健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2016年 6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／21,355人 ●出資金金額／557,196,000円 ●平均出資額／26,062円（2016年5月25日現在）

第32回総代会 議案ダイジェスト

『第六次五か年計画のもと、「医療生協の地域包括ケア」を、職員・組合員が協同して取り組み、いのち輝くまちづくりをすすめます！』

6月25日、シマブンビルホールで第32回総代会が開催されます。総代会は生協の最高意思決定機関です。ろっこう医療生協が昨年1年間に取り組んできたことが、組合員の意思に沿って行われたか、また次の年に行おうとしていることが組合員の暮らしや健康づくり、まちづくりに貢献できることなのか判断する場です。そして、総代会で確認された内容に基づき、事業や活動が運営されます。

2015年度の7つの重点課題の到達点

❶新しい第6次5か年計画（愛称「ろっこプラン」）を確定、スタートさせます。

▼理事会の中に「組合員組織の在り方検討会」を設置して、ろっこプランの活動分野の具体化を図りました。

❷5つの拠点で、「ろっこう医療生協の地域包括ケア」を取り組みます。

▼事業共創（きょうそう）委員会を5つのブロックごとに設置して、事業分野における職員と組合員の協同の取り組みを進めました。

❸すべての事業所で黒字経営にこだわり、経営改善・強化を図ります。

▼灘診療所では地域医療連携室を設置して、病床の稼働率をアップさせました。

❹事業と生協活動を担う「医療生協人」としての職員育成を実践します。

▼看護、介護、事務職員の職種別研修会を初めて実施しました。

❺東日本大震災の被災地への支援を継続して取り組みます。

▼9／27大船渡支援・水道筋さんま祭りをろっこう医療生活協同組合が事務局となって実行委員会で開催、参加者は1,000人を超えました。後日、売り上げとカンパあわせて17万円余を、災害義援金として大船渡市長に手渡しました。

▼2015年秋に大船渡支援行動に取り組み、8か所41人の被災者の方々と歌体操などで交流しました。

❻新しい理事会体制のもとで、地域に広く支持され認知された生協をめざします。

▼ウォーキングチャレンジ（1,096人）、とががわフェスタ（1,000人）、原田の森アート展（300人）などを通して、ろっこう医療生活協同組合を地域にPRしてきました。また、子育て支援企画として、ろっこちゃんクラブを始めました。

❼法人創立35周年の記念事業を企画・実施します。

▼2016新春のつどいを1／16に開催、組合員と職員あわせて300人が参加して、創立35年を祝い合いました。

2016年度方針

❶第6次5か年計画（ろっこプラン）の具体的な実践に取り組む年

❷（仮称）CO・OP田中町クリニック開設の年（2016年11月開設予定）

※コープこうべ様が、2016年11月に、神戸市東灘区田中町にサービス付き高齢者向け住宅「コープは～とらんどハイム本山」を開設されます。その建物の1階のテナントとして（仮称）CO・OP田中町クリニック（内科クリニック・訪問看護サービス）の開設を計画します。

❸2017年度から始まる「新しい総合事業」に備える年

※要支援1、2の方々を対象に、介護予防サービスとして提供されていた「訪問介護」と「通所介護」は、市が実施する新しい総合事業の「訪問型サービス」と「通所型サービス」に移行します。

重点課題

❶（仮称）CO・OP田中町クリニックを順調にスタートさせます。

❷いのちの章典の実践を通して、「医療生協らしい地域包括ケア」を展開します。

❸組合員ふやし、出資金ふやしの目標をやりとげます。

❹既存事業所の経営改革で赤字事業所をなくします。

❺職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします。

❻東日本大震災の被災地への支援に継続して取り組みます。

❼健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます。

昨年の夏休みこどもひろば

―公　示―
第32回通常総代会について
と　き：6月25日（土）13時～
ところ：シマブンコーポレーション本社ビル・ホール

2015年度 決算ダイジェスト

損益計算書 【要旨】

（自:2015年4月1日～至:2016年3月31日）　単位:千円

	科目	予算	実績	予算比	備考
A	事業収益	1,163,361	1,173,783	100.9%	事業収入の合計
	医療	—	799,548	—	医療事業による収入
	介護	—	334,179	—	介護事業による収入
	付帯事業	—	40,055	—	上記に付帯する事業収入
B	事業費用	1,144,828	1,158,006	101.2%	医療材料費、人件費、経費など
C	事業剰余金	18,533	15,777	85.1%	A−B
D	事業外収益	360	2,412	670.0%	受取利息、雑収入など
E	事業外費用	7,113	7,336	103.1%	支払利息、保証料など
F	経常剰余金	11,780	10,853	92.1%	C+D−E
G	特別利益	0	0	—	
H	特別損失	0	0	—	
I	税引前剰余金	11,780	10,853	92.1%	F+G−H

貸借対照表 【要旨】

（2016年3月31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	272,435	55,420	1年以内に換金される資産
K	固定資産	1,309,310	1,277,689	-31,621	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,526,325	1,550,124	23,799	

	科目	期首	期末	増減額	備考
	（負債の部）				
M	流動負債	183,238	200,988	17,750	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	783,413	779,124	-4,289	返済期間が1年を越える負債
O	負債合計	966,652	980,112	13,460	
	（純資産の部）				
P	出資金	560,911	563,985	3,074	組合員の出資金
Q	法定準備金等	5,570	5,570	0	
R	当期未処分利益	-6,808	457	7,265	現在までの累積剰余
S	［うち当期剰余］	-6,982	7,265	14,247	今期の剰余
T	純資産合計	559,673	570,012	10,339	
U	負債・純資産合計	1,526,325	1,550,124	23,799	O+T

四季のカルテ

ハチに刺されたら

灘診療所医師　並木　雅行

今年も暑くなってきました。灘診療所の医局は5階にあり、直射日光が窓から入り込むので日中とても室温が上がります。なので、暑いときにはしばしば窓や扉を開け放って室温調節をしています。すると先日一匹の虫が窓から飛び込んできました。顔に向かってきたので、手で叩き落としてみるとミツバチでした。衝撃でミツバチは息絶えてしまったのですが、ハチの体から離れた毒針と毒袋が細かく振動して、針の先端から毒を机の上にまき散らしていました。今回刺されずに済みましたが、もし刺されていたら痛かっただろうなとヒヤッとしました。ハチは森林や郊外のみならず、意外と市街地にも巣を作ります。ハチが活発に活動する夏から秋かけて、皆さんも近所で思いがけず大きなスズメバチに遭遇するようなことがあるかも知れません。

掻いてはいけません

ハチに刺されるととても痛く、直後から刺された場所が赤くなって腫れてきます。普通であれば、腫れの範囲は大きくても5㎝位までで、1～2日我慢すればかなりよくなります。この場合は少し冷やしておくだけでも十分かも知れません。しかし、時には刺されてから1～2日かけて腫れの範囲が10㎝以上にまで次第に大きくなり、治るまでに1週間以上かかることもあります。この場合は冷やすだけでは十分ではなく、ステロイドなどの炎症止めや痛み止めのお薬が必要です。痛みが和らぐとともにかゆみが強くなりますので、腫れとかゆみを抑える抗アレルギー薬もあったほうがいいでしょう。ハチに刺されただけで細菌に感染することは少ないですが、ぼりぼり掻いてしまうと皮膚に細菌感染を起こしてしまうので掻かないようにしましょう。

アナフィラキシー

刺されたところが腫れるだけではなく、全身に強い反応が出ることがあります。アナフィラキシーと呼ばれるとても危険なアレルギー反応です。アナフィラキシーの原因は食べ物や医薬品、ラテックスなど人によって様々ですが、ハチに刺されても起こります。刺された部位と関係なく、全身にじんましんが出たり、まぶたや唇などが急に腫れてきたりする場合は危険です。アナフィラキシーではこのあと急激に容態が悪化していきます。喉や気管支の粘膜が腫れて気道をふさぐため呼吸困難に陥ったり、あるいは極端に血圧が下がって意識がなくなってしまうアナフィラキショックと呼ばれる状態に陥ったりします。どちらの場合も速やかにエピネフリンというお薬の注射が必要ですし、窒息してしまう前に人工呼吸を始める必要があります。特にもともと喘息や心臓、肺のご病気をお持ちの方は、アナフィラキシーを起こしてしまうと一般の方より容態が悪化しやすいです。「ハチに刺されて死亡」と報道される悲しい出来事のほとんどがこのアナフィラキシーによるものです。

二度目は要注意

アナフィラキシーはハチに刺された人の1～2％くらいに起こります。一度ハチに刺されてハチ毒が取り入れられると、体の中でハチ毒に対して過剰反応を引き起こすタンパク質（ハチ毒特異IgE抗体）が作られることがあります。これがアレルギーの元になり、二度目にハチに刺された時にアナフィラキシーを引き起こすと考えられています。このようなアレルギーのメカニズムを考えると、ハチに刺されてアナフィラキシーを起こす人は、以前にハチに刺されたことがあるはずですが、実際には過去にハチに刺された覚えが無く初めて刺されてアナフィラキシーを起こす人もかなりの数あります。もしかすると子どもの頃にハチに刺されていて、そのことを覚えていないのかも知れませんね。その反対に何度も刺されているのにアナフィラキシーを起こさない人もたくさんいらっしゃるので不思議です。

軽く考えないで

ハチは見た目も怖いですが、本当の怖さはこのアナフィラキシーにあります。もしも自分や家族がハチに刺されたら、体の状態をよく観察してください。刺されたところと関係のない部位にじんましんが出たり、顔、まぶた、唇、舌、手、足などが腫れてきたりしていませんか？そのような時には迷わず救急車を呼んでください。息が苦しく感じたり、意識が遠のいたりした時には、事態はより深刻です。「ハチに刺されたぐらいで大げさな」などと軽く考えず、素早く対処することが大切です。

ろっこう医療生協が賛同団体として名を連ねています。ぜひ、ご参加下さい。

ヒロシマ平和の旅

平和な日本に生きている私たち。
しかし、いつまでも忘れてはならないこと。
「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」を訪ね、
平和の尊さを語り合ってみませんか？

とき　8月5日(金)～6日(土)【1泊2日】

内容　平和記念式典参列　資料館見学など　※二日目午後からは、自由行動

参加費　大人15,000円（総額40,000円）
子供10,000円（総額30,000円）

- 参加費には交通費、宿泊費が含まれています。(食事代は各自負担)
- 差額は生協が負担します。

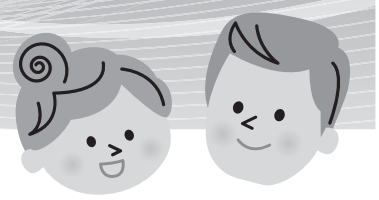
参加条件　親子(または祖父母と孫)での参加に限ります。
参加感想文の提出をお願いします。

参加申込　6月16日(木)までに生協本部(**802-3424**)まで

地域とつながろう。　シリーズ：わたしたちの支部

安心して住み続けられるまちづくりをすすめている支部。
健康づくりや楽しい取り組みなど様々な活動をおこなっています。
ぜひ、ご参加下さい。

第1回　篠原支部



コープこうべ六甲アイランド食品工場見学に行ってきました

風薫るこの時期、5月19日にコープこうべ六甲アイランド食品工場の見学に行ってきました。当日は20名の組合員さんに参加していただき、2班に分かれて工場内を見学しました。時間的な関係でストップをしている作業が多くて少し残念ではありましたが、職員さんのきめ細かい説明を受け、食品の完成の過程を知ることができました。その後、メロンパンとあんパンの試食もさせていただき、お土産まで頂きました。最後に外に出て、蒟蒻の花が咲いているのを見つけ、初めて見る花に一同驚きと感激でした。ご参加いただきました皆様本当にありがとうございました。これからも、支部の組合員さんの交流を大切に気軽に参加できる取り組みを企画したいと思っています。

支部長　和田恒子

篠原支部・定例の取り組み

毎月第4木曜日　10時～11時
篠原会館本館
体操＆体組成チェック
（ダンベル体操、ロコトレ体操、セラバンド体操）

5・31 WHO世界禁煙デー 子ども禁煙ポスターコンクール

ご応募ありがとうございました

5月31日の世界禁煙デーに合わせて38人の子どもさんからご応募いただきました。作品は、ろっこう医療生協の事業所や組合員集会室などに掲示をいたします。また、ホームページ上でも閲覧することができますので、ぜひご覧ください。

最優秀賞　灘区／山本　優育さん（中学1年生の作品）

5ケ所で「憲法カフェ」を開催。ひとりひとりが人間らしく自分らしく生きる（13条）

個人の尊厳が憲法のハート！

5月11日なだ組合員集会室、16日とががわ地域住民交流室、24日しのめ組合員センター、30日うはら多機能ホーム地域住民交流室、31日六甲道組合員センターで憲法カフェを開催しました。お話しは、明日の自由を守る若手弁護士の会の弁護士の方々にご協力をいただきました。少し難しいと思われる「憲法」ですが、カフェ形式でコーヒーや紅茶、お菓子を食べながら、紙芝居を使った立憲主義の読み聞かせがあったり、どの会場も和やかな雰囲気の中で憲法の大切さやすばらしさについて学びました。

参加された組合員の声
（アンケートより）

・憲法9条のできた背景についての話が興味深かった。（F・Jさん）
・ひとりひとりがもう一度憲法について考えるべきだと思います。（K・Tさん）
・憲法のことは知らないことが多かったが、関心をもつようになりました。（N・Tさん）

6月は憲法をはじめ、わたしたちの身近な暮らしに関する大切なテーマについて学ぶ「社会保障平和スクール」も開講します。ぜひ、ご参加ください。詳しくは、折込チラシ、ホームページをご覧ください。

写真は、5月11日のなだ組合員集会室での様子

ホームページ http://www.rokko-mcoop.or.jp/

読者のおたより

サルコペニアの事を読みました。腰痛症の私にはつらい事です。でも出来ることを少しでもしなければと思いました
（灘区大内通M・Sさん）

健康いちばんの配布のみなさんご苦労様です。神戸は坂が多いので大変ですね
（中央区神仙寺通S・Mさん）

健康のことがよくわかりためになっています。お料理の事も家内が喜んで見ています。支部活動も楽しそうで一度参加したいと思っています
（灘区青谷町F・Yさん）

支部の皆さんの取り組みに感心しています。皆さんバイタリティに溢れていますね。須磨に住んでいるのがもどかしい思いです。クラブの充実ぶり参加してみたいなぁ
（須磨区友が丘F・Kさん）

毎月楽しく読ませていただいている「健康いちばん」配布をして下さっているボランティアの方々に心から感謝しています。ありがとうございます
（灘区浜田町M・Hさん）

虹のギャラリー

「森林植物園」　森國　敏子（摩耶支部）

数独にチャレンジ！

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

Ⓐ＋Ⓑ＋Ⓒ＝(　　)

【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。

●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**／6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。

前号の「漢字パズル」の答え（5月号）

平和憲法

門	外	**不**	**出**	油	**断**	**大**	敵
面	目	一	**新**	**無**	芸	大	**食**
免	**許**	皆	**伝**	傍	**若**	**無**	人
明	鏡	**止**	水	**変**	幻	自	**在**
温	**故**	**知**	新	**離**	合	**集**	散

第12回理事会報告《2016年5月28日》

【議題1】熊本地震支援募金について
【議題2】組合員活動の在り方検討会 答申
【議題3】組合員活動の課題について
【議題4】憲法と平和を守るための取り組みについて
【議題5】労務・財務・教育・渉外・危機管理の課題について
【議題6】事業活動の課題について
【議題7】第32回総代会へむけて
【議題8】(仮称)CO・OP田中町クリニックについて
【議題9】その他

非常勤職員募集

- 介護職員（パート、フルタイム）
- 運転手（パート、フルタイム）
- 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

からだ想いメニュー

鯖の爽やか焼き浸し

エネルギー（1人分）：347kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 鯖の熱いうちにタレをかけると味が良くなじみます。

サバ…… 1切
塩…… 少々
料理酒 …… 小サジ1弱
キャノーラ油 …… 小サジ1強
赤ピーマン …… 1/10個
ピーマン …… たねを取って大1/4
揚げ油…… 小サジ1
A漬け汁
淡口醤油 …… 大サジ1弱
みりん …… 大サジ1弱
水…… 50cc
ほんだし …… 小サジ1/2
レモン果汁…… 小サジ1

①サバは皮に切れ目を入れて、塩・酒で下味を付ける。赤ピーマン・ピーマンは種を取って、5㎜幅に縦に切る。
②Aの調味料を鍋に入れ、煮立てて、火を止める。
③サバはオーブンで火が通るまで焼き、ピーマン類は素揚げする。
④③が熱いうちに②を漬けて、味をなじませて、皿に盛りつける。

【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）

熊本地震支援募金

ご協力をお願いします

【募金の使途】
行政への義援金と支援団体への支援募金として

募金箱は、生協本部、診療所に設置をしています。
下記の口座にお振込みもできます。
①郵便振込（ゆうちょ銀行）
　口座記号番号　０１１６０－６－２６００１
　加入者名　ろっこう医療生活協同組合
②銀行振込
　振込銀行　みなと銀行　水道筋支店
　振込口座　普通　３４４０００００
　ろっこう医療生活協同組合
　代表理事　村上　正治

※ 振込の場合は、「熊本地震支援募金」を明記してください
※ 恐れいりますが、振込手数料はご本人のご負担となります
※ 募金は、日本医療福祉生活協同組合連合会及び労働者住民医療機関連絡会議を経由して、現地へお届けいたします。

◆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

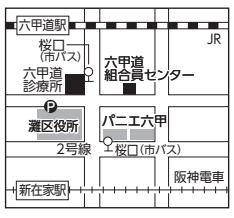
通所リハビリテーション「つどい」
内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科
リハビリテーション科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6－6－3
入院随時（12床）

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	○	○	○		○		

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〉

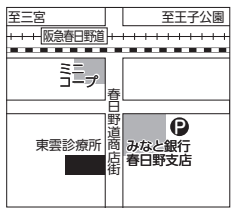


http://www.cl-rokkomichi.com/

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

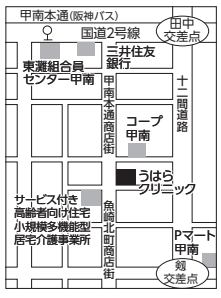


http://shinonome-cl.jp/

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		

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…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

ろっこう医療生協 ブロック・支部活動の紹介

2016年6月

灘

摩耶支部企画 カネテツ工場見学（六甲アイランド）

ちくわ、かまぼこが製品化されるまでの製造過程の見学

●日　　時：**6月23日（木）** 13時30分～15時30分
●集　　合：六甲ライナー住吉駅改札前に12時30分→六甲ライナー乗車
駅から工場までは、徒歩10分程度かかります。
移動の交通費は各自負担。
●定　　員：20名（先着順）
●参 加 費：無料　申し込み締め切り：6月16日（木）
※ 工場内は段差が多くエレベーターはありません

～たのしく、つどえる居場所づくり～

たまり場・ひえだ　骨粗しょう症チェック

丈夫な骨で元気に長生き！

●日　　時：**6月20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：500円（組合員価格、チェック代実費）
生協本部までお申込みください。

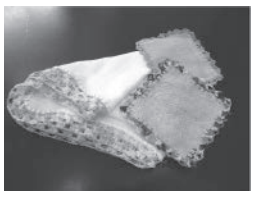
上野支部企画

「生協の精神を学びましょう!」in 賀川記念館

**「生協の父　賀川豊彦」とその仲間たちによる働きと志を学び、
今のろっこう医療生協の活動をみてみましょう**

●日　　時：**6月30日（木）**
●集　　合：阪急王子公園駅東改札口前　9時30分
（阪急春日野道駅から徒歩で賀川記念館へいきます）
●参 加 費：250円
●内　　容：社会活動家・賀川豊彦の歴史と業績について、賀川記念館ミュージアム見学
●館内の「天国屋カフェ」にて昼食（昼食希望者のみ、各自負担。概ね500円）
定員になり次第締め切ります。申し込み締め切り：6月23日（木）

中　央



ふれあいひろば　さえずり

ハンカチとコースターづくり

●日　　時：**6月8日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：神戸 YWCA 5階
●参 加 費：300円（材料費含む、申込不要）

筒井支部企画 わたしたちのまち学習会

神戸市議会・経済港湾委員会　傍聴

●日　　時：**6月21日（火）** 10時～11時30分（予定）
9時30分　神戸市役所（1号館）　1階ロビーに集合
●参 加 費：無料（移動の交通費は各自負担）申し込み締め切り：6月17日（金）

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：**6月13日（月）** 10時～11時30分
●会　　場：本山西地域福祉センター

●日　　時：**6月15日（水）** 10時～11時30分
●会　　場：田中公会堂

●日　　時：**6月16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：**6月22日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：御影大手会館

●日　　時：**6月24日（金）** 10時～11時30分
●会　　場：本山地域福祉センター

●日　　時：**6月28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。

六甲道

淡路フルーツ農園バスツアー ～六甲北支部主催～

●日　　時：**7月11日（月）**
●集　　合：8時15分　阪急六甲梅仙寺前
●参 加 費：7,000円（組合員価格）
●キャンセル料：3日前まで半額　以降全額
●お申し込み：参加費を添えて六甲道診療所もしくは生協本部まで
締め切りは6月30日（木）、但し定員40名になり次第
お問い合わせは、080-3304-7493　組合員活動支援部 吉野まで

とががわ

スマート班

●日　　時：**6月22日（水）** 13時30分～15時
●会　　場：河原自治会館1階　1号館
●内　　容：脳いきいき教室、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	
6/8、7/13（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
6/13（月）	14時～15時	河原自治会館3階
6/22（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
6/27（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
●【ダンベル体操】	**軽量のダンベルを用いた運動**	
6/16（木）	14時～15時	原田資料館
6/17（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6/24（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室

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

●【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	
6/9（木）	10時～11時	熊内集会所
6/16（木）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室

●【ロコトレ】	100才まで歩き続けるために ※参加費 無料	
6/6、20（月）	10時～11時	東雲診療所3階
6/7（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
6/13、7/11（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
6/15（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
6/16（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
6/22（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
6/23（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室
●おりがみ教室	**はまひるがお**	
6/28（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

参加費：300円（要申込）
持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆

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室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

灘

医療生協センター
なだ組合員集会室
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会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】
6/22（水）　12時～　参加費：500円
お申込み、キャンセルにつきましては、6/17（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

リズム体操【申込不要】
6/7、14、21、28、7/5、12（火）　10時～11時
参加費：1回20円

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
6/20（月）10時～12時　参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
6/11、7/9（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】
6/18（土）　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。
　使用済みのパスタオルと、手ぬぐいサイズの木綿布を持参

セラバンド体操【申込不要】
6/9、23（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】
6/3、10、17、24、7/1、8（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
6/2、9、16、23、30、7/7（木）（6/30は弁当持参）
9時に出発　参加費：無料

囲碁【申込不要】
6/1、8、15、29、7/6（水）　10時～12時　参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
6/15、7/6（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】
6/11、7/9（土）10時～12時
参加費：2,000円
お申込みは、3日前までに

初心者カメラサークル【申込不要】
6/21（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

「楽しい音楽会」【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め）
6/29（水）　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

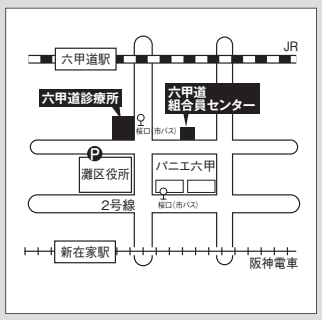
お手玉あそびたい（隊）【申込不要】
6/8（水）　10時～11時
参加費：1回50円

NPO 法人 花たば・お茶処
月～金曜日　10時～16時　会場：なだ組合員集会室すぐ隣

MS ストレッチ体操【申込不要】
6/9、23（木）　10時～11時
会場：摩耶地域福祉センター　参加費：100円
バスタオルを持参ください。

そろばんで脳トレ【申込不要】
6/24（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）　参加費：無料

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。

ふれあい食事会【要申込】
6/14（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。

憩いの広場ムーン【申込不要】
6/6、13、20、27（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。

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
6/28（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、運動のテクニックも実践練習しています

フラダンス・ハイビスカス【要申込】
6/8、15、7/6（水）　9時30分～11時30分
参加費：月1,500円　※5名程度募集

リズムダンベル体操【申込不要】
6/18、25（土）10時～11時

書道クラブ【要申込】※若干名募集
6/22（水）10時～12時　参加費：500円
硬筆での練習です

手芸【要申込】
6/16（木）10時～12時　参加費：材料費実費

フラワーアレンジ【申込不要】
6/10（金）10時～15時
花代実費

総合ヨーガ【申込不要】
6/15、7/6（水）14時30分～16時
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。

男の料理
6/26（日）　9時30分～調理、12時～食事
参加費：1,000円

刺しゅう【申込不要】
6/8（水）　14時～16時　材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
6/9、23（木）13時～16時

六甲道・漢字パズル【申込不要】
6/17（金）　14時～16時　参加費100円（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した。
（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】
6/16（木）7/1（金）、13時～15時
会場：いずれもコープ鶴甲集会室　参加費：月300円

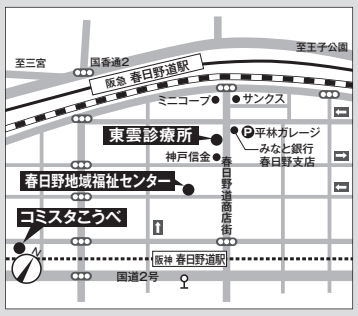
コーラス虹の会【要申込】
6/10（金）　10時30分～12時 トラストグレイス御影
（場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり）
6/17（金）　10時～12時 神戸高校同窓会館
（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
6/24、7/1（金）　9時30分～12時
六甲道組合員センター　参加費：月4回2,000円

ハイキングサークル【申込不要】
今月は中止になります。ご了承ください。

歩こう会【申込不要】
6/16（木）　行き先：芦屋→西宮
7/ 7（木）　行き先：神戸大学発達科学部
10時六甲道診療所前集合　弁当持参

笑いヨガ【申込不要】
6/21、7/5（火）　10時30分～11時30分
参加費：500円
動きやすい服装でタオル、飲み物も持参ください。

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「しののめ組合員センター」が会場です。

しののめ囲碁の会【申込不要】
6/6,13、20、27　7/4（月）　10時～12時
参加費：毎月100円

ポートアイランドたまり場　なのはな【申込不要】
6/20（月）14時～
会場：ポートアイランド UR67号棟集会室　参加費：無料

ふれあいお食事会【要申込】
6/21（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6/14（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

ポートアイランド散策の会【要申込】
6/14（火）森林植物園
10時にポートライナー三宮改札前で待ち合わせ。
そこからバスで向かいます。お弁当持参。

歩く会【初回のみ要申込】
6/7、21（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：坂本

暮らしの相談室
6/15（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。

東雲書道教室【要申込】
6/1、8、22（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】
6/8（水）　14:00～15:30　ハンカチとコースター
参加費：300円（材料費含む）　会場：神戸 YWCA 5階
レース糸のかぎ針とはさみをご持参ください。

東雲フラダンス【要申込】
6/2、16（木）13時30分～15時
会場：コミスタこうべ
参加費:1,800円（月ごと）　若干名募集中

健康ヨガ【要申込】
6/3、17、24（金）14時～15時
会場：コミスタこうべ　参加費:400円

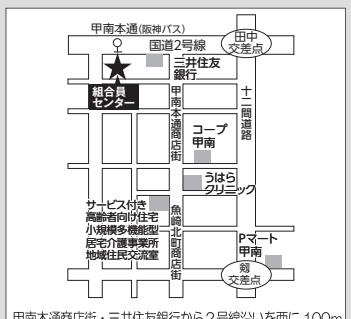
すまいる喫茶【申込不要】
6/24（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

アレンジ生け花【要申込】
6/7、28（火）　9時30分～11時30分
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】
未定。お問い合わせください。
参加費：月2回4,000円（お花代込み）

こども茶道教室【要申込】
6/18、25（土）　9時30分～12時
参加費：月2回2,500円（水屋料込み）

東　灘



甲南本通商店街・三井住友銀行から2号線沿いを西に 100m
（甲南町3丁目　阪神バス・「甲南本通」下車すぐ）

神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

琴友会（きんゆうかい）　甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
6/7、14、21（火）　10時～　会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】 6/6、13、20、27（月）14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】 6/23（木）10時～12時　参加費500円と材料費実費

太極拳【申込不要】 6/9、16、23、30、7/7（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

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】
6/11（土）10時～12時　御影大手会館　14時～16時　東灘組合員センター甲南
参加費：200円　初めての参加者は500円（歌集代）

楽しい書（書道サークル）
6/24（金）13時30分～15時　参加費：500円

ダンベル体操【申込不要】 6/17（金）10時～11時　参加費無料

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

和はは体操【申込不要】
6/28（火）14時～15時30分　参加費100円　会場：地域住民交流室

スマホ・アイフォン【申込不要】　参加費：1,000円／月
6/16、7/7（木）10時～12時　会場：地域住民交流室

安来節と三味線同好会【要申込】　参加費：2,000円／月
7/7(木）13時30分～16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
6/15、7/6（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】
6/16（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】参加費：100円
6/8、15、22、29（水）会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
13時30分～15時　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～
6/11、25（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】
6/24/（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

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
6/16、7/7（木）14時～15時
とががわ地域住民交流室

とががわ班
6/17（金）14時～15時
とががわ地域住民交流室

よんさんみなみ班
6/21（火）14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

スマート班
6/22（水）13時30分～15時
河原自治会館１階４号室

いきいきＢ班
6/9（木）14時～15時30分
守美の家（灘区下河原通2 丁目3-4）

はなみずきロコトレ
6/3、7/1（金）14時～15時30分
泉第2住宅集会所

ポジャギサークル【要申込】
6/8、22（水）14時30分～16時30分
たんぽぽクラブ事務所

河原いきいき体操クラブ
6/28（火）10時～11時
泉第2住宅集会所

おおえぼしロコトレ
7/6（水）14時～15時30分
大石東町市営住宅集会所