

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2016年 9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 / 21,407人 ●出資金金額 / 556,693,000円 ●平均出資額 / 26,005円(2016年8月24日現在)

夏休み子ども企画を各地で開催!

たのしかったね! 学んだね!

夏休みの思い出つくれたね!

今年も夏休みに様々な取り組みを東灘区、灘区、中央区の各地でおこない、のべ250人の子どもたちが参加しました。ろっこう医療生協は、子どもの健康づくり、子育てをサポートする取り組みをこれからもおこなっていきます。



折り初めに挑戦! (8月1日 うはら多機能ホーム)



かわいく描けたよ
(8月3日 なだ組合員集会室)



刺繍でポーチづくり。がんばったよ
(8月3日 六甲道組合員センター)



鍋敷き、上手にできたでしょ!
(8月6日 東雲診療所)



オムライスいただきます! (8月23日 なだ組合員集会室)



コープこうべ「コープは〜とらんどハイム本山」完成予想図
※(仮称)CO・OP田中町クリニックは1階西端(テナント)

クリニック開設レセプション

日 時: 10月16日(日) 12時~14時
会 場: コープこうべ生活文化センター・大ホール
参加費: 1,500円
内 容: 昼食懇談、コープ田中町クリニック職員紹介、出し物など
申し込み締め切り: 9月30日(金)
◇お申し込み、お問い合わせ先
ろっこう医療生協・生協本部 TEL078-802-3424

11月の開設へむけ建設
工事は順調に進んでいま
す。ろっこう医療生協5
つ目のクリニック開設を
成功させるため、出資金

ふやしにご協力をお願い
します。出資は、生協本
部、各事業所で受け付け
ています。

(仮称)CO・OP田中町クリニック
開設へむけてご協力をお願いします

11月、神戸市東灘区田中町に開設予定

8月11日(木・祝)に、
組合員センター甲南、う
はら多機能ホーム地域住
民交流室、うはらクリ
ニックの3か所を会場と
した「東灘・健康まつり」
を開催しました。



みんなで和はは体操

東 灘
健康まつりを開催。
150人が参加!

四季のカルテ

東雲診療所15年



東雲診療所 所長 副理事長 小西 達也

組合員ふやしと 出資金ふやし

2001年10月の開設からおかげさまで15年となりました。開設前に多くのかたが組合員拡大のために地域を回っていたことを思い出します。また多くの皆さんが出資してくださいました。医療生協の診療所をつくるのが自分にとって地域社会にとつて良いことなのだという皆さんの強い思いが診療所を完成させました。診療所入り口右手にある定礎2001年10月のプレートをみると暖かい協同の心を感じます。

名称と建物のコンセプト

灘診療所や六甲道診療所に倣って、「春日野道診療所」の名称を医師会に申請しましたが、了承されませんでした。それで住所地である東雲通から「東雲診療所」となりました。「東雲は飛鳥・奈良の時代、家の戸口に

の医療水準をきちんと反映していること。
2. 必要な検査や投薬をしないこと。
3. 病状や治療の方針をわかりやすく説明すること。

私は研修時代に内科を中心としつつも、健康問題全般について対応できるように「プライマリケアII地域一般診療」の研究を積みました。診療所のキャッチフレーズは「安心してかかれ、何でも相談でき、頼りになる診療所」としました。

地域一般診療

欧米には General Practitioner (ジェネラル プラクティショナー…一般診療医) という資格とそれに基づいた制度があり、とくにヨーロッパでは中学校区くらいを1単位として、数人の一般診療医が地域を担当し、住民は自分の一般診療医を選択して登録することになっています。検診も予防注射も内科的な受診もすべてその先生にかかります。一般診療医のほうも自分を指名してくれる人が心臓病やがんで倒れないよう最善を尽くします。このヨーロッパの医療制度では、救急は別として、自分の先生の紹介状がなければ病院を受診することはできませんが、自分に最適な専門医

建物も和のコンセプトということで、京町屋よろしく坪庭と吹き抜けをつくり、1階の待合室は明日香の春をイメージした暖色系に、2階のデイケアは大原の里山の古民家をイメージしました。アイデアをだしていたいた方々や設計・建築に携わられた皆さんにも感謝しています。

医療生協の診療所

医療生協では「良い医療」についてガイドラインがつくられています。1. 治療内容が現在の世界

へ紹介受診ができるのです。キューバのポリクリニコもコンセプトは同じです。東雲診療所はこのコンセプトをお手本にしています。風邪や高血圧、糖尿病の治療はもちろん、めまいやメンタル疾患、がん検診の相談、寝たきり予防、認知症、訪問診療、介護の相談、リハビリやデイケアの利用など幅広く対応できるように、職員一同、日々研鑽しています。

組合員活動

班会、サークル(文化と運動)、教室(趣味と教養)、たまり場など組合員さんの自主的地域活動が医療生協の魅力です。

所長の部屋のご案内

東雲診療所のホームページを訪問いただいたことはあるでしょうか？その中の、所長の部屋II写真ブログをご笑覧ください。おすすめは、2015年9月の「朝やけの富士」、南アルプスの光岳小屋からの絶景の東雲です。

寺子屋(健康教室)など組合員さんと職員との協同行事も続けてきました。支部の会議や診療所の運営委員会など、自分のため、そして地域のためにもなる活動の輪がさらに大きくなりますようによりしくお願いいたします。

東雲診療所 開設15周年記念講演会

きずな 結んで 広げよう

おかげさまで15周年 ぜひご参加ください

日時	10月8日(土) 13時30分～16時
会場	葺合文化センター・大ホール(神戸市中央区旗塚通4-4-1)
参加費	500円(お茶、お菓子代含む) ※釣銭のないよう、ご協力をお願いいたします。
内容	「予防・未病の時代がやってきた」 東雲診療所 所長 小西 達也 未病とは…「自覚症状はないが、検査で異常がある状態」及び「自覚症状はあるが検査では異常がない状態」のこと。

「写真でふりかえる東雲診療所15年の歩み」 「これまで、そしてこれからの地域活動」の報告

(けんこうクラブの展示などもあります)

申込みについて
お早めにお申し込みください
お電話でお申込みください
(定員になり次第受付終了)

ろっこう医療生活協同組合

東雲診療所開設15周年記念講演会実行委員会
神戸市中央区東雲通1-4-24

☎ 078-262-7236 (東雲診療所)
☎ 078-802-3424 (生協本部)



(会場に駐車場はありません)

いのち、舞いつづけ

石巻で、神戸で
東日本大震災復興支援

湊川神社(神能殿)
楠公「湊川の戦い」こども神楽
生田神社
屋島合戦・こども神楽

大室南部神楽 in KOBE

2016年
9月18日(日)

1. 湊川神社 神能殿	開場/9:30 開演/10:00 終演/12:30 全席自由(前売・当日 同額) 一般/1,000円 小学生/500円	チケット入手方法 主催団体関係先 チケットぴあ ※生田神社は祭事および奉納のため、鑑賞は立ち見となります。雨天時は傘などが必要です。
2. 生田神社 (奉納のため鑑賞は自由、無料)	開演/16:00 終演/17:20	ホームページでも ご案内しています

主 催 大室南部神楽の神戸公演を実現する会 <http://kagura2016kobe.net>

後 援 兵庫県/兵庫県教育委員会/神戸市/神戸市教育委員会/
(公財)兵庫県芸術文化協会/(公財)神戸市民文化振興財団/
神戸新聞社/サンテレビジョン/ラジオ関西
問合せ:080-1445-3221(担当 山田)
メール:kagura2016kobe@gmail.com
協力/生活クラブ生活協同組合都市生活 協賛/生田神社

東北のさんまを食べて、復興支援を！

大船渡支援

水道筋さんま祭り

東日本大震災から5年半近くになる今も、被災地の復興は道半ばです。このイベントは、被災地の岩手県大船渡市の被災者の人びとへの支援を目的に、多くの団体・個人が集まり、企画したものです。三陸の美味しい旬のさんまを焼き、食べて応援しましょう！

会場とイベント

青谷川公園	Aさんまの炭火焼き
水道筋ひだまり商店街	Bひなたボッコまつり (同時開催)
水道筋6丁目商店街	Cフリーマーケット

日時

2016年10月2日(日)
12時～売り切れ次第終了 雨天決行



主催:大船渡支援・水道筋さんま祭り実行委員会
後援:神戸市、大船渡市、神戸新聞社、サンテレビジョン、ラジオ関西 協力:兵遊協・はあ〜とふるふぁんど
お問い合わせ:事務局・ろっこう医療生活協本部 TEL.078-802-3424
但し、フリーマーケットは「なにわ」 TEL.078-861-0369

報告

ヒロシマ平和の旅 わたしたちの世代も行動を。

ろっこう医療生協では原爆の悲惨さと平和の尊さを学ぶために家族で参加をする「ヒロシマ平和の旅」に取り組んでいます。今年も、8月5日、6日に、ろっこう医療生協から平子さん家族3人が広島を訪れました。

げんばくドームについて

ひろこせいむ君

(小学校3年)

ぼくは、せんそうや、げんばくなど見たこともないので何もわかりませんでした。でも、げんばくドームを見たり、しりようかんで写真や色いろ見たり、平和公園で佐々木さだこさんの紙しばいを見て、かなしくなりました。71年前に生まれてなくて良かったと思いました。げんばくは、とてもこわいことがわかりました。げんばくは本当にひどいことで、せんそうは、すごくいやです。思ったことは、げんばくを見た人が話したくない気持ちがありました。

初めてのヒロシマ

平子 優夢さん

(通所リハビリテーション)の職員

私はこれまで広島に行ったことはありません



でした。私の子供(小3)が、去年「ピカドン」という本を読み、「戦争のことを知りたい」と言っていた時に、健康いちばんで広島行動の記事を見つけ申し込みをさせてもらいました。

原爆ドームを初めて見た瞬間「時間がここだけ止まっている」ように見えました。テレビや写真で見ると圧倒的な迫力を感じました。

資料館にも行きました。原爆の恐ろしさを実感し、被爆者の方のお話を聞いて、痛々しさ、悲しさ、言葉だけでは表せないたくさんのことを学びました。とても心が痛くなって悲しくなって辛かったです。同時に自分がいかに平和な日本に生きているかを実感しました。

公園の平和の灯では、世界中から核兵器がなくなるまで炎が燃え続けているということも初めて知りました。私は1日も早く灯が消えることを願おうと思いました。

6日は朝から「平和記念式典」が行われます。

参列するつもりでしたが、会場はすでに人でいっぱい。近づけず、私たちは公園の一角に設けられたモニターに映し出された式典で参加しました。

公園の原爆の子の像の前で「佐々木禎子さん」の紙芝居をしていたので見せてもらい、「折り鶴がとぶ日」という歌を教えてもらいました。原爆症のために12歳で亡くなった佐々木禎子さんの歌でした。とても悲しい歌です。でも、心にとっても重く響きました。

戦争を語る人が高齢になり、人数も減ってきているということも教えていただきました。私たちがみたいな若い世代が戦争の事実をもっと知り、受け止めて、後の世代に語っていかないといけないんだなと思いました。みんなが知っていくことで、知ること戦争はいいことではないと、二度と繰り返してはいけないという思いが強くなると思います。1日でも早く世界中から核がなくなると本

当の平和になるように祈り、私たちの世代も行動を何とかしていかねばいけないと思います。

広島に行くことが決まってから、私が勤務をする「つどい」の職員やボランティアさん、利用者さんにも手伝っても

らって折り鶴を折りました。がんばりましたが370羽しかできませんでした。この折り鶴と、もうひとつ医療生協の組合員さんが折ってくれたものを、原爆の子の像に平和の願いを込めて捧げてきました。みなさんありがとうございました。

社会保障平和委員会より「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名にご協力をお願いします」署名用紙は、ろっこう医療生協の本部または各事業所に設置しています。

医療生協の本部または各事業所に設置しています。

読者のおたより

四季のカルテの中に「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：」とあり、組合員であることを嬉しく思うと同時に感謝の思いでいっぱいになりました。

(灘区浜田町M・Hさん)

地域の情報がよくわかり参考になります。

(灘区高德町K・Aさん)

24時間の安心、認知症サポーター養成講座、新しいお医者様の着任など、今の現実の医療と介護に対していつも取り組みでおられる生き生きとした活動に感謝と期待をしています。まず自分の身体の自己管理をおろそかにしないようにと改めて感じました。

(中央区熊内町T・Kさん)

認知症サポーター養成講座の開催読みました。理解と気遣いで暖かな気持ちで住み慣れた場の生活が望まれます。

(灘区上野通K・Sさん)

医療生協の本部または各事業所に設置しています。

(中央区熊内町T・Kさん)

けんこうチャレンジ

チャレンジ期間 2016年10月1日～11月30日

個人、ご家族や友人、地域のみなさんと一緒に健康増進をめざす取り組みです。チャレンジコースの中から自分にあったコースを選択し、10～11月の間で30日か60日間の記録をつけていきます。この取り組みを通じて子どもから大人まですべての世代で生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身に付けましょう。

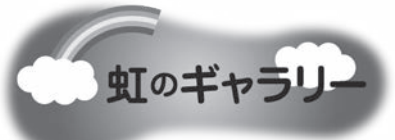
リーフレットは、生協本部、各事業所にあります。又、ホームページからもダウンロードできます。
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/> ※すこしおチャレンジも実施! (詳細はリーフレット参照)

けんこうチャレンジコース

以下の①～⑪のコースでチャレンジ

- | | | | | |
|----|----------|------|---|---|
| 1 | ぐっすり快眠 | 達成基準 | 週5日以上 | 快適な睡眠は規則正しい生活と適度な運動。24時までには眠りにつこう。睡眠時間は1日7～8時間。 |
| 2 | しっかり自分休み | 達成基準 | 週1日以上 | 週1日は休息をとり、趣味、おしゃべり、散歩を取り入れよう。 |
| 3 | きっぱり禁煙 | 達成基準 | 30日間以上禁煙を続ける | たばこの害(副流煙)について学ぼう。禁煙は肌も歯ぐきもきれいになります。 |
| 4 | ほどほど飲酒 | 達成基準 | 休肝日週2日以上 | 1日酒なら1合、ビールなら中瓶1本程度、ウイスキーならWで1杯。 |
| 5 | いきいき快汗 | 達成基準 | 1日合計30分以上週3日以上 | 運動は自由に組み合わせてください。(ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操、自転車) |
| 6 | バランスよく快食 | 達成基準 | 週5日以上 | 野菜を中心に低塩分、低脂肪のバランスの良い食事にしましょう。 |
| 7 | きちんと3食 | 達成基準 | 週6日以上 | 1日のカラダとココロの活力は朝食から。朝食をきちんととろう。間食は控えめに。 |
| 8 | しっかり歯磨き | 達成基準 | 週6日以上 | 正しい歯の磨き方を覚えよう。1日1回は汚れを落とす切ろう。 |
| 9 | ウォーキング | 達成基準 | 男性 1日 9,000歩 女性 1日 8,500歩(健康こうべ2017) | |
| 10 | キッズチャレンジ | 達成基準 | 10月～11月チャレンジしてみよう。 | 例) ●毎日朝食を食べる ●ゲームは1日30分以内
●体を動かし遊ぶ ●家事手伝いをする
●運動をする ●早寝・早起き |
| 11 | 自分で決める | 例) | ●1日1人以上の人とおしゃべり ●1日1回外出する
●毎日血圧を測る など 身近なことで、ぜひチャレンジしましょう。 | |

主催／ろっこう医療生活協同組合 後援／神戸市・神戸市教育委員会



「相楽園 菊花展」 木原 宗昭（西灘支部）

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/>

出資金現在高 通知について

9月下旬に2016年8月31日時点の現在高通知をお送りします

出資金についてのお問い合わせ先 生協本部 TEL078-802-3424
(受付時間/月～金 9:00～17:00 土 9:00～13:00)



エビ・イカにもコレステロールが含まれますが、タウリンやシトステロールが多く含まれていて、これらは、コレステロールの増加・吸収を抑制する働きがあります。ブロッコリーやニンジンなど緑黄色野菜も多く、ビタミンがたっぷりとれます。

海鮮八宝菜

エネルギー（1人分）：175kcal 材料（1人分）&作り方

ムキエビ …………… 中5匹
イカ鹿の子短冊 …… 3cm角5切
料理酒 …………… 小サジ1弱
瀬戸の本塩 …………… 少々
片栗粉 …………… 小サジ1
チンゲン菜…………… 1/2束
ブロッコリー …………… 2人分
玉葱 …………… 中1cm
干しいたけ …………… 中1/4
干しいたけ …………… 中1/2
うずら卵水煮 …………… 1個
キャノーラ油 …………… 大サジ1
水…………… 180cc
中華味 味の素 …… 小サジ1
瀬戸の本塩 …………… 少々
コンヨー …………… 少々
水…………… 小サジ1
片栗粉 …………… 小サジ1/2強

Point ショウタンを加えると味に深みが増します。



- ①干しいたけは戻して、一口大に切っておく。チンゲン菜とブロッコリーはボイルしておく。エビとイカは酒と塩をして片栗粉をまぶしておく。
- ②玉葱はくし切り、人参は短冊切にする。（人参は軽くボイルしておいても良い）
- ③フライパンに油を入れ熱し、玉葱・人参・しいたけを入れて炒める。ブロッコリーとチンゲン菜を加えて炒める。
- ④一旦野菜を取り出して、エビとイカを油で炒める。
- ⑤エビとイカが火を通りきる前に加熱しておいた④の野菜を加える。
- ⑥⑤にうずら卵を入れて、全てに火が通ったら中華味とコンヨーで味を整え水溶き片栗粉でとろみをつけて、出来上がり。

※あんを別にしてからめる場合
水と調味料を合わせて加熱して、水溶き片栗粉を加える。炒めた具材にあんをからめながら、さっと炒めて出来上がり。

【資料提供】ウオクニ株式会社（瀧診療所の給食業務等を委託しています）

第15回理事会報告

（2016年8月27日）

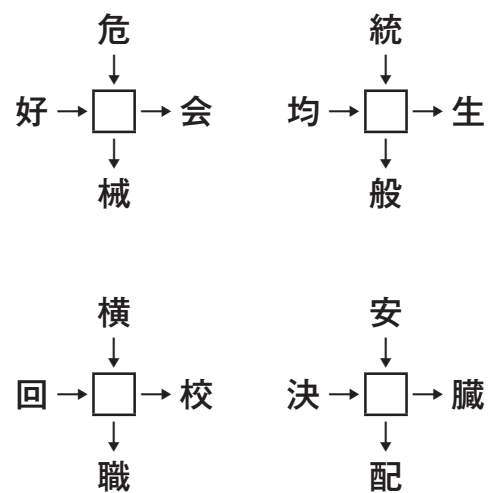
- 【議題1】被災地支援活動
- 【議題2】組合員活動の課題について
- 【議題3】社会保障平和を守る取り組み
- 【議題4】経営、総務、教育の課題について
- 【議題5】事業活動の課題について
- 【議題6】（仮称）C・O・P田中町クリニックについて
- 【議題7】その他

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

前回の「数独パズル」の答え（8月号）

18 (A 9 + B 7 + C 2)

●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／9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。



漢字パズルに挑戦！
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://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	△

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

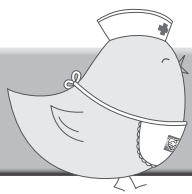
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424

FAX 078-802-1649

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

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



灘

～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

「神戸の災害備蓄体制について 災害に対して備えていますか？」

神戸市の災害備蓄体制の現状、市民による備蓄の必要性について、
市の担当職員の方にお話ししていただきます。

- 日 時：9月26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：無料 申し込み不要

六甲道

六甲北支部企画 介護保険制度の学習会

好評につき第2回開催！
今回は居宅サービスの利用についてケアマネージャーがお話します。

- 日 時：9月20日（火） 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
- 定 員：30名（要申し込み）

骨粗しょう症チェック

骨粗しょう症は、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨が
もろくなる病気です。女性に多く見られ、女性の骨密度は18歳くらいでピーク
に達します。そののち40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速
に低下していきます。

▶女性の方は、年に1度は骨粗しょう症チェックを。

9月12日（月） 10時～11時30分 上野会館1階ホール（赤坂通6丁目1-18）

9月16日（金） 10時～12時 田中公会堂（東灘区田中町2-7-23）

9月20日（火） 10時～11時30分 灘区民ホール会議室1（灘区岸地通1丁目1・1）

9月30日（金） 10時～11時30分 灘中央自治会館1階（灘区・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）
- ※ 骨粗しょう症の治療中の方が病状の判定に利用されることはお控え下さい。
申し込み先：078-802-3424

中 央

ふれあい広場さえずり みんなで楽しく遊んで体操

とががわ

河原支部企画

塩分についての学習会&味噌汁測定会

～日ごろの食事、塩分を取りすぎてはいませんか？～

- 日 時：9月27日（火） 14時～16時
- 会 場：河原自治会館3階
- 参 加 費：無料
- 定 員：30名（要申し込み）
- ※参加される方は、お味噌汁（約200cc）を持参してください。
（インスタント味噌汁の持参可）

西灘支部企画 学習会&軽食交流会

今月のテーマ

「どうなる？私たちの暮らし～介護保険制度を中心に～」

小林るみ子市議に、社会保障政策の在り方についてお話いただきます。

- 日 時：10月14日（金） 12時～14時30分
- 会 場：岩屋青年会館2階
- 参 加 費：300円
- 定 員：30名（要申し込み）

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し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。

9月15日（木） 10時～11時30分 本山西地域福祉センター

9月21日（水） 10時～11時30分 田中公会堂

9月21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）

9月23日（金） 10時～11時30分 本山地域福祉センター

9月27日（火） 14時～15時30分 うはら多機能ホーム・
地域住民交流室

9月28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。

- 日 時：9月14日（水） 14時～15時30分

- 会 場：神戸 YWCA

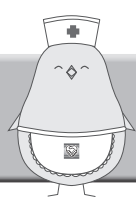
- 参 加 費：無料

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
9/12（月）	14時～15時	河原自治会館3階
9/14（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
9/26（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
9/15（木）	14時～15時	原田資料館
9/16（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/16（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
9/23（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
9/9、10/14（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
9/15（木）	10時～11時30分	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
9/5（月）	10時～11時	東雲診療所3階
9/6（火）、10/4（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
9/12（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
9/15（木）	10時～11時	篠原会館本館
9/15（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
9/21（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
9/28（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
9/28（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
●おりがみ教室		「収穫！」
9/27（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 9月20日までに東雲診療所まで ご連絡ください 078-262-7236 担当：坂本】 持ち物：はさみ、ホンド、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…

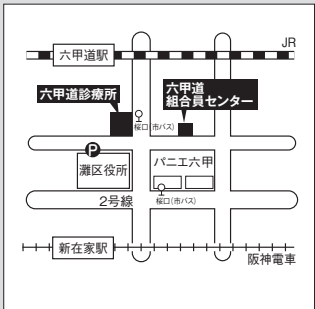
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

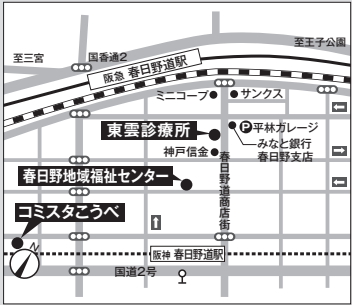
神戸市灘区水道筋6-7-11

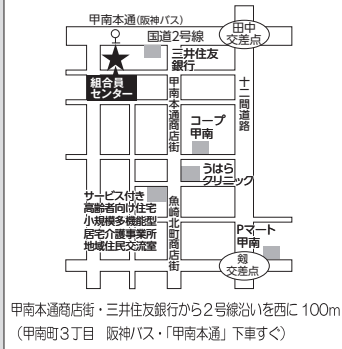
☎ 078-802-3424

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。	ふれあい食事会【要申込】 9/28（水） 12時～ 参加費：500円 お申込、キャンセルにつきましては9/23（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	ダンベル体操【申込不要】 9/2、9、16、23、10/7（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） 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） 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】 9/6、13、20、27、10/4（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 9/8、15、29、10/6（木）（22日は休み） 9時に出発 参加費：無料	お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 9/14（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】 9月はお休みです。	囲碁【申込不要】 9/7、14、21、10/5（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】 9/10（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】 9/7、21（水） 10時～12時 参加費：月500円	そろばんで脳トレ【申込不要】 9/23（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
	3R布ぞうりサークル【要申込】 9/17（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】 9/10（土） 10時～12時 参加費：2,000円 お申込は、3日前までに ※10月はお休みします	
	セラバンド体操【申込不要】 9/8（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】 9/20（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	

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】 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】 9/15（木） 10時～12時 材料費実費	六甲道・漢字パズル【申込不要】 9/16（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】 9/5、12、26（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。	フラワーアレンジ【申込不要】 9/9（金）10時～15時 参加費3,000円 材料費実費 ※10月はお休みします。	漢字パズルクラブ【申込不要】 9/15（木）、10/7（金）、13時～15時 会場：いずれもコープ鶴岡集会所 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 9/27（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】 9/7、21（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】 9/9（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） 9/16（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） 9/23、30、10/7（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】 9/7、14、21、10/5（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 9/18（火）9時30分～調理、12時～食事 参加費：1,000円	歩こう会【申込不要】 9/15（木） 行き先：香榎園～西宮 10/6（木） 行き先：まや山 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】 9/17、24（土） 10時～11時 ※初めての参加の方は、200円を頂戴します。	謡と仕舞【申込不要】 9/8（火）、29（木）13時～16時 参加費：月に2,000円	太極拳【要申込】 9/7、14、21、28、10/5（水） 9時30分～11時30分 徳井会館 参加費：月に1,000円
	書道クラブ【要申込】※若干名募集 9/28（水）10時～12時 参加費300円 硬筆での練習です	こんにちWAHAHA倶楽部（笑いストレッチ）【申込不要】 9/20、10/4（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	ハイキングサークル【要申込】 9月はお休みです。

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】 9/5、12、26、10/3（月）10時～12時 参加費：毎月100円	東雲書道教室【要申込】 9/7、14、28（水）10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	すまいる喫茶【申込不要】 9/30（金）10時～12時 参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）
	暮らしの相談室 9/21（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】 楽しく遊んで体操 9/14（水）14時～15時30分 参加費：無料 会場：神戸 YWCA	アレンジ生け花【要申込】 9/13、27（火） 9時30分～11時30分 参加費：月2回4,000円（お花代込み）
	ふれあいお食事会【要申込】 9/20（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9/13（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	東雲フラダンス【要申込】 9/1（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	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）
	歩く会【初回のみ要申込】 9月はお休みです。	健康ヨガ【要申込】 9/2、9、23（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】 9/10、24（土） 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）

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】 9/6、13、20（火） 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】 9/5、12、26（月）14時～16時 参加費：月3,500円	とががわ地域住民交流室	
	手芸サークル【要申込】 9/8（木）10時～12時 参加費：500円 材料費実費	よんさんみなみお食事会 9/20（火）10時30分～12時30分 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	
	太極拳【申込不要】 9/8、15、29（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	おおえぼし班 9/21（火）14時～16時 大石東町市営住宅集会所	
	歌いましょう！昭和歌謡＆フォーク～フォークギターにに合わせて～ 「第二土曜歌の会」【申込不要】 9/10（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 9/28（水）13時30分～15時 河原自治会館1階4号室	
	楽しい書（書道サークル） 9/23（金）13時30分～15時 参加費：500円	ボジャギサークル【要申込】 9/14、28（水）14時30分～16時30分 たんぼほクラブ事務所 参加費：1,500円 （3か月分まとめた場合は、6回分で5000円になります。）	
	ダンベル体操【申込不要】 9/16（金）10時～11時 参加費無料	河原いきいき体操クラブ 9/27（火）10時～11時 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	はなみずきロコトレ 10/7（金）14時～15時30分 泉第2住宅集会所	
	和はは体操【申込不要】 9/27（火）14時～15時30分 参加費100円 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室	おおえぼしロコトレ 10/5（水）14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所	
	スマホ・ 아이폰【要申込】 参加費：1,000円／月 9/15、10/6（木）10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室		
	シニアエアロ【申込不要】 参加費：500円／月 9/21、10/5（水）10時～11時 会場：うはら多機能ホーム・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】 8月はお休み 9/15（木）14時～16時 参加費：3,000円 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室		
	ふれあいサロン【申込不要】 参加費：100円 9/7、14、21、28、10/5（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～ 9/10、9/27（土）10時～売完次第終了 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】 8月はお休み 9/23（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		