

- 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／3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。

練	磨	器	成
田	水	出	没
里	霧	攻	不
採	決	答	無
変	化	一	二

リスト

鬼 大 五 医 戦 百 問 用
強 生 引 中 協 落 晩 難
療 行 我 唯 無 神 千 万

リストの漢字を使って4字熟語を完成させましょう。
最後まで使わずにリストに残る漢字を組み合わせて
できる4字熟語を答えて下さい。

漢字パズルに挑戦！

◆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	往	往	往	往	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

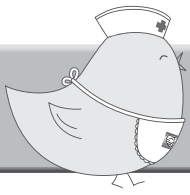
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

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

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



中央

ふれあいひろば さえずり

セラバンド体操で体を動かしたあとは塗り絵で頭を動かしましょう！

- 日 時：3月9日（水） 14時～15時
- 会 場：神戸YWCA
- 参加費：無料
色鉛筆をお持ちの方はご持参下さい。

灘

～たのしくつどえる居場所～たまり場・ひえだ

ごきぶり団子作り ～ごきぶり退治に効果バツグン！～

- 日 時：3月14日（月） 14時～15時30分
- 会 場：医療生協センター・なだ組合員集会室
- 参加費：100円
3月10日までに組合員活動支援部までお申込みください。

錦松梅づくり

- 日 時：3月26日（土） 9時30分～12時30分
- 会 場：医療生協センター1階
- 参加費：400円
- 定 員：10名（定員になり次第締め切ります）
組合員活動支援部までお申込みください。

とががわ

河原いきいき体操クラブ

～おかげさまで1周年！初めての方も大歓迎です～

- 日 時：3月22日（火） 10時～11時
- 会 場：泉第2住宅集会所
- 内 容：ロコトレ体操
- 参加費：無料

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：3月15日、4月5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レ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：3月16日（水） 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：3月18日（金） 13時～14時30分
- 会 場：田中公会堂
- 日 時：3月22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
- 日 時：3月30日（水） 14時～15時30分
- 会 場：御影公会堂

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。

春休み子供企画「みんなで、たこ焼き食べよう会」

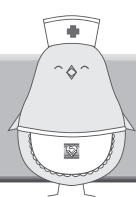
みんなでお買い物に行って、一緒にグリグリ焼いて食べよう！
自分で自分のおにぎりをつくってみよう。

- 日 時：3月28日（月） 15時～17時
- 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 参加費：200円 持ち物：エプロン、タオル
- ※ 小学生未満のお子様は親子で参加してください。
お申込みは、組合員活動支援部まで

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
3/9、4/13（水）	13時30分～14時30分	岩屋青年会館2階
3/14（月）	14時～15時	河原自治会館
3/28（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
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
3/17（木）	14時～15時	原田資料館
3/18（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
3/18（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3/25（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
3/10（木）	10時～11時	熊内集会所
3/11（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室 ※和はは体操はお休み

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
3/7（月）	10時～11時	東雲診療所3階
3/16（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
3/17（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
3/23（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
3/23（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
3/24（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
4/11（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
※摩耶地域福祉センターでのロコトレ体操、3月はお休みです。		
●おりがみ教室		どこかで春が
3/22（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…

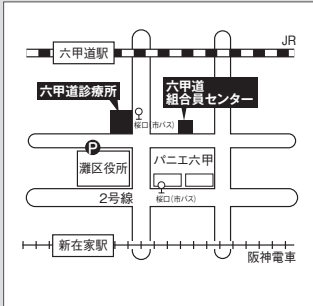
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

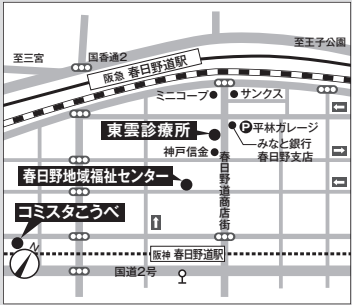
神戸市灘区水道筋6-7-11

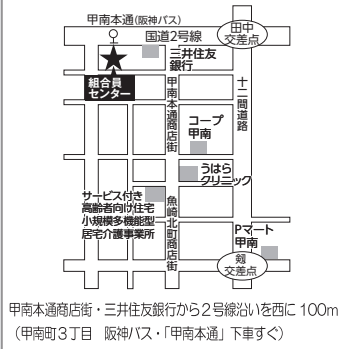
☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

 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】 3/23（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】 3/4、11、18、25、4/1、8（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） 3/31（木） 13時30分～15時30分開催（途中参加可） 参加費：お茶代（100円～200円） 楽器の演奏ができ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） ※問い合わせは、花たば 801-6632
	リズム体操【申込不要】 3/8、15、22、4/5（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	囲碁【申込不要】 3/9、16、30、4/6（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】 3月はお休みです	水彩画クラブ【申込不要】 3/12、4/6（水） 10時～12時 参加費：月500円	お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 3/9（水） 10時～11時 参加費：1回50円
	紙芝居サークル【申込不要】 3/12、4/9（土） 13時30分～15時30分 参加費：1回200円（指導料）	フラワーアレンジメント【要申込】 3/12、4/9（土） 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

 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。	ふれあい食事会【要申込】 3/8（火） 11時～ 受付 参加費：500円 お申込みは六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡ください。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。	手芸【要申込】 3/17（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 3/8（火） 18時～20時（毎月第2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、運動のテクニックも実践練習しています。
	憩いの広場ムーン【申込不要】 3/7、14、28、4/4（月） 11時～15時 喫茶100円 お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。	謡と仕舞【申込不要】 3/10、24（木） 13時～16時	漢字パズル【申込不要】 3/18（金） 14時～16時 要資料代 六甲道組合員センターでも漢字パズルクラブが始まります。（今後、毎月第3金曜日に開催予定）頭の体操にご参加をお待ちしています。
	刺しゅう【申込不要】 3/9（水） 14時～16時 材料費実費	フラワーアレンジ【申込不要】 3/11（金）、4/8（金） 10時～15時 花代実費	コーラス虹の会【要申込】 3/11（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ください。送迎バスあり） 3/18（金） 10時～12時 神戸高校同窓会館（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） 3/4、25（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
	リズムダンベル体操【申込不要】 3/19、26（土） 10時～11時	男の料理 3/27（日） 9時30分～調理、12時～食事 参加費1,000円	歩こう会【申込不要】 3/17（木） 行先：魚崎、水辺のプロムナード 4/7（木） 行先：神戸大学・発達科学部 ※お花見 10時六甲道診療所前集合 弁持参

 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】 3/15（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3/8（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】 3/2、9、23（水） 10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 3/9（水） 14：00～15:00 塗り絵 参加費：無料 会場：神戸 YWCA 色鉛筆をお持ちの方はご持参下さい。
	アレンジ生け花【要申込】 3/11、25（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】 3/7、14、28（月） 10時～12時 参加費：毎月100円	東雲フラダンス【要申込】 3/3、10（木） 会場：コムスタこうべ 参加費：1500円（月ごと）※現在募集しておりません。
	アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】 3/11、25（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 3/16（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	健康ヨガ【要申込】 3/4、18（金） 14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円
	こども茶道教室【要申込】 3/12、26（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】 3/25（金） 10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）	ポートアイランド散策の会【要申込】 3/8（火） 布引ハーブ園 10時 ポートライナー三宮駅改札口集合 お昼はレストランにてランチをします。

 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】 3/8、15、22（火） 10時～ 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 3/17、4/7（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】 3/7、14、28（月） 14時～16時 参加費：月3,000円	よんさんみなみ班お食事会 3/15（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		いきいきB班 3/10（木） 14時～16時 守美の家
	手芸サークル【要申込】 3/24（木） 10時～12時 材料費実費	スマート班 3/23（水） 14時～15時30分 河原自治会館1階4号館		おおえぼし班 3/16（水） 14時～16時 大石東町市営住宅集会所
	太極拳【申込不要】 3/3、10、17、24（木） 14時～16時 参加費：1,000円（会場費）/月 ※参加者数によって会場の変更あり	ボジャギサークル【要申込】 3/9、23（水） 14時30分～16時30分 たんぼぼクラブ事務所		河原いきいき体操クラブ 3/22（火） 10時～11時 泉第2住宅集会所