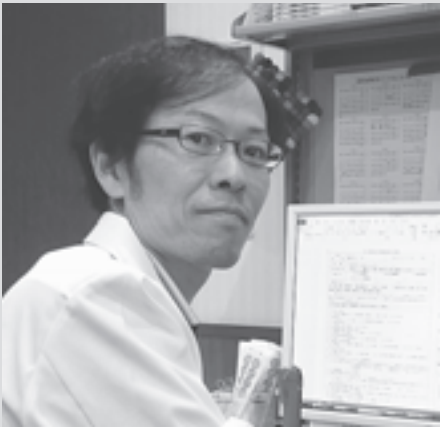




ろっこう医療生活協同組合 2016年 8月号 神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会
●組合員数 / 21,390人 ●出資金金額 / 563,038,000円 ●平均出資額 / 26,322円(2016年7月28日現在)



かたやま しげあき
片山 茂明 医師 1971年生まれ

2004年奈良県医科大学卒業
甲南病院を経て、
2016年7月ろっこう医療生協に入職。
専門: 糖尿病
趣味は、小学生の子どもと過ごすこと。

**医者になる
きっかけと想い**

幼い頃に、近所に古くからの地域医療をされている先生がいて、かかりつけ医の良さを子どもながらに漠然と感じたこと

7月1日付けでろっこう医療生活協同組合に赴任しました。6月までは、神戸市東灘区にある甲南病院で診療にあたっていました。専門は糖尿病です。

がきっかけです。その後、医者になりたいと思いついてから学生生活を送っていました。ただ、そういう想いを持ちながら少し勉強が足らなかつたこと(笑)、昔から細かい作業が好きだったこともあり大学は建築関係・工学にすすみました。そのあと、やっぱり医者になりたいという想いで頑張つて勉強をし、医学部に入りました。

ろっこう医療生活協同組合は7人目の常勤医師として片山茂明先生を迎えました。今秋、神戸市東灘区田中町にオープン予定の(仮称)CO・OP田中町クリニックの管理医師を担当します。今号では片山茂明医師の自己紹介文を掲載します。

ようこそ、ろっこう医療生協へ。 片山茂明医師が着任。

**糖尿病を軸として
全体的にものごとをみる**

就職後は内科の様々な疾患を担当し、専門として

Generalistへの志向

医学部に入学した時は年齢を危惧していましたが、同級生は25歳以上が15人ほどおり、居心地は良かったです。二度目の大学生活として、当時すこしずつ広まっていた模擬患者さんをお願いし来ていただいたり、公衆衛生の教室に出入りしたりしていました。今、ふりかえれば、その当時より、specialist(スペシャリスト)よりもgeneralist(ジェネラリスト)への志向であったようです。卒業後は研修先として甲南病院を選択しました。私の学年以前の卒業生はほぼ全員が大学医局に属しての研修でしたが、新臨床研修制度がスタートし研修病院を自由に選べるようになったため、細分化された大病院・大病院より幅広く患者さんを見ることのできる病院を選択したのです。

では糖尿病センターに所属し、地域の先生方からの紹介を受ける等し、教育入院や糖尿病教室等に携わってきました。糖尿病は今、とても多くの薬が出ています。しかし、糖尿病のタイプにもよるのですが、食事・運動の生活習慣が基本です。実際、教育入院等を行い、生活習慣の改善ができてくれば薬剤を減らせることも多く経験してきました。看護師、栄養士、理学療法士、心理士等の職種と連携し、患者さんの生活を把握し、糖尿病を軸として全体的にものごとをみるようなことにやりがいを感じていました。また糖尿病のみならず、肺炎や心不全増悪、胆管炎・肝硬変等の消化器疾患や悪性疾患の末期、脳梗塞等、様々な内科疾患の診療にもあたってきました。最近はお急ぎ搬送される方も高齢の方が圧倒的に多く、入院を繰り返す方や、疾患に加えて社会的な要因が重要である症例も増えてきました。その一方、医療

患者さんの全体をみる

ろっこう医療生活協同組合に赴任し、今までどおり、患者さんの全体をみるような診療ができればと考えています。現在、オリエンテーションとして各事業所で研修していますが、各先生方はまさにそのようなスタイルで

費の増大を背景に、国の方針として、地域医療や在宅医療の拡充、急性期病床の削減ふくめ、病院は細分化・急性期化が避けられないようです。

診療されています。病院では血液検査やCT・MRI等の検査もすぐに行われましたが、診療所や往診では検査手段も限られています。そのような中で、大きなことを見逃さないように見極めが大切であり、注意してあたっていくことを考えています。また、糖尿病を長く勉強してきたことを活かして、機会があれば糖尿病教室等、患者さんと一緒に学びあう機会も作れればと考えています。

(仮称)CO・OP田中町クリニック計画案	①目的	主として、サービス付き高齢者向け住宅の入居者、および併設事業所の関係者への医療対応。および近隣の在宅患者への訪問診療を中心とし、医療生協組合員の外来診療と健康・介護相談に応じます。
	②住所	神戸市東灘区田中町2丁目171番 コープこうべ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1階 JR神戸線 摂津本山駅より徒歩8分
	③管理医師	片山茂明(かたやましげあき) 医師
	④診療内容(案)	内科 糖尿病内科 健康診断 予防接種
	⑤主な機器	レントゲン、超音波検査(エコー)、心電図、血圧脈波検査装置、電子式診断用スパイロメータ、電子カルテなど
	⑥診療時間(案)	月・火・木・金の午前 外来診療 月・火・木・金の午後 訪問診療 【休診日】水・土・日曜日、祝日
	⑦職員配置	医師1人、看護師若干名、事務員若干名
	⑧開設予定	2016年11月 訪問看護ステーション(出張所)併設予定

四季のカルテ

24時間の安心

ろっこう医療生協 理事長

村上 正治



在宅医療は夜が肝心

金曜の夜、自分で燻した鶏ササミの燻製で一杯やっていた気持ちで寝ていたところ、深夜1時に電話がかかった。「母親が入浴後に風呂の前で起きて寝そべってしまった」と起こされなくなった」という相談である。救急車を頼んだが「病気でないなら行かない」と断られ困り果てて難診療所に電話をし、それがぐるぐると回って我が携帯へきた次第である。この母親はパーキンソンで動きにくいので一度床に寝そべると起きられない。娘さんも腰を痛めており二人暮らしなのでどうしようもなくなったのである。確かに病気ではないが命には関わる状態である。さっそく電話を取り次いでくれたM専務に自宅へ行ってもらい助け起こしていただいた。感謝です。「医療生協の安心を照

診療所の看護師も在宅支援をしています

6月には難診療所のK看護師長に助けていただいた。東灘の在宅患者さんが土曜日に便秘で苦しんでいる。もう一週間出ていないので食べられないし脱水にもなりそうという。普段から訪問看護を受けている患者さんならその訪問看護ステーションに訪問を頼めば済むのだが普段はそれなりにお願ひするところがみつからない。K師長さんに頼み難診療所の仕事が終わってからバイクで駆けつけていただいた。「浣腸をして排便をしてすっきり」しました。と思ったらどうも尿も出てなかったらしく翌日にまたコール。今度は管を入れて(導尿)尿を1000ml出してもらった。おかげさまでその後は薬で排便と排尿のコントロールが何とかできるようになりました。K師長には患者さんも私も本当に感謝しています。

医療生協の医師はそれぞれ数十人の在宅受け持ち患者を担当している。東神戸の街全体に病院のベッドがあるようなものであるから、月に何度かは休日や夜間にこのよう

な相談があつて、訪問看護ステーションと協力しつつ自分たちのできる範囲で誠意を尽くしている。うはらクリニックの場合在宅・往診の患者数が60を超えてきた頃から医師が全部を面倒見ることが難しくなってきた。それで専務や事務長、うはらのスタッフ、看護師長たちに助けてもらいながら患者さんの療養生活を支えているのが実情である。

24時間体制を急ぎ整えねばなりません

実は以前はろっこう医療生協にも「すみれ」と「あんず」という二つの訪問看護ステーションがあつて所長の「個人的な犠牲」のもとで24時間対応もしていた歴史がある。残念ながら10年前に24時間の対応をやめてしまい、ステーションの数も「あんず」ひとつになつてしまった。その後は訪問リハビリには力を入れてきたが看護師の配置が不十分で24時間対応ができないままであつた。しかし現在の「あんず」の所長はなかなかできるナースであつて個人的には休みの日でも在宅で患者さんを看取るお手伝いを対応してくれて居たの

である。

世は多死社会、在宅看取りの時代である。ろっこう医療生協全体で160を超える在宅患者さんの支援をしているのであるから24時間の訪問看護体制、次には24時間の訪問介護体制をとらなければこれ以上の在宅医療・在宅介護を支えることが難しくなろうと考えて悩んでいた。実はこの7月から各診療所の看護師長が決意して訪問看護ステーションあんずの24時間患者支援体制に協力してくれることとなつた。嬉しいことである。感謝、感謝。(詳細は今後お知らせします。)

注1) 在宅療養支援診療所とは在宅療養地域において在宅医療を支える24時間の窓口として、他の病院、診療所等と連携を図りつつ、24時間 往診、訪問看護等を提供する診療所、入院のベッドも確保する。

注2) 訪問看護の24時間体制とは？…休日や時間外については、「24時間対応体制」をとっている訪問看護ステーションでは、24時間連絡可能で、必要時に緊急訪問をすることができます。「24時間連絡体制」をとっている訪問看護ステーションでは、連絡対応のみとなります。休日・時間外の対応をしていない訪問看護ステーションもあります。

2016年8月 診療所外来 夏季休診

	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
灘診療所	通常 どおり	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常 どおり
六甲道 診療所	通常 どおり	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常 どおり
東雲 診療所	通常 どおり	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常 どおり
うはら クリニック	通常 どおり	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

わたしの『すこしお』アイデア大募集！

「すこしお」とは「少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。



塩と上手におつきあい
すこしお

減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。ろっこう医療生協では、組合員が「楽しく」「継続できる」「減塩でもおいしい」と前向きに「すこしお」生活ができるようなアイデア・工夫を募集します。すこしおレシピ(料理)、生活の中で気を付けていることなど、ぜひご応募ください。今後、健康いちばんで紹介をさせていただきます。採用をさせていただいた方と、ご応募いただいた方の中から抽選で、医療福祉生協連の「すこしお」オリジナルクリアファイルを差し上げます。

すこしお応援グッズ

「ちょっとかけスプレー」

価格 1本300円(税込)

生協本部、事業所で購入できます

詳しくは、078-802-3424 まで



▶ご応募先

〒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・すこしお係

問い合わせ ☎ 078-802-3424

ろっこう

しょう

わ

かい

笑和会



笑和会とは？.....

- 3ヶ月に一度、みんなで集まって楽しむ会です。
- 楽しむ内容は広い分野から選び、いろんなことを楽しみます。(演芸、演舞、演奏、めずらしい映像・楽しい映像などの鑑賞、歌声、カラオケなどなど)
- 時には、為になるお話を聞くこともあります。
- どなたでも参加できます。

9月の例会のごあんない

9月14日(水) 午後2時から4時まで

会 場：医療生協センター
なだ組員集会室(水道筋6丁目)

参加費：300円(お茶菓子代)

今回の内容：落語(神戸大学落語研究会)、
茶話会 など

参加の申し込みは？.....

ろっこう医療生協本部 ☎802-3424まで、
お電話でお申し込みください。組員さんからお寄せいただいた募金を
現地にお届けしました熊本県被災地支援・現地視察に
7月18日～20日まで職員2名、
組員3名が現地へ。労働者住民医療機
関連絡会議の秋津
レークタウンクリ
ニックを訪問し、
組員さんからお
寄せいただいた19
万7,611円をお届け
しました。引き続
き、支援活動へのご理解とご協力をお願い申し
上げます(本部・危機管理室)

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3回 摩耶支部



7月26日にミニコープ
摩耶の集会所で、ろっこ
う医療生協職員で認知症
サポーターキャラバンメ
イトの植田あや子さんを
講師に、認知症サポー
ター養成講座を開きまし
た。認知症クイズでは、
「老化」か「認知症」ど
ちらの現象なのか、意外
な答えもあり驚きました。
DVDでは、周囲の人
の理解と気遣いで
認知症の人を支え
ることが大切だと
学びました。認知
症の人の気持ちを、
場面を想定してグ
ループごとで考え
てみると、「これ
からどうなるのだ
ろう」という不安
や、今の状況が理
解できない恐怖を
感じるだろうとい
う意見が出ました。
もっと早く学びた

住み慣れた地域で自分らしく

安心して暮らし続けるために。

認知症サポーター養成講座を開催しました。

かっと思つたとともに、
よりたくさんの人に認知
症を正しく理解してもら
い、認知症の人を含む高
齢者にやさしい地域にな
れぱと思ひました。

理事 山田 誠一

摩耶支部・定例の取り組み

ロコトレ体操

毎月第1火曜日 10時～

摩耶地域福祉センター

参加費無料、申し込み不要

2016年度

社会保障平和スクール修了

憲法・平和、介護保険、

環境・原発について学びました

6月21日に開講をした
2016年度「社会保障
平和スクール」は、毎回
テーマをかね6回の講座
を開き、のべ54
人が受講をしま
した。どのテー
マもわたしたち
の暮らしにかか
る大切なもの
で、参加をされ
た方は毎回熱心
に受講をされま
した。引き続
き、社会の動き
に注視し、情勢
を学ぶ場をつく
り、わたしたち

参加者の声

「姫路市平和資料館を
訪ねて」

7月22日の平和の日に、
初めて姫路市の平和資料
館を訪れました。昭和20
年に米軍の戦闘機200
機が近畿各地を機銃射撃
した日です。多くの命の
途絶えた焼け跡の写真に
向かって、改めて心から
平和を誓った貴重な一日
でした。

久世ともみさん(神戸支部)



7月22日「姫路市平和資料館」見学

読者のおたより

.....
はじめて読んだので応
募してみました。おもし
ろかったです。

(灘区灘北通Y・Mさん)

減塩の為と、出汁を
しっかりとして食事を
作ってききましたが、近ご
ろ少し手抜きに。だし類
も冷蔵庫等に眠ったま
ま。「すこしお生活」を
読んで又引き締めまし
た。お醤油大好きなの
で「ちょっとかけスプ
レー」に助けてもらいた

い。楽しみです。

(灘区天城通A・Yさん)

毎月健康いちばんを楽
しみにしています。からだ
想いメニューや夏の薬膳の
一言を守って楽しい夏を過
ごそうと思ひました。

(灘区曾和町H・Jさん)

健康いちばんはとても
よく色々と活動をされて
いることがわかり、お料
理も参考に作ったり
してとても良い新聞で楽
しいです。楽しみにして
次回も待っています。

(中央区日暮通T・Aさん)

虹のギャラリー



「夏に夢中」 伊藤 一郎 (灘中央支部)

「みなと花火」 辻本 美佐子 (摩耶支部)



虹のギャラリーの写真は、ホームページ上でカラーでご覧いただけます。 URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

からだ想いメニュー

疲労解消

汗をかく事により、失われた塩分を塩レモンソースで補給！また、レモンのクエン酸が疲れた体を回復してくれます。暑さで落ちた食欲も、レモン香るソースでさっぱりといただけ、食欲そそる逸品です！

鶏肉ソテー葱塩レモンソース

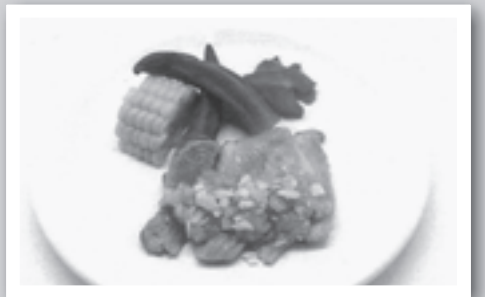
エネルギー (1人分) : 269kcal 材料 (1人分) & 作り方

Point 皮を鉄板に押し付けるようにしてパリパリに焼くと皮の食感が楽しめます

トリモモ 1枚
瀬戸の本塩 少々
コショウ 少々
キャノーラ油 小サジ1弱

【ソース】

白ネギ 大サジ1
ごま油 大サジ1
瀬戸の本塩 少々
レモン汁 小サジ1



- ①葱はみじん切りにしておく。
- ②鶏肉に塩・胡椒をし、下味をつける。
- ③鉄板に油を敷き、皮を下にして焼く。
- ④葱とごま油、塩を混ぜてフライパンで炒め、最後にレモン汁を混ぜる。
- ⑤鶏肉は4～5 (食べやすい大きさ) にカットして皿に盛る。
- ⑥最後にソースをかけて出来上がり。

【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)

数独に挑戦！

【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。

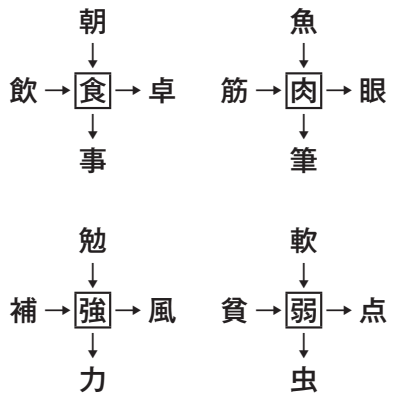
3		1		4		8		2
7		④	8				5	
	4			5		7		
		7			6	③		3
	8			⑤	3		4	
5			4			6		
		5		2		9	1	
	7				9			4
8			1			3		

④+⑤+③= ()

第14回理事会報告

(2016年7月23日)

- 【議題1】被災地支援活動
- 【議題2】第32回総代会を振り返って
- 【議題3】組合員活動の課題について
- 【議題4】憲法と平和を守る取り組みについて
- 【議題5】第1四半期決算について
- 【議題6】事業活動の課題について
- 【議題7】(仮称) C O P 田中町クリニックについて
- 【議題8】その他



前回の「漢字パズル」の答え (7月号)

弱肉強食

● 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 8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。

◆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/>

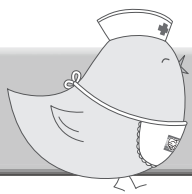
小規模多機能型居宅介護

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



東 灘

夏休み子ども企画（大人も来てください）

①「うはら多機能ホーム夏祭り」

- 日 時：8月8日（月）13時～15時30分
輪投げや的当てなどのゲーム 参加費：無料
わたがし・かき氷いずれも100円

②「大正琴を弾いてみよう」

- 日 時：8月23日（火）14時～
簡単な童謡と一緒に弾いてみよう
参加費：無料 持ち物：水筒

③「好きな言葉や文字を筆で書こう」

- 日 時：8月26日（金）13時30分～
参加費：200円 持ち物：水筒

①、②、③いずれも会場は、うはら多機能ホーム地域住民交流室

学習会「初めての傾聴入門」～聞くと聴くの違い～

- 日 時：8月17日（水）15時～16時
 - 参 加 費：無料
 - 会 場：地域住民交流室
- どなたでも参加できます。ボランティア活動に安心して参加をするために寄り添うための知識をみなさんの一緒に考えたいと思います

健康まつり

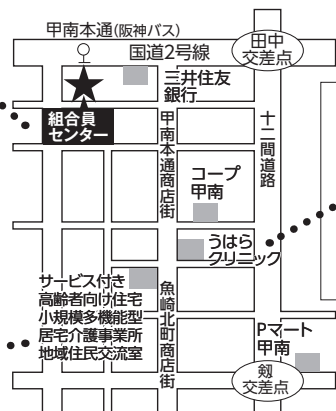
3つの会場を回ってみよう！どなたでも参加できます！
お誘いあわせて参加を！

- 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！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

夏休み子どもひろば ボランティア募集

- 日 時：8月24日（水）10時～16時

医療生協の子ども活動は、地域の組合員さんが見守る活動です。地域の子どもたちと、地域の組合員さんがつながり、楽しく活動できる場となるよう企画しております。皆さんの愛情あふれるお手伝いの力を募集しております！！
8月24日（水）午前はクッキング、午後は工作活動の体験見守りお手伝いです。午前午後どちらかで結構です。ご興味のある方はぜひご連絡ください。
担当 組合員活動支援部 谷（☎ 078-802-3424）

六甲道

夏休み子供企画 ぎょうざを作ろう！

- 日 時：8月28日（日）10時～13時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参 加 費：300円
- 定 員：10名
- 申し込み：要

※小学生以上のお子様を対象となります。



とががわ

西郷支部各班会企画

介護保険制度についての学習会

灘区の小林のみ子議員が介護保険制度、神戸市の現状について説明します。

- 日 時：8月16日（火）14時～16時
- 会 場：ルネシティ新在家南町集会所
- 日 時：8月19日（金）14時～16時
- 会 場：小規模多機能とががわ地域住民交流室

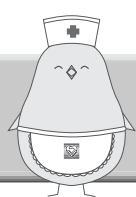
参加費は無料です。学習会の前に健康チェックも実施します。
両日ともに、同じ内容でおはなしします。

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
8/24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
東雲診療所3階でのセラバンドは、8月はお休み。		
岩屋青年会館でのセラバンドは、8月はお休み。		
河原自治会館でのセラバンドは、8月はお休み。		
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
8/19（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8/26（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
原田資料館でのダンベル体操は、8月はお休み。		
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
9/9（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
熊内集会所でのセラバンド体操＆ロコトレは、8月はお休み。		

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
8/1（月）	10時～11時	東雲診療所3階
8/17（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
8/18（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
8/24（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
9/6（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
なだ組合員集会所のロコトレは、8月はお休み。		
篠原会館でのロコトレは、8月はお休み。		
●おりがみ教室		ひまわり
8/23（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 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】 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…

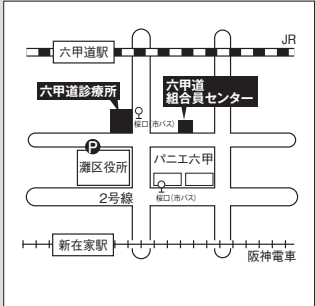
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

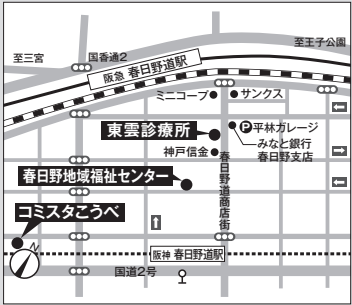
神戸市灘区水道筋6-7-11

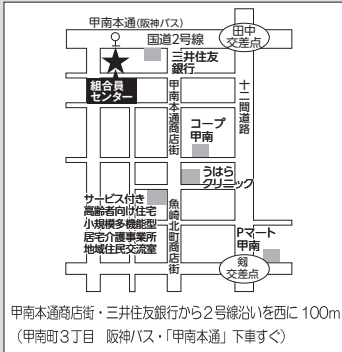
☎ 078-802-3424

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。	ふれあい食卓会【要申込】 8月はお休みです。 次回は9/28（水） 12時～ 参加費：500円	ダンベル体操【申込不要】 8/19、26、9/2（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） 8月はお休みです。 次回は9/29（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） ※問い合わせは、花たば 801-6632
	リズム体操【申込不要】 8/9、23、30、9/6（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 8/18、25、9/1（木）9時に出発 参加費：無料	お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 8/10（水） 10時～11時 参加費：1回50円
	絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】 8月はお休みです。	囲碁【申込不要】 8/10、31、9/7（水）10時～12時 参加費：月100円	NPO 法人 花たば・お茶処 8/11～21は休み 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】 8月はお休みです。	水彩画クラブ【申込不要】 8月はお休みです。次回は9/7（水）10時～12時 参加費：月500円	MS ストレッチ体操【申込不要】 8/18（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。
	3R 布ぞうりサークル【要申込】 8/20（土）13時～16時 8月の募集は締め切りました。	フラワーアレンジメント【要申込】 8月はお休みです。 次回は9/10（土）10時～12時 参加費：2,000円 お申込みは、3日前まで	そろばんで脳トレ【申込不要】 8/26（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。	ふれあい食卓会【要申込】 ※8月はお休み 9/13（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】 8月はお休み	六甲道・漢字パズル【申込不要】 8/19（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。
	憩いの広場ムーン【申込不要】 8/8、22、9/5（月）11時～15時 喫茶100円 好きな時間にいつでもお立ち寄りください。	フラワーアレンジ【申込不要】 9/9（金）10時～15時 材料費実費	漢字パズルクラブ【申込不要】 8/18（木）、9/2（金）、13時～15時 会場：いずれもコープ鶴甲集会所 参加費：月300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 8/23（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	総合ヨガ【申込不要】 8/10、17、9/7（水）14時30分～16時 参加費：500円 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。	コーラス虹の会【要申込】 8/12（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ください。送迎バスあり） 8/19（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） 9/2（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
	フラダンス・ハイビスカス【要申込】 8/17、31、9/7、（水）9時30分～11時30分 参加費：月1,500円 ※現在、募集停止中	男の料理 8月は子ども企画のため中止します。	歩こう会【申込不要】 8月と9月第1週目はお休みします。
	リズムダンベル体操【申込不要】 8月はお休み	刺しゅう【申込不要】 9/14（水）14時～16時 材料費実費	太極拳【要申込】 8/17、24、31、9/7（水）9時30分～11時30分 会場：徳井会館 参加費：月に1,000円 ※若干名募集

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。	しのめ囲碁の会【申込不要】 8/8、22、29（月）10時～12時 参加費：毎月100円	暮らしの相談室 8/17（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。	すまいる喫茶【申込不要】 8/26（金）10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）
	ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】 8/22（月）14時～15時 会場：ポートアイランドUR67号棟集会所 内容：ロコトレ 脳トレ 音読など 参加費：無料	東雲書道教室【要申込】 8/3、10、24（水）10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	アレンジ生け花【要申込】 8月はお休みです。
	ふれあいお食事会【要申込】 8/16（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8/9（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	ふれあいひろば さえずり【申込不要】 8月はお休みです。	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）
	ポートアイランド散策の会【要申込】 8月はお休みです。	東雲フラダンス【要申込】 8/4、18（木）13時30分～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：1,800円（月ごと） 若干名募集中	こども茶道教室【要申込】 8/20、27（土）9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）
	歩く会【初回のみ要申込】 8/16（火）参加費：無料 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	健康ヨガ【要申込】 8/5、19、26（金）14時～15時 会場：コムスタこうべ 参加費：400円	

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】 8/9（火）10時～ 会費：月1,500円	とががわ  神戸市灘区灘南通1-1-1	
	三線サークル【申込不要】 8/8、22、29（月）14時～16時 参加費：月3,500円	とががわ地域住民交流室 8/18、9/1（木）14時～15時	
	手芸サークル【要申込】 8月はお休み	とががわ班 8/19（金）14時～16時 とががわ地域住民交流室	
	太極拳【申込不要】 8/18、25（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	よんさんみなみ班 8/16（火）14時～16時 ルネシティ新在家南町集会所	
	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】 8/13（土）10時～12時 御影大手会館 14時～16時 東灘区組合員センター甲南 参加費：200円 初めての参加者は1,000円（歌集代）	スマート班 8/24（水）13時30分～15時 河原自治会館1階4号室	