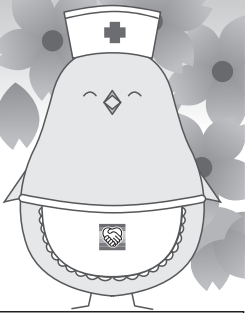


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2016年 4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 / 565,017,000円 ●平均出資額 / 26,496円(2016年3月26日現在)

3月21日(月・祝)神戸芸術センター芸術劇場にて、作家の落合恵子さんの講演会が開催され、参加者は場外の実行委員も含め1,250人を超えました。講演会のほか、制服向上委員会によるミニコンサートや、福島、沖縄、憲法をテーマに各地で活動をされている方々からスピーチとして声をあげていただきました。



落合恵子さん▶

手をつなぎ、いのち育む社会へ

落合恵子講演会「福島・沖縄・そして憲法」を開催

一、二五〇人が参加

今、怒ることを
しないといけない。

講演では、東京電力福島第一原発事故によって、福島県であった農家の方の自殺や避難先での関連死をあげ、「そうした犠牲を心に刻みましょう」と話され、沖縄や憲法改正の問題も含め、「今、怒ることをしないといけない」と訴え、子どもがこの世に生まれて良かったと思える社会、高齢者が長生きして良かったと思える社会を実現するには、「その間の世代の怒りや頑張りが必要です。あきらめずに共にがんばりましょう」と話されました。

(文責 編集部)



▲熱気いっぱいの会場

開催にあたって

神戸市原爆被害者の会会長
立川重則 実行委員長

この会の開催に向けまして各団体や多方面の人たちに変なご協力を頂きましたことに我々関係者一同、心より感謝しております。

昨年は戦争法ともいふべき安保関連法案が国会前や全国各地で多くの国民

憲法カフェ

テーマ
そもそも憲法って何? 安保法は戦争法?

～ お茶を飲みながら、「何で!?!」と思うことを弁護士さんに気軽に聞いたり、みんなでワイワイ、ガヤガヤと「平和・憲法」についておしゃべりしませんか。～

集団的
自衛権って何?

緊急事態
条項は必要?

◇日程

5月11日(水) 灘組合員集会所
5月16日(月) とががわ地域住民交流室
5月24日(火) 東雲組合員集会所
5月30日(月) うはら地域住民交流室
5月31日(火) 六甲道組合員センター

いずれも
14時～16時

◇お 話: 明日の自由を守る若手弁護士の会(あすわか)の弁護士
◇参加料: 100円(お茶・お菓子代金)
◇主 催: ろっこう医療生活協同組合
◇共 催: 「憲法を生かす会・東灘」(5月30日のみ)

*お申し込み先: ろっこう医療生活協
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
Eメール nakama@rokkomc.coop.or.jp
*託児はありませんが、子ども連れでの参加歓迎です。

参加者の感想

(当日配布したアンケートより)

◇福島からの避難をしている方の声に心が震えました。(30代)

◇ゲストのみなさんのお話しはうなずくことが多く良かったです。特に森松さんのお話しには感動で涙があふれました。(60代)

◇「毎日忙しくて…」とごまかして、平和のことが自分の子供の未来について目を向けていなかった。もつと目を向ける時間をつくっていかないとけないと感じた。それからもつと「声」をあげていけるようにならないといけないと思った。(30代)

◇ひとりひとりの声がわたしの胸に響きました。(70代)

◇落合さんの意見に賛同します。ひとりひとりが声をあげていくのが大事。(50代)

◇一語一句書き留めてしっかり心に刻んでいきたいです。この世で一番大切なものはひとりひとりの命です。(60代)

四季のカルテ

いい骨、いいね！

東雲診療所医師 副理事長

小西 達也



骨粗しょう症のお話

骨粗しょう症は骨がスカスカになって、骨折しやすくなる病気です。患者数は男性300万人、女性980万人、あわせて1,280万人です。大腿骨頸部骨折は、2007年の発生数が148,100人（男性31,300人、女性116,800人）です。数字上、男性・女性11・3ですが、一般的には、骨粗しょう症は女性の病気とみなされています。骨折で寝たきりになるのは80歳を過ぎてからであり、男性は、骨折する年齢で寿命もつきるの

骨折した患者さん

ある日、診療所に往診依頼の電話がかかってきました。血圧、糖尿、骨粗しょう症で通院してい

るAさん（75歳、女性）です。腰が痛くて動けないというのです。急な階段の2階に大きなAさんが寝ていました。座薬をいれて1日様子をみましたが翌日も動けません。結局救急車を呼んで入院、胸腰椎多発圧迫骨折でした。総合病院に1か月、リハビリ病院に2か月入院し、退院後、買い物ができるまでに回復しました

が、入院している間に、認知症のご主人の体調が悪化してしまい、子供さんのところへ転居されました。

もう一人はBさん（100歳、女性）、きやしゃなかつたです。認知症はありません。5年ほど前に腰痛のため自宅で2か月ほど寝込みました。近くの娘さんが世話に通って、家で療養できました。あとでレントゲンをとると胸腰椎に3か所の圧迫骨折がありました。ビタミンD製剤（エ

ディロール）を飲んで痛

みなく元気でしたが、ある日、娘さんから電話。「いつものように昼に行ったら、倒れていて、痛がつている」と。往診すると右大腿骨頸部骨折と思われ救急車を呼び入院。100歳ですが、手術できました。リハビリ病院への転院を嫌がり1か月で退院。訪問リハビリを利用して、歩行器でトイレ歩行可能です。貧血に鉄剤を処方していたのに飲んでおらず、それでふらついてこけた模様。現在きちんと鉄剤をのんでふらつきはありません。

60歳になったら

骨チェックを

お二人とも骨折してしまつたのですが、今後は、このような骨折を予防できると思われます。「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン」が発表さ

れるようになり、最新の治療方法が記載されています。

女性は60歳になったら、骨塩量を測定してみましよう。胸腰椎のレントゲン撮影も大切です。椎体骨折のリスクがある60代には、SERM（エビスタなど）やビタミンD3製剤（エディロールなど）、大腿骨の骨折リス

クが生じる70代からは、大腿骨骨折抑制効果のあるビスホスホネート製剤（ボナロンやベネットなど）や注射製剤が推奨されています。注射製剤の一つである副甲状腺ホルモン（テリボンなど）で、脊椎の痛みがすっきり解消したかたが複数おられます。半年に1回の注射（プラリア）という製剤も使われはじめました。この製剤は、大腿骨骨折の予防効果が証明されています。

食事からのカルシウム（乳製品、小魚、大豆）、ビタミンD（魚、きのこ）、ビタミンK（納豆、緑色野菜）の摂取と体力に応じた運動は、骨密度を増加し、骨折を予防します。バランスよく食べ



ポスターセッション
はじめての取り組みでしたが、どのポスターも日常の活動が「みえる」出来栄。



灘診療所地域連携室・生活の場の決定プロセス

二〇一五年度

組合員・職員

ときめき交流集会

「もちよつて・学んで・つながって、
医療生協の魅力に心ときめきました」

3月12日（土）シマブンビル・ホールにて、2年ぶりに「ときめき交流会」を開催しました。参加は過去最多の171人（組合員78人、職員93人）でした。午前中は、森本専務理事より「医療福祉生協連のいのちの章典」、村上理事長より「医療生協の地域包括ケア」について話があり学習を

しました。午後からは、組合員や職員から演題発表やポスターセッション（掲示）があり大いに交流を深めました。

今年度各支部で取り組みをスタートさせた「つながりマップ」づくりと、

当日の演題発表

- ◇うはら多機能ホーム・交流室での取り組み
- ◇小規模多機能とがわわ・ボランティア活動
- ◇六甲道診療所・CGA ※と地域包括ケア
- ◇訪問看護ステーション あんず・膀胱がんの利用者を看取って
- ◇中央支部・ウォーキング チャレンジ

◇灘診療所地域連携室・生活の場の決定プロセス 訪問・懇談をはじめ、これから様々な事業所や団体やグループとの連携をはかれるように取り組みをすすめていきたいと考えています。

地域包括支援センターの訪問・懇談をはじめ、これから様々な事業所や団体やグループとの連携をはかれるように取り組みをすすめていきたいと考えています。

片手で持てる軽量小型エコーを導入

で資金出資購入

期待される在宅でのエコー検査

灘診療所 臨床検査技師 超音波検査士 田中 美幸



このたび、ろっこう医療生活協同組合では、小型エコーを導入いたしました。訪問診療に伺っている在宅療養中の患者さんの検査に活用する計画です。東灘区、灘区、中央区で、訪問診療時に臨床検査技師が同行してエコー検査を実施します。編集部が臨床検査技師に詳しく話を聞きました。

このたび、ろっこう医療生活協同組合では、小型エコーを導入いたしました。訪問診療に伺っている在宅療養中の患者さんの検査に活用する計画です。東灘区、灘区、中央区で、訪問診療時に臨床検査技師が同行してエコー検査を実施します。編集部が臨床検査技師に詳しく話を聞きました。

腹部領域のエコー検査では、どんなことがわかりますか



石やポリープ、腫瘍などがないか。臓器が腫れていないか。脱水や尿閉になっていないか。また、痛みや不明熱の痛みや熱の原因を探ったり、精査することができま

今回導入した小型エコーの特長を教えてください。据置もでき、持ち運びもできるエコーです。従来の、このタイプのエコーに比べて、画質が向上しており、据置型と比べてもなんら遜色のない高性能高画質です。「これなら使いたい」と思わせる小型エコーです。

心臓のエコー検査では

どんなことがわかりますか。心臓の動きや大きさ、弁の状態、うっ血や脱水の有無。心臓の壁が厚くなっているか、などがわかります。

在宅でエコー検査する意義は

エコー検査は痛みを伴



腹部領域とは、肝臓、胆

れませんが、それだけ集中していると思ってください。患者様を不安な気持ちにさせてしまつていたら申し訳ありません。これから全力で取り組んでまいりますのでよろしくお願ひします。

◎訪問診療、往診についてのお問合せは…

- 灘診療所 地域連携室
神戸市灘区水道筋6-6-3 ☎078-801-6665
- 六甲道診療所
神戸市灘区桜口町4-5-12 ☎078-811-0555
- 東雲診療所
神戸市中央区東雲通1-4-24 ☎078-262-7236
- うはらクリニック
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12 ☎078-452-6666

創立35周年記念増資

ご協力ありがとうございました。

理事長村上正治



組合員、地域のみなさまにお支えいただきありがとうございます。創立35周年を記念し、2月と3月の2カ月間記念増資に取り組み、増資にご協力いただいた組合員さんのべ800人で、900万円をご出資いただきました。お預かりをした出資金は、組合員さんの願いをカタチにするためにひとりひとりが持ち寄る大切な資金です。お預かりをした出資金は、組合員さんの安心・安全の医療や介護サービスの充実のために医療機器の購入や、地域での健康づくりに活用をさせていただきます。引き続き、おひとりでも多くの組合員さんがご協力いただけますようお願い申し上げます。

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

第32回総代会総代名簿（計212人）																
上野 11	中村 光男	中村 徹	高橋 敏子	都筑 弘子	松田 寿子	筒井 16	佐野 妙子									
阿部 功	橋本 節子	藤田 潔	中村 和佐子	谷口 千代	松村 光雄	浅野 静代	田野 長江									
植野 真行	藤田 恵子	村川 桂子	藤本 美智子	堤 純子	松元 町子	阿部 千鶴子	中尾 貴代枝									
奥原 悦子	古江 洋子	山本 治子	細見 ヤス子	中田 ひさ子	山口 エイ子	井上 ふみ子	中尾 豊子									
金田 佐代子	宮西 和子	平岩 良男	松岡 照子	西村 敬子	吉田 文史恵	北田 孝子	長屋 晴子									
岸野 哲夫	宗近 和義	山田 和子	宗平 勝子	堀 克祐	東灘 22	北村 登美子	藤原 千代子									
祖父江 俊夫	門口 昌子	河原 8	山村 ちすえ	山縣 晴代	青垣 みとし	砂川 宮子	森本 和恵									
高木 孝子	山名 昭子	尾花 美也子	横野 征子	松崎 有子	赤塚 ひな子	千家 桂子	吉田 テイ									
野間 美年子	原田 12	齋藤 好志子	渡辺 喜美子	山本 幸美	荒木 まち子	長谷川 京子	中央 9									
平澤 尚子	家本 久代	柴田 静子	鶴甲 9	米澤 末子	一谷 多江子	畠岡 桂子	栗原 富夫									
三原 泰子	大道 徹	関 智子	桑田 弘子	六甲南 23	上山 一郎	福田 純子	岡部 真紀子									
宮本 恵子	金澤 寿子	早田 延子	小林 俊彦	荒津 京子	小川 茂子	藤田 梓	金崎 としえ									
篠原 6	河本 美年子	長水 恵子	近藤 夫佐子	石上 昌宏	加藤 裕子	前田 由利子	河合 久恵									
赤枝 貴久子	木村 信代	辻本 和代	飯島 恭一	稲場 幸子	坂本 佳子	松本 智子	野瀬 和子									
久恒 貞江	近藤 勝美	広瀬 昭美	佐藤 紀男	犬塚 好子	佐竹 み冬	真鍋 由紀枝	橋本 早苗									
別府 アケミ	定岡 文子	西灘 9	瀬端 照	今中 成吉	志村 明子	三好 康乃	原田 叶子									
松本 明美	谷 スマ子	池田 康子	龍山 豊子	海野 純子	庄田 道子	山室 昌和	山田 喜代子									
真鍋 由美子	長澤 隆子	梅田 英子	西村 智恵子	岡田 厚子	杉本 旦子	暮合 18	山本 秀則									
和田 恒子	前田 秀子	占部 三重子	三野 美子	片岡 香保子	祖父江 徳子	青山 勝恵	神戸 8									
灘中央 17	松田 一成	大原 富子	六甲北 19	佐々木 友恵	嶋 信子	飯山 和恵	大野 克美									
岩川 周子	松山 光子	久米 すみ子	宇津 順子	佐藤 博史	長澤 毅	池辺 琴恵	鎌田 幸子									
大貫 幸代	摩耶 13	橋田 悠子	岡部 幾代	篠田 美知子	中田 弘子	石垣 弘子	木村 圭子									
岡田 君代	北村 瑞代	福井 恵美子	小原 芳子	高尾 紀美子	中村 操	大福地美津子	醍醐 功									
後藤 かよ子	三枝 美知代	堀川 寿美子	工藤 紀美子	高山 秀子	新原 三恵子	奥村 真知子	藤原 一幸									
小林 るみ子	酒井 義博	山本 文子	合志 房枝	田林 悠紀子	畑中 實	岡田 恭子	前田 辰一									
佐山 麻子	高光 晶子	西郷 12	小村 啓子	中井 得夫	森田 信子	岡田 節子	松本 弘子									
新村 雅子	伊達 英子	朝井 由美子	斉藤 節子	中西 陽子	望月 澄子	川本 幸子	柳 暁									
田中 雅子	辻本 美佐子	上田 あき子	清水 章子	藤原 紀子	山下 郁子	久保 寿美子										
仲野 麗恵	富田 安紀子	小島 義孝	鈴木 令子	藤本 陽子												

読者のおたより

東日本大震災から五年経っても福島は震災原発事故があったため他の地区より復興が遅れています。また、子どもの甲状腺がんの件も気になります。被災地のみなさん、これからも希望をもって前向きに進んでください

（灘区大内通 H・Eさん）

東日本大震災から5年。被災された方々の声をもっともつと聞きたいと思うので原発の問題とも沢山発信し続けてほしいと思います

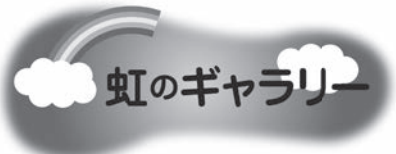
（灘区高德町 K・Aさん）

「原発で幸福になることはありません」この言葉をお忘れないうに想い続けていきたい

（兵庫区 N・Mさん）

東日本大震災から5年も経ったのですね。福島が今どうなっているのかあまり知らずに生活をしていて…。現状を伝えて頂いた川添さんの記事を読んで本当に胸の痛くなる思いです。どうにかして解決できないかと思っばかりです

（中央区八雲通 W・Tさん）



「又兵衛桜」伊藤 一郎（灘／カメラサークル）

数独にチャレンジ！

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

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

【ルール】

- ①あいているマスに1～9までの数字のどれかをいれます
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかこまれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。
- ③全部の数字が入ったら 問題の足し算を解きましょう。

第10回理事会報告

《2016年3月26日》

- 【議題1】支部の区割りの変更(案)について
- 【議題2】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
 - ③出資金残高通知トラブルの件
- 【議題3】憲法と平和を守るための取り組みについて
 - ①落合恵子講演会「福島、沖縄そして憲法」を振り返って
 - ②戦争法廃止署名について
 - ③憲法カフェについて(案)
 - ④社保スクールについて(案)
 - ⑤戦争させない、9条壊すな！5・3兵庫憲法集会
- 【議題4】当面の医療活動の課題について
 - ①在宅エコーについて
 - ②アクアタイザー修理(灘診療所)について
- 【議題5】2月決算について
- 【議題6】財務、教育、渉外、危機管理の課題について
 - ①3・12ときめき交流会を振り返って
 - ②医系学生新入生歓迎講演会
 - ③神戸ワーカースユニオンろっこう医療生協分会からの要求
- 【議題7】第32回総代会へむけて
 - ①総代選挙結果
 - ②機関運営のまとめと方針について(案)
 - ③収入予算(案)、設備投資計画(案)
- 【議題8】(仮称)CO・OP田中町クリニックについて
 - ①診療活動計画(案)
 - ②組合員活動計画(案)

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)
- ★ 非常勤運転手(パート、フルタイム)
- ★ 非常勤受付事務(パート、フルタイム)

お問合せは、生協本部まで ☎ 078-802-3424



鶏ささみの春色ピカタ

エネルギー(1人分): 231kcal 材料(1人分) & 作り方

Point ささみは観音開きで開いて使用することで、火が通りやすくなります。

トリササミ 2本
塩 ひとつまみ
コショウ 2ふり
小麦粉 大サジ2
鶏卵 1/3個
キャノーラ油 小サジ1弱
ケチャップ 小サジ1
マヨネーズ 小サジ1
ドライパセリ 小サジ1/2



- ①ささみは観音開きにし、塩コショウで下味をつけ小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ②卵を溶いて①をくぐらせ、両面焼き上げる。
- ③マヨネーズとケチャップを混ぜてオーロラソースをつくり、②にかけパセリをふりかけ仕上げる。

【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)



若竹煮(4人分)

茹でたけのこ 350～380g
乾燥わかめ (または生わかめ) 少々
本みりん 大サジ1
淡口醤油 大サジ1
だし汁 2～2.5カップ

- ①筍は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に筍とひたひたのだし汁(2～2.5カップ)を入れて火をつけ、沸騰したらみりんを薄口醤油を加え、落としふたをして、弱火で約30分煮て火を止める。煮汁は4分の1～3分の1程度になっているかと思えます。そのまま置いて味がしみるのを待つ。
- ③味がしみるのを待つ間に、乾燥わかめの場合は、乾燥わかめを水で戻す。
- ④食べる直前に、2の鍋に火をつけ、沸騰したらいったん火を止め、煮汁の味見をしながら、水、またはだし汁を加えて煮汁の味を飲めるくらいの薄さに整える。再び火をつけ、沸騰したらわかめを加え、1～2分煮る。



新玉ねぎと豚肉のとろ〜り炒め煮(2～4人分)

新玉ねぎ 中2個
豚ばら肉(薄切り) 130g
ニンニク 少々
醤油 大サジ2
七味 適量

- ①豚肉は3cmくらいに切る。玉ねぎは縦半分にしてから、繊維を断つように1cm幅に切る。(この切り方、甘みを増す為のポイント)
- ②熱したフライパンに少量の油(分量外)をひき、ニンニク→豚肉→玉ねぎをバラすように軽く炒める。
- ③蓋をして中弱火でじっくり→時々混ぜながら、煮込む。玉ねぎがくたくた〜っとなったら、醤油を入れて更に煮込んで。(ここからは蓋を外してください)
- ④お汁が減って味が染みたら出来上がり。お皿に盛りつけて、お好みで、七味を振ってどうぞ。



◆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…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

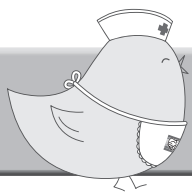
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

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

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



とががわ

河原支部 組合員のつどい

- 日 時：4月27日(水) 14時～16時
- 会 場：河原自治会館3階
- 内 容：認知症の対応についての学習会 など
- 講 師：篠原あんしんすこやかセンター
山根範子 地域推進員
- 参加費：200円
参加締め切り：4月22日(金)



灘

～たのしく、つどえる居場所づくり～ たまり場・ひえだ 押絵でつくる鯉のぼりと兜

- 日 時：4月18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：650円(当日)
申し込み不要



中 央

ふれあいひろば さえずり

昔なつかしい お手玉づくり

- 日 時：4月13日(水) 14時～15時
- 会 場：神戸YWCA 6階
- 参加費：100円(申込不要)
色鉛筆をお持ちの方はご持参下さい。



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：4月21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：4月26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：4月27日(水) 14時～15時30分
- 会 場：御影大手会館

ふれあいサロン「割り箸でつくる一輪ざし」

- 日 時：4月20日(水) 13時30分～15時
- 会 場：うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室
- 参加費：200円(コーヒーか紅茶・おやつ付)
- 定 員：定員20名 4月13日までに申込みください。



六 甲 道

漢字パズル



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金曜日に開催していきます。頭の体操に。ご参加をお待ちしています。

- 日 時：4月15日(金) 14時～16時
- 参加費：300円

体ほぐしと筋トレの笑いヨガ

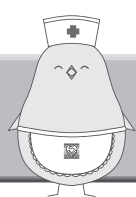
笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。
冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。

- 日 時：4月19日、5月17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、飲み物をご持参ください。

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
4/11(月)	14時～15時	河原自治会館3階
4/13(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
4/25(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4/27(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
参加費無料 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		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
4/15(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4/15(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
4/22(金)	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
※原田資料館での定例の体操は4月の組合員のつどいの中でおこないます		
●【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
4/21(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
4/4、18(月)	10時～11時	東雲診療所3階
4/11、5/9(月)	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
4/20(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
4/21(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
4/27(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
※篠原会館での定例の体操は4月の組合員のつどいの中でおこないます ※5月の摩耶地域福祉センターの体操は祝日のため、お休みです		
●おりがみ教室		カーネーション
4/26(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



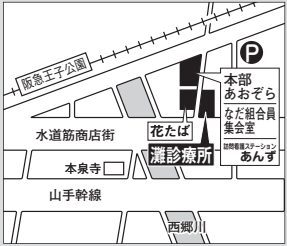
お申し込み・お問い合わせ先は…

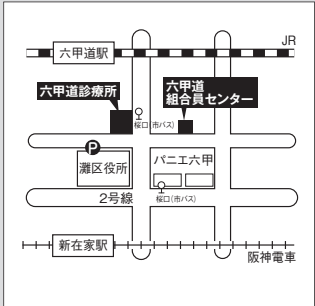
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

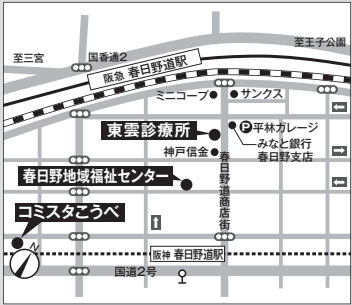
神戸市灘区水道筋6-7-11

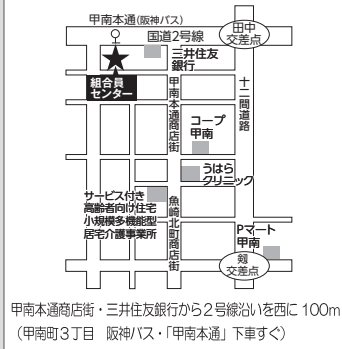
☎ 078-802-3424

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。	ふれあい食会【要申込】 4/27 (水) 12時～ 参加費：500円 お申込みは組合員活動支援部まで	ダンベル体操【申込不要】 4/8、15、22、5/6 (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） 4月はお休み
	リズム体操【申込不要】 4/12、19、26 (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 ※ 4/14弁当持参	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
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 4/20 (月) 10時～12時 参加費：無料	囲碁【申込不要】 4/13、20 (水) 10時～12時 参加費：月100円	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
	紙芝居サークル【申込不要】 4/9、5/14 (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】 4/20 (水) 10時～12時 参加費：月500円	
	3R 布ぞうりサークル【要申込】 4/16 (土) 13時～16時 毎月第3土曜日 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。 使用済みのバスタオルと、手ぬぐいサイズの木綿布を持参	フラワーアレンジメント【要申込】 4/9 (土) 参加費：2,000円 お申込みは、3日前までに	
	セラバンド体操【申込不要】 4/14、28 (木) 13時30分～14時30分 参加費：年間300円	初心者カメラサークル【申込不要】 4/19 (火) 13時～15時 会費：半期500円（途中参加は月割）＋毎月100円 ご自身で撮影された写真をお持ちください。 ワンランク上の素敵な写真づくりを指導	そろばんで脳トレ【申込不要】 4/22 (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。	ふれあいお食会【要申込】 4/12 (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。	フラワーアレンジ 4/8 (金) 10時～15時 花代実費	書道クラブ【要申込】 ※若干名募集 4/27 (水) 10時～12時 参加費500円 硬筆での練習です
	憩いの広場ムーン【申込不要】 4/11、18、25、5/2 (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下さい	フラダンス・ハイビスカス【要申込】 4/13、20 (水) 9時30分～11時30分 参加費 月1,500円 ※若干名募集	男の料理 4/24 (日) 9時30分～調理、12時～食事 参加費1,000円
	手芸【要申込】 4/21 (木) 10時～12時 参加費：材料費実費	謡と仕舞【申込不要】 4/14、28 (木) 13時～16時	コーラス虹の会【要申込】 ・4/8 (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） ・4/15 (金) 10時～12時 神戸高校同窓会館 （灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） ・4/22、5/6 (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
	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 4/26 (火) 18時～20時（毎月第4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】 4/13 (水) 14時～16時 材料費実費	歩こう会【申込不要】 4/21 (木) 先行：芦屋～西宮 5月第1木曜日はお休み 10時六甲道診療所前集合 弁当持参
	リズムダンベル体操【申込不要】 4/16、23 (土) 10時～11時	六甲道・漢字パズル【申込不要】 4/15 (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。	漢字パズルクラブ【申込不要】 4/21 (木)、5/6 (金) 13時～15時 コープ鶴甲集会所 参加費 月300円
	ヘルシーお食会 4月以降も休止させていただくことになりました。	総合ヨガ【申込不要】 4/20 (水) 14時30分～16時 六甲道組合員センター 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。	
		ハイキングサークル【申込不要】 4/17 (日) 油こぶし～六甲高山植物園 集合：六甲ケーブル下駅（16番市バス終点） 9時30分 持ち物：弁当、飲み物 他 自分の飲み物以外に500cc 位の水またはお湯	

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。	ふれあいお食会【要申込】 4/19 (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4/12 (水) 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】 4/13、27 (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】 4/7、21 (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【要申込】 4月は実施済み。5月はお問い合わせください。	しのめ囲碁の会【申込不要】 4/11、18、25 (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、当前募集停止です】
	アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】 4月は実施済み。 5月はお問い合わせください。	暮らしの相談室 4/20 (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】 4/13 (水) 14：00～15:00 お手玉づくり 参加費：無料 会場：神戸 YWCA6階
	こども茶道教室【要申込】 4/9、16 (土) 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込）	すまいる喫茶【申込不要】 4/22 (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】 4/15、22 (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】 4/12 (火) 神戸空港 初級から中級。10時 ポートライナー神戸空港改札口集合 空港近くでランチをします。	歩く会【初回のみ要申込】 4/19 (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	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 4/18 (月) 14時 会場：ポートアイランド UR67号棟集会所 参加費：無料

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】 4/12、19、26 (火) 10時～ 会費：月1,500円	とががわ	
	三線サークル【申込不要】 4/11、18、25 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円	 神戸市灘区灘南通1-1-1	
	手芸サークル【要申込】 4/28 (木) 10時～12時 材料費実費	とががわセラバンド体操 4/7、21 (木) 14時～15時 とががわ地域住民交流室	
	太極拳【申込不要】 4/7、14、21 (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	とががわ班 4月はお休み。 19日の西郷支部のつどいにご参加ください。	
	楽しい書（書道サークル） 4/22 (金) 13時30分～15時 参加費：500円	よんさんみなみ班 4月はお休み。 19日の西郷支部のつどいにご参加ください。	
	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】 4/9 (土) 10時～12時 御影大会会館 14時～16時 東灘区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 4月はお休み。 27日の河原支部のつどいにご参加ください。	
	ダンベル体操【申込不要】 4/15 (金) 10時～11時 参加費無料	はなみずきロコトレ 5/6 (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】 女性のグループです 毎週水曜日（問い合わせてください）13時30分～16時30分 参加費：あり	ボジャギサークル【要申込】 4/13、27 (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】 4/26 (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 4/26 (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 4/7、21 (木) 10時～12時 会場：地域住民交流室	おおえぼしロコトレ 5月は祝日のため、お休みさせていただきます。	
	安来節と三味線同好会【要申込】 参加費：2,000円／月 4/7 (木) 13時30分～16時 会場：地域住民交流室 ※5月はお休み		
	シニアエアロ【申込不要】 参加費：500円／月 4/20、5/18 (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】 4/21 (木) 14時～16時 参加費：3,000円 会場：地域住民交流室		
	ふれあいサロン【申込不要】 4/13、20、27 (水) 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		
	産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 4/9、23 (土) 10時～完売次第終了 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】 4/22 (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		