

# 健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2016年 7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 / 21,365人 ●出資金金額 / 562,415,000円 ●平均出資額 / 26,293円(2016年6月28日現在)

賛成多数ですべての議案が採択されました



6月25日(土)シマブンビルホールで第32回総代会が開催されました。総代定数212人中186人出席(うち書面議決書57人、委任0人)で成立。来賓、招待、傍聴、役員などを合わせて233人が参加しました。

オープニングは、けんこうクラブ・コラス虹の会と特定非営利活動法人ボレロのみなさんによる大正琴で開会。

議長に齋藤総代(河原支部)、総代会役員に松田総代(原田支部)、桑田総代(鶴甲支部)を選出しました。開会にあたり、神戸市原爆被害者の会副会長の太田様、高野様、株式会社こうべ保健サービス代表取締役の三木様、特定非営利活動法人花たば理事長の須見様、

## 第32回 総代会報告

### 第6次五カ年計画のもと、「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

## 活動報告

文責:編集室

### 平和でなければ健康は守れない

山田総代(摩耶支部)



ろっこう医療生協が平和を守る取

新社会党兵庫本部委員長の栗原様より来賓のご挨拶をいただきました。森本専務理事より議案提案、下川監事より監査報告がされました。そのあと、全体討論で総代から発言・質問を受け、理事会側からの答弁があり、森本専務の集約があり、5つの議案すべてが賛成多数で採択されました。

## 2016年度 重点課題

- ① (仮称) CO・OP 田中町クリニックを順調にスタートさせます。
- ② 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。
- ③ 組合員ふやし、出資金ふやしの目標をやりとげます。
- ④ 既存事業所の経営改革で赤字事業所をなくします。
- ⑤ 職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします。
- ⑥ 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。
- ⑦ 健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます。



森本総代(真合支部)

みんなで相談をしながら、活動の継続とひろがりをつくりたい

現在、月に1回中央区の熊内集会所で体操をおこなっています。坂道の多い地域で、

高齢の人も多い地域です。来年度の介護保険制度の変更も見据え、みんなで相談をしながら、もう少し回数が増やせないか相談をしています。「診療所までは少し遠い、けどここなら参加できる」そんな活動の場を続けていきたいと思っています。

子育て支援・ろっこうちゃんクラブに注目を

今中総代(六甲南支部)



第6次五カ年計画の具体的な活動

として昨年11月から月に1回活動をしてきました。「クッキング」、「お手玉遊び」、「シャボン玉遊び」、「くすりの学習」などをおこなってきました。また母親の健康チェックや健康相談にも取り組んでいます。ぜひ、子ども、子育て支援について注目をしたいです。き、みなさんのお知り合いの方へも案内をしていただくと、活動をひろげていただければと思っています。

### 孤独死をなくそう

中村総代(西郷支部)



西郷支部には3つの班があり、昨

年新たに新しく1班できました。その中のおおきた班は大石東町と新在家南町の住民の方が中心となつて活動をおこなっています。会場は、阪神新在家駅の高架下の空きスペースを借りています。これから「孤独死をなくそう」と、様々な取り組みを計画したいと思っています。

### 東灘支部・あすなろお食事会

山下総代(東灘支部)



昨年の11月より手作りの食事を提

供できたというところでボランティアグループ「あすなろ会」として活動をはじめました。現在、うはら多機能ホーム地域住民交流室で月に一回食事会をおこなっています。参加される方は、うはらハウスの入居者さんや地域のひとり暮らしの方です。これから「みなさんが参加したくなる楽しい会」を続けていきたいと考えています。

## (仮称) CO・OP 田中町クリニック開設をみんなで成功させよう



総代会であいさつをする片山茂明先生

今年、11月に東灘区田中町にろっこう医療生協5つ目のクリニックを開設させます。現在、「CO・OPクリニックを作ろう会」を中心に開設へ向け、準備をすすめています。

新しいクリニックの管理医師には、片山茂明先生に着任をしていただきます。東灘区だけでなく、法人全体の重点課題として取り組みをすすめます。組合員ふやし、出資金ふやしをはじめ、様々な取り組みへの参加をお願いいたします。



# 四季のカルテ

「すこしお生活」のすすめ

灘診療所・医師

鳴海 妥



「すこしお」とは、  
「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす  
医療福祉生協の取り組みの総称です。

## 医療生協と 減塩活動の歴史

減塩運動は全国の医療生協で、これまでも取り組まれてきました。ろっこう医療生協は1980年に発足したのですが、その当時から生活改善の主要課題として減塩に取り組んできました。医療生協の班会活動が始まった頃は「塩と高血圧」というスライドをもっている減塩の働きかけをしたものです。ある程度班の数も増えてきたころには、減塩を目的にした一斉班会を集中的にしたこともありましたが、そのころには尿中塩分を簡便に測定できる検尿スティックが考案されていたので、それで班会に集

まってきた人たちの尿中塩分チェックをしたのです。全国的に見て阪神間は塩分摂取量の少ない地域ですが、それでも当時は一日塩分摂取量が11g強ではなかったかと思えます。班会に出かけて行って測ってみると塩分摂取量が15g/日という方も少なからずありました。その後、班会のたびに血圧チェックとともに尿中塩分チェックもするようになりました。おたがいに減塩に向けての創意工夫を出し合いながら、根気よく続けてくるなかで塩分摂取量も少しずつ減ってきたのです。最終的には班会参加者の平均塩分摂取量が8g/日台までになったと思います。当時はろっこう医

療生協の健康講座である保健大学を終了した方は保健委員として班会などで活躍していたのですが、この運動に果たした保健委員の皆さんの役割は大きいものがありません。

## 適正な塩分摂取量と「すこしお生活」

塩は人が生きていくうえでなくてはならないものです。人体の細胞の内と外の水分量のバランスをとって、細胞が十分に働ける環境をつくるのに塩は大切な役割を担っています。この水分量のバランスがくずれると血圧が上がったり、むくんだりしてきますし、脳卒中、心筋梗塞といった病気のリスクも大きくなります。また、消化液である胃液の主成分を構成していますし、筋肉を動かすのにも役立っています。このように塩は生命を維持するのになくてはならないものですが、では適正な塩分摂取量とはどのくらいなのでしょう。

厚生労働省は適正な塩分摂取量を2010年に男9.0g、女7.5gとしていましたが、2015年にそれぞれ8.0gと7.0gに引き下げました。2011年に医療福祉生協が実施した「第6回24時間蓄尿塩分調査」では、参加した組合員の38.8%が8g/日未満を達成しており、6g/日が16.6%でした。日本高血圧学会ではガイドラインで塩分摂取量を6g/日未満と定めています。こうしたことをふまえて医療福祉生協連は新たな目標を6g/日未満とし、少しの塩分で健やかな生活をおくろうという「すこしお生活」を提唱しています。

塩分6g/日未満という、病院の心臓病食がそうでした。患者さんから「味気なくてとても食べられない」と言われもしました。6g/日未満というのは塩分好きの日本人にとっては、それくらい薄味だということですね。でも健康と目標達成のためには我慢が必要？いやいやそうでもないでしょう。私は東北の出身なので塩辛いのが好きなのですが、神戸に来て35年も経つとそれなりに薄味に慣れてきました。久しぶりに青森なんかに行くと「ずいぶんしょっぱいな」と思います。味覚も生活習慣で変わるんですね（それでも周りからは醤油のかけすぎつと言われます）。運動としてやるからには我慢するのではなく、少しの塩でおいしく健やかな生活の提唱としたいものです。医療福祉生協連から「すこしお生活」のための提案もありますし、少しの醤油でおいしく食べられる「ちょっとかけスプレー」といったグッズも販売を予定しています。そういう生協連からのお知らせもしていきたいと思いますが、組合員の皆さんの中には、すでに塩分6g/日未満を達成している方がいるだろうし、「我が家はずっと薄味でしてきた」という方もいると思います。そういう方々に学んだり、みんなで創意工夫を出し合ったりして、ワイワイと医療生協らしくやりたいなと思います。



## すこしお 応援グッズ

# 「ちょっとかけスプレー」販売します！

ちょっとかけスプレーは醤油が細かい霧状に出るプッシュ式ボトルで、シュッとひと吹きするだけでどんな醤油にも少量で均一になじむので、塩分摂取のコントロールもしやすくヘルシーかつ経済的。その上、醤油の味と香りがしっかりと感じられ、薄味でも美味しいと好評です。

例えば、秋刀魚一尾にかけた醤油の量を見ると、通常の醤油差しだと約10cc、ちょっとかけスプレーだと、たった5プッシュ（約0.5cc）で満足できるのでその差は歴然です。健康のためにぜひご活用ください。

ろっこう医療生協では、8月から販売開始予定です。  
販売価格は、1本300円(税込)

お問い合わせは、組合員活動支援部まで ☎078-802-3424



- キャップ…醤油のカビ防止に空気口をあける設計
- 噴霧口…スプレーするのに最適な噴霧角度設計
- ボトル…子どもから大人まで持ちやすいオリジナルデザイン
- 内部部品…滑りの良い材質を使用



東灘区田中町に2016年11月開業

素敵な名前を付けて下さい

# クリニック名称 大募集!

コープこうべが建設するサービス付き高齢者住宅  
の中にろっこう医療生協のクリニックが出来ます。  
組合員に親しまれる名前を付けて下さい。

## クリニック名称募集要項

- ◎募集方法 郵便はがき、ファックス  
1) 氏名、2) 住所、3) 電話番号、  
4) クリニック名称を記入し、  
下記までお送りください。
- ◇応募資格 組合員とその家族
- ◎応募締切 8月12日(金) 必着
- ◎賞品 採用者には記念品を贈呈します

お問い合わせ、応募先

〒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 クリニック名称募集係  
TEL 078-802-3424  
FAX 078-802-1649

## ● 6～7月は、医療生協の教育学習月間 ● 医療福祉生協・通信教育

「医療生協のこと、もっと知りたい」  
「地域とつながりをつくるには」  
「高齢期にいきいきと生活するには」

全国の医療福祉生協で取り組んでいる「通信教育」です。  
学びながら、たくさんのヒントが得られます。  
ぜひ、受けてみませんか。

### おすすめコース

- ① 医療福祉生協と明るいまちづくり入門
- ② 高齢者とやさしいまちづくり
- ③ 高齢期のいきいき生活
- ④ 医療福祉生協と憲法
- ⑤ 医療福祉生協の地域包括ケア
- ⑥ 医療福祉生協のいのちの章典

受講期間 9月1日～2017年2月末  
修了 テキストを読み、期間内に指定の  
レポート(2～3回)を提出

受講料 1コース3,000円(ろっこう医療生協・組合員価格)

お問い合わせ、お申込みは、本部・人材育成部まで  
☎ 078-802-3424

## 「熊本地震募金」 ご協力ありがとうございました。

4月14日の地震発生の翌日からお寄せいただいた募金は395,223円でした。  
募金は、日本医療福祉生活協同組合連合会と労働者住民医療機関連絡会議を経由して、現地へお届けします。(本部・危機管理室)



4月末 現地視察・熊本県水前寺公園前の状況

## 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2回 鶴甲支部



「元気」の秘訣は、食  
事・睡眠・適度な運動で  
す。このいずれかがおろ  
そかになると、体調に異  
変をきたしてしまいます。  
そのようにならないため  
に、鶴甲支部では「健康  
づくり」に力を入れて、  
地域で活動しています。  
この6月からは、これま  
でのコープ鶴甲での活動  
に続き、新たに六甲台町  
にあるグリーンヒルズ六  
甲でも体操の取り組みが  
始まりました。初  
回ということでは何  
名の参加者が見え  
るのだろうかと思  
待半分・不安半分  
でしたが、地域住  
民の方の宣伝の効  
果もあり、12名の  
方と一緒に身体を  
動かししました。  
地域での体操は、  
コープ鶴甲集会所  
が第3木曜の15時  
から。グリーンヒ  
ルズ六甲が第2木  
曜の14時から実施

### 鶴甲支部・定例の取り組み

セラバンド体操&ロコトレ  
毎月第2木曜日 14時～  
URグリーンヒルズ六甲・集会室  
毎月第3木曜日 15時～  
コープ鶴甲・集会室

「ファミリーの会・いどばた」は、介護をして  
いる方、以前、介護をし  
ていた方どうしが気軽に  
悩みを話し合い、アドバ  
イスしあえる会です。6  
月20日(月) なた組合員  
集会室で組合員9名、職  
員5名が参加しました。  
医療福祉相談室ケアマネ  
ジャーの福永主任から  
「お泊りサービス」につ  
いての説明や、参加者の  
体験談や現在の悩みな  
ど、意見交換をしました。  
介護をされている方、さ  
れていた方の悩み、不安  
を少しでも和らげる機会  
になればと考えています。  
また、毎回「介護」に関  
する違うテーマで、介護  
者の情報共有・交換・共  
感の場にしたと考えて  
います。  
次回以降の開催は、健  
康いちばんなどのご案内  
予定です。

### 報告

ファミリーの会・いどばた  
ひとりで悩まず。不安や悩みを話そう。

### 参加者の声

自分だけが悩んでいる  
のではなく同じ立場の人  
がいることや、自分とは  
違った視点があることを  
知りました。介護は大変  
だけど、多職種のスタッ  
フがつながって協力して  
いるから、安心して任せ  
ることができ、何かあつ  
たときにSOSを言え  
ました。顔なじみで温か  
く気軽に何でも話せる会  
でした。

摩耶支部 中田 洋子さん

(灘区大内通 T・Kさん)

子どもの頃にハチに刺  
された思い出があります。  
ハチぐらいと軽く考えて  
いましたら、アナフィラ  
キシーについてよく理解  
できました。気を付けま  
す。

(灘区赤坂通 Y・Hさん)

第32回総代会議案ダイ  
ジェストすごいですね。  
計画どおりに行くとい  
いですね。

(灘区上野通 M・Fさん)



虹のギャラリー



「貴船神社」 木原 宗昭（灘／カメラサークル）

「街の虹」 上山 一郎（東灘支部）



からだ想いメニュー

夏の薬膳

夏は暑さによる熱症状と湿度によるむくみや消化不良などをおこすため水分補給と暑気払いがポイントです。汗をかきやすいので、酸味をとり、塩分を補いましょう。

豚しゃぶとほうれん草の生姜醤油

エネルギー（1人分）：323kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 玉ねぎはよく水にさらして臭いを取りましょう。

豚ロース薄切り…………… 4枚強  
塩…………… ひとつまみ  
コショウ…………… ふた振り  
料理酒…………… 小サジ1  
片栗粉…………… 大サジ1強  
ほうれん草…………… 1/3束  
玉葱…………… 中1/4弱  
トマト…………… 1/12ケ  
カーネルコーン…………… 小サジ1

【Aタレ】  
土生姜…………… みじん切り小サジ1  
酢…………… 大サジ1  
淡口醤油…………… 大サジ1  
上白糖…………… 小サジ1  
ごま油…………… 少々



- ①豚肉は塩・コショウ・酒につけ、片栗粉をまぶし茹でる。
- ②玉葱は薄くスライスし水でさらす。トマトは角切りに切る。
- ③生姜はみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ほうれん草とコーンをそれぞれ茹でる。
- ⑤皿に玉葱とほうれん草、コーン、豚肉の順で盛り付ける。
- ⑥上からほうれん草と③のたれをかける。

【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）

第13回理事会報告

《2016年6月25日》

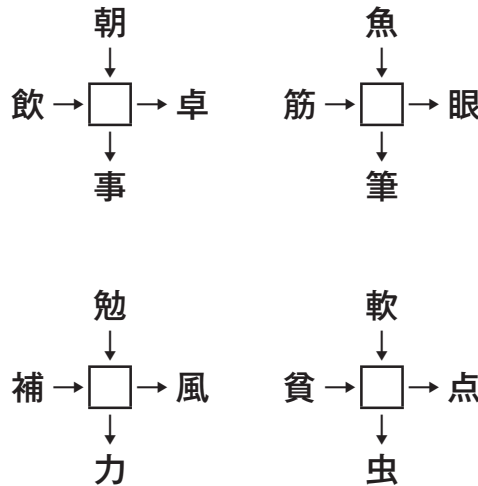
- 【議題1】被災地支援の活動計画について
- 【議題2】組合員活動の課題について
- 【議題3】憲法と平和を守るための取り組みについて
- 【議題4】労務・財務・教育・渉外・危機管理の課題について
- 【議題5】事業活動の課題について
- 【議題6】（仮称）CO-OP田中町クリニックについて
- 【議題7】総代会について
- 【議題8】その他

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

前回の「数独パズル」の答え（6月号）

15（A：6+ B：6+ C：3）

●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をみになった感想、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／7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。



それぞれ中央のマスに漢字を入れて矢印の方向に読むと、2字熟語が4つできます。中央のマスの漢字を並べ替えてできる四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

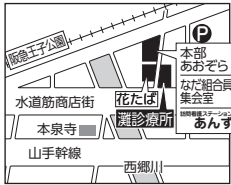
リハビリテーション科

☎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

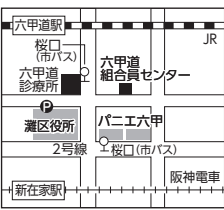
☎078-811-0555

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

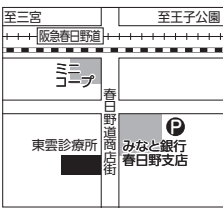
神戸市中央区東雲通

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://shionome-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 | △ |

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

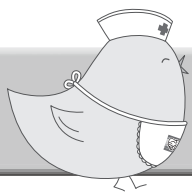
☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

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

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





## 東 灘

ふれあいサロン

テーマ：「介護保険制度改革」(2015年)でどう変わったのか!?

お話し：小林み子さん(神戸市議員) ～ 介護保障なき「介護保険」へ～  
「介護保険制度改革」についてお勉強します。いつものようにお茶とお菓子を  
食べながら楽しくちょっと物知りに!

- 日 時：7月13日(水) 13時30分～15時30分
- 会 場：うはらホーム地域住民交流室
- 参加費：100円(お茶・お菓子代金)

## 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。

- 7月20日(水) 10時～11時30分 田中公会堂
- 7月20日(水) 14時～15時30分 向洋地域福祉センター(六甲アイランド)
- 7月21日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 7月22日(金) 10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 7月26日(火) 14時～15時30分 うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 7月27日(水) 14時～15時30分 御影大手会館

- 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。

## 健康まつり

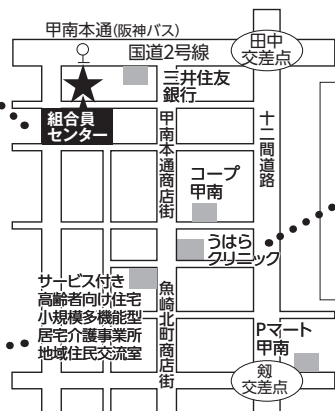
3つの会場を回ってみよう! どなたでも参加できます!  
お誘いあわせて参加を!

- 日 時：8月11日(木) 10時～16時 [雨天決行]
- 会 場：東灘組合員センター甲南、うはらクリニック、うはら多機能ホーム地域住民交流室



10:00～12:00  
サークル活動の作品展示  
甲南手芸サークル、楽しい書、  
フラワーアレンジメントなど

10:00～12:00  
朝市新鮮な野菜を販売 完売次第終了!  
12:00～13:00  
お弁当ひろば 休憩所として開放し  
ています。  
コーヒー・かき氷(各100円)  
※お食事される方はお弁当をご持参ください。  
13:30～16:00  
ステージ民謡、三線、三味線ライブ、  
太極拳など。  
みんなであうたう! みんなで東灘音  
頭を覚えよう!



10:00～12:00  
健康チェック  
血圧・体組成計・握力  
などの体力チェック  
14:00～16:00  
こどもの遊び  
手品、輪投げ、折紙など

## 灘

### 摩耶支部企画 認知症サポーター養成講座

認知症を知り、正しい理解を。

- 日 時：7月26日(火) 10時30分～12時
- 会 場：ミニコープ摩耶 集会室(灘区上野通2丁目)
- 参加費：無料 定員になり次第締め切ります

認知症サポーターは、認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

～たのしく、つどえる居場所づくり～ たまり場・ひえだ

今月のテーマ「すこしお生活 ～味噌汁の塩分濃度チェック～」

すこしお生活とは…すこしの塩分ですこやかな生活をめざす医療生協の取り組みの総称です。

- 日 時：7月25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：味噌汁塩分濃度チェック無料 申し込み不要

※ご家庭で作った味噌汁をタッパー等に入れ当日ご持参ください。  
※ご希望の方は、尿中の塩分チェック(チェック代実費100円)

## 六甲道

### 【六甲北支部主催】介護保険制度の学習会

- 日 時：8月4日(木) 13時30分～15時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参加費：無料

※介護保険制度の基本と課題をやさしく解説します。どなた様もお気軽にご参加ください。



## とががわ

### おおえぼし班 市政報告会

- 日 時：7月20日(水) 14時～16時
- 会 場：大石東町市営住宅集会所
- 内 容：神戸市の中で何が決まったの? 私たちの暮らしとの関係は?
- 参加費：無料 ※健康チェックも実施します。

## 中 央

指で簡単に編むことができます。ほかにもお楽しみ企画を用意  
しています。お子さんやお孫さんとお気軽にご参加ください。

### 夏休み子供企画 鍋敷きと折り紙コースター

- 日 時：8月6日(土) 10時～12時
- 会 場：東雲診療所3階
- 定 員：20名 ●参加費：100円



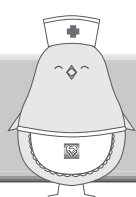
| ●【セラバンド体操】                                                   |               | ゴムバンドの負荷を利用した運動            |
|--------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
| 7/11(月)                                                      | 14時～15時       | 河原自治会館3階                   |
| 7/13(水)                                                      | 14時～15時       | 岩屋青年会館2階                   |
| 7/25(月)                                                      | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階                    |
| 7/28(木)                                                      | 10時～11時       | 篠原会館本館                     |
| ●【ダンベル体操】                                                    |               | 軽量のダンベルを用いた運動              |
| 7/15(金)                                                      | 10時～11時       | 東灘組合員センター甲南                |
| 7/15(金)                                                      | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階                    |
| 7/21(木)                                                      | 14時～15時       | 原田資料館                      |
| 7/22(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<br>※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 |
| 7/8(金)                                                       | 15時～15時30分    | コープ鶴甲集会所                   |
| 7/14(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 |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|
| 7/11(月)                                                               | 14時～15時       | 医療生協センター・なだ組合員集会室      |
| 7/20(水)                                                               | 10時～11時       | 六甲地域福祉センター             |
| 7/21(木)                                                               | 10時～11時       | 高羽会館(高羽町4丁目)           |
| 7/27(水)                                                               | 14時～15時       | 六甲道組合員センター             |
| 7/27(水)                                                               | 10時30分～11時30分 | 東灘組合員センター甲南            |
| 8/1(月)                                                                | 10時～11時       | 東雲診療所3階                |
| 8/2(火)、9/6(火)                                                         | 10時～11時       | 摩耶地域福祉センター             |
| なだ組合員集会室のロコトレは、8月はお休み。                                                |               |                        |
| ●おりがみ教室                                                               |               | カニと帆船                  |
| 7/26(火)                                                               | 13時30分～       | 春日野地域福祉センター            |
| 参加費：300円【要申込】<br>※7月19日までに東雲診療所までご連絡ください。担当：坂本<br>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

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>灘</div> <div></div> <div>医療生協センター<br/>なだ組合員集会所<br/>灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階</div> <div>※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。</div> | <b>ふれあい食事会【要申込】</b><br>7/27（水） 12時～ 参加費：500円<br>るんるんパネラーさんによる楽しい演奏<br>お申込み、キャンセルにつきましては7/22（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。  | <b>ダンベル体操【申込不要】</b><br>7/8、15、22、29、8/5（金） 14時～15時<br>参加費：1回20円                   | <b>【楽しい音楽会】【申込不要】</b> （「映像と歌声のつどい」改め）<br>7/29（金） 13時30分～15時30分開催（途中参加可）<br>参加費：お茶代（100円～200円）<br>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）<br>※問い合わせは、花たば 801-6632 |
|                                                                                                                                                 | <b>リズム体操【申込不要】</b><br>7/12、19、26、8/2、9（火） 10時～11時<br>参加費：1回20円                                                      | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>14、21、28、8/4、11（木）（7/28は場所未定）<br>9時に出発 参加費：無料                | <b>お手玉あそびたい（隊）【申込不要】</b><br>7/13（水） 10時～11時<br>参加費：1回50円                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                 | <b>絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】</b><br>7月はお休み                                                                           | <b>囲碁【申込不要】</b><br>7/13、20、8/3、10（水） 10時～12時 参加費：月100円                            | <b>NPO 法人 花たば・お茶処</b><br>月～金曜日 10時～16時 会場：なだ組合員集会所すぐ隣                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                 | <b>紙芝居サークル【申込不要】</b><br>7/9、8/13（土） 13時30分～15時30分<br>参加費：1回200円（指導料）                                                | <b>水彩画クラブ【申込不要】</b><br>7/20（水） 10時～12時<br>参加費：月500円                               | <b>MSストレッチ体操【申込不要】</b><br>7/14、28（木）10時～11時 会場：摩耶地域福祉センター<br>参加費100円 バスタオルを持参ください。                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                 | <b>3R布ぞうりサークル【要申込】</b><br>7/16（土） 13時～16時<br>参加費：初回300円、2回目以降100円<br>※リサイクルを目的にしています。<br>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 | <b>フラワーアレンジメント【要申込】</b><br>7/9（土）10時～12時<br>参加費：2,000円<br>お申込みは、3日前までに<br>※8月はお休み | <b>そろばんで脳トレ【申込不要】</b><br>7/22（金） 10時～11時<br>会場：酒井さん宅（福住通3-4-2）<br>そろばん、ノート持参（貸出若干あり） 参加費：無料                                                                                                                                                 |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>六甲道</div> <div></div> <div>神戸市灘区桜口町3-2-2-102</div> <div>※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。</div> | <b>ふれあい食事会【要申込】</b><br>7/12（火） 11時～ 受付 参加費：500円<br>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。                                              | <b>手芸【要申込】</b><br>7/21（木）10時～12時 参加費：材料費実費                                              | <b>六甲道・漢字パズル【申込不要】</b><br>7/15（金） 14時～16時 参加費100円（資料代）<br>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）<br>頭の体操にご参加をお待ちしています。                                                                  |
|                                                                                                          | <b>憩いの広場ムーン【申込不要】</b><br>7/11、25、8/1、8（月） 11時～15時 喫茶100円<br>お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。                                                                                | <b>フラワーアレンジ【申込不要】</b><br>7/8（金）10時～15時<br>参加費3,000円<br>※年1度のレッスン。8月は休み。                 | <b>漢字パズルクラブ【申込不要】</b><br>7/21（木）8/5（金）、13時～15時<br>会場：いずれもコープ鶴岡集会所 参加費：月300円                                                                                                                    |
|                                                                                                          | <b>エクササイズびっくり3【要申込】</b><br>「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<br>7/26（火）18時～20時（毎月第4火曜日）<br>参加費：上・下半期 各1,000円 テキスト代：1,700円<br>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 | <b>総合ヨーガ【申込不要】</b><br>7/20（水）14時30分～16時 参加費：500円<br>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。 | <b>コーラス虹の会【要申込】</b><br>7/8（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）<br>7/15（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）<br>7/22、29、8/5（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 |
|                                                                                                          | <b>フラダンス・ハイビスカス【要申込】</b><br>7/13、7/20、8/3（水） 9時30分～11時30分<br>参加費：月1,500円 ※5名程度募集<br>※現在、募集停止中                                                                    | <b>男の料理</b><br>7/24（日） 9時30分～調理、12時～食事<br>参加費：1,000円                                    | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>7/21（木） 行き先：護国神社～王子公園<br>8/4（木） お休み<br>10時六甲道診療所前集合 弁当持参                                                                                                                  |
|                                                                                                          | <b>リズムダンベル体操【申込不要】</b><br>7/16、23（土）10時～11時<br>※初めての参加の方は、200円を頂戴致します。                                                                                           | <b>刺しゅう【申込不要】</b><br>7/13（水） 14時～16時<br>材料費実費                                           | <b>ハイキングサークル【申込不要】</b><br>8/7（日） 行き先：伊吹山（青春18切符利用）<br>※詳細は申込者に後日連絡。                                                                                                                            |

|                                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <div>中央</div> <div></div> <div>神戸市中央区東雲通1-4-24</div> <div>※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。</div> | <b>しののめ囲碁の会【申込不要】</b><br>7/11、25、8/1（月） 10時～12時<br>参加費：毎月100円                                                  | <b>暮らしの相談室</b><br>7/20（水）14時～15時30分<br>参加費：無料 年金・福祉など生活相談に応じます。                                                       | <b>すまいる喫茶【申込不要】</b><br>7/29（金）10時～12時<br>参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）          |
|                                                                                                                     | <b>ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】</b><br>7月はお休みです。<br>会場：ポートアイランド UR67号棟集会所<br>内容：ロコトレ 脳トレ 音読など 参加費：無料                | <b>東雲書道教室【要申込】</b><br>7/27（水）と7/14（木）10時～12時と13時～15時<br>参加費：月3回3,000円                                                 | <b>アレンジ生け花【要申込】</b><br>7/12、26（火） 9時30分～11時30分<br>参加費：月2回4,500円（お花代込み） |
|                                                                                                                     | <b>ふれあいお食事会【要申込】</b><br>7/19（火）12時～ 参加費：500円<br>お申し込み、キャンセルにつきましては7/12（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。                  | <b>ふれあいひろば さえずり【申込不要】</b><br>7/13（水） 14：00～15:30 ミニぼっこり（小物入れ）<br>参加費：250円（材料費含む） 会場：神戸 YWCA 5階<br>目うち、のり、はさみをご持参ください。 | <b>アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】</b><br>未定。お問い合わせください。<br>参加費：月2回4,000円（お花代込み）   |
|                                                                                                                     | <b>ポートアイランド散策の会【要申込】</b><br>7/12（火）六甲山<br>9時30分にポートライナー三宮改札前で待ち合わせ。<br>阪急六甲まで電車、その後バスで上がります。お弁当持参。             | <b>東雲フラダンス【要申込】</b><br>7/21（木）13時30分～15時<br>会場：コムスタこうべ<br>参加費：1,800円（月ごと） 若干名募集中                                      | <b>子ども茶道教室【要申込】</b><br>7/23、30（土） 9時30分～12時<br>参加費：月2回2,500円（水屋料込み）    |
|                                                                                                                     | <b>歩く会【初回のみ要申込】</b><br>7/19（火） 参加費：無料<br>9時30分に生田川水辺広場あすまや連翼亭に集合。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 | <b>健康ヨガ【要申込】</b><br>7/15、22（金）14時～15時<br>会場：コムスタこうべ<br>参加費：400円                                                       |                                                                        |

|                                                         |                                                                                                                                |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>東灘</div> <div></div> <div>神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F</div> | <b>きんゆうかい 琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】</b><br>7/12、19、8/2、9（火） 会費：月1,500円                                                            | <b>とががわ</b> <div></div> <div>とががわセラバンド体操<br/>7/21、8/4（木）14時～15時<br/>とががわ地域住民交流室</div>                    |
|                                                         | <b>三線サークル【申込不要】</b> 7/11、25、8/1、8（月）14時～16時 参加費：月3,500円                                                                        | <b>よんさんみなみお食事会</b><br>7/19（火）10時30分～12時30分<br>ルネシティ新在家南町集会所<br>参加費500円 ※盛り付けなどお手伝いもしていただきます              |
|                                                         | <b>手芸サークル【要申込】</b> 7/23（木）10時～12時 参加費500円と材料費実費                                                                                | <b>おおえぼし班</b><br>7/20（水）14時～16時<br>大石東町市営住宅集会所                                                           |
|                                                         | <b>太極拳【申込不要】</b> 7/14、21、28（木） 14時～16時<br>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                                                    | <b>スマート班</b><br>7/27（水）13時30分～15時<br>河原自治会館1階4号室                                                         |
|                                                         | <b>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】</b><br>7/9（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<br>参加費：200円 初めての参加者は500円（歌集代） | <b>ボジャギサークル【要申込】</b><br>7/13、27（水）14時30分～16時30分<br>たんぼぼクラブ事務所<br>参加費1,500円（3か月分まとめた場合は、6回分で5,000円になります。） |