



ろっこう医療生活協同組合 2016年 10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 / 21,425人 ●出資金金額 / 559,251,000円 ●平均出資額 / 26,103円(2016年9月29日現在)

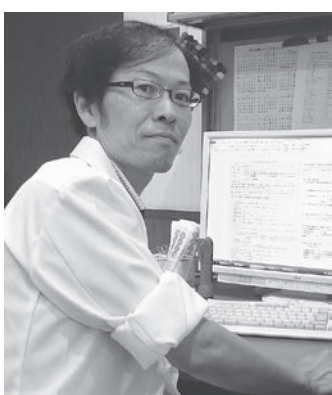
はじめまして!! ろっこう医療生活協同組合 にじいろクリニック

11月診療開始

ろっこう医療生協、5つ目のクリニックを神戸市東灘区田中町に開設します。名称も決まり、11月から保険診療を開始予定です。今号は、にじいろクリニックの概略をご紹介します。



コープこうべ「コープは～とらんどハイム本山」
※にじいろクリニックは、1階西端(十二間道路側)です。



管理医師

片山 茂明
かたやま しげあき

〈資格〉

日本内科学会認定内科医
臨床研修指導医

〈学歴・経歴〉

1989年
兵庫県立神戸高校卒
神戸大学工学部等を経て
2004年
奈良県立医科大学卒

○「クリニックの特徴、方針」
発熱、腹痛、呼吸器症状やむくみ等、内科的症状への対応。

【ごあいさつ】
このたび2016年11月、神戸市東灘区田中町に「にじいろクリニック」を開院させて頂くことになりました。甲南病院では約8年間、糖尿病をはじめ、幅広い内科一般の研鑽を積んでまいりました。これらの経験をいかし、生まれ育った地(住吉中学、神戸高校卒です)で、地域医療に貢献できることを嬉しく思っております。クリニックでは往診にも対応します。分かりやすい説明を心がけてまいりますので、お気軽にご相談ください。

○生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)の管理、治療。生活習慣病は、症状はあまりありませんが、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを上げ、健康寿命の短縮につながります。糖尿病に関しては、甲南病院では糖尿病センターに勤務していましたので、いずれは糖尿病教室も行いたいです。

○訪問診療、往診に対応します。認知症や脳梗塞後遺症をはじめとする様々な疾患で通院が困難となった方へ、訪問看護ステーション等とも連携して可能なかぎり対応します。

○各種健康診断や予防接種

にじいろクリニック 内覧会のご案内

●とき

10月17日(月) 10時～16時
10月18日(火) 10時～16時

申込不要。
ご自由にご参加ください。

ろっこう医療生活協同組合
にじいろクリニック

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2丁目9-10
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
TEL 078-413-3333 FAX 078-413-3332

【交通アクセス】

- JR摂津本山駅より徒歩8分
 - 阪急岡本駅より徒歩11分
 - 阪神青木駅より16分
 - 阪神バス田中バス停より徒歩5分
 - 神戸市バス⑪⑬⑭⑮
岡本2丁目バス停より徒歩5分
- ※患者様用駐車場(2台)あり

【診療内容】
内科、糖尿病内科、認知症治療、在宅医療、介護相談、健康診断、健康相談、予防接種など

【おもな機器】
レントゲン、超音波検

受付時間	月	火	水	木	金
9時～12時	外来	外来		外来	外来
14時～16時	往診	往診		往診	往診

※水曜日、土曜日、日曜日、祝日 休診

糖尿病患者様のHbA1cと微量アルブミンを院内で迅速に測定できます。



持ち運びできるエコーで超音波検査(心臓、腹部、頸部)を外来でも往診先でも実施できます。



査(心臓、腹部、頸部)、心電図、血圧脈波検査装置AEDなど

四季のカルテ

近頃の予防接種事情



六甲道診療所医師 副理事長 谷口 敏光

課題が次々と

「麻疹（はしか）のワクチンありますか？」という問い合わせが連日。注文してもなかなか入ってこない。「はしかの抗体を検査して、無かったらワクチンを受けたいのですが」麻疹の抗体検査法は色々ですが、最近では「酵素免疫測定法」が主流。「いくらぐらいあったら大丈夫なんですか」と、女性職員が入職時に検査したデータをみて質問。

以前、神戸大学で麻疹流行以降、麻疹と風疹の二回目接種を基本とする制度になり、経過措置として中学一年と高校三年のいずれかで二回目を接種する制度も五年前実施された。しかし、閑空の人たちは一回だけ世代。「もつと上のアラ〇〇な職員は無視かいな？」という声もあり、悩ましい日々。

インフルエンザワクチンは？

日本にワクチンメー

カーは一〇社だが、インフルエンザワクチンは四社のみ。その一社は不正製造隠蔽問題で処分はまだ記憶に新しい。そのメーカーはこれまで全体の三割ほどを製造していたが、熊本に工場があった今年震災で出荷できないことに。それでも、他でカバー、昨年の実績ぐらいは確保されたらしい。何年か前の「新型インフルエンザ」、そして今のはしかみために、入荷待ち、優先順位考慮なんてことにならなければいいのだが。

ワクチンで防ぐ

一〇月から小児B型肝炎ワクチンが定期接種化開始のことは、子育て中の方には周知のことか。近頃はめでたく生まれてこられた赤ちゃんには、すぐさまワクチンのハードスケジュール。生後二か月で、ヒブと小児肺炎球菌ワクチンで「ワクチンデビュー」。はしかや風

疹（三日ばしか）に比べると、なじみない感染症だが、この二種類の感染症、乳児期に罹ると、ヒブで年間五百人ほど髄膜炎に、その内百人ほどが死亡もしくは重大な障害が残ったと。世界に随分遅ればせながら、この二つのワクチン、効果はかなり頼れる事が確認され始めている。乳児の高熱を診ても、このワクチン接種歴があれば大きな安心感だ。

間違いそうなの

これまで無料ではない、B型肝炎、ロタウイルス（経口）ワクチンも二か月から。三か月でジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオの四種混合が始まり、それぞれに、三回、四回と繰り返し返す。近頃は、スマホでスケジュールを立てられるアプリがあるのは今頃のお母さんには常識。

色々な事情でうける機会を逃すと、回数や間隔がそれぞれに異なることになる。母子手帳と、接

種券、そして「実施要領」とにらめっこ。神戸市からの接種過誤つまり、接種間違いの事例報告によると表のよう順。日本脳炎になると、一時期ワクチンの副作用の問題で接種見合わせていたため、回復措置という仕組みで更に複雑。落ち着いて確認しなければならぬ。

何事も不確実

薬もそうですが、予防接種も不確実なもの。インフルエンザワクチン受けたのに、インフルエンザになつた人は数知れず。高齢者の肺炎球菌ワクチンは、今、五歳刻みで実施されていますが、それとは別腫のワクチンを打ちたいという方も。また、辛い带状疱疹（ヘルペス）予防に水痘ワクチンを打ちたいという方もちらほら。それぞれに、どれほど意味があるか。この情報過多に振り回されないように、日々勉強です。

ろっこう医療生協の診療所で受診できます

平成28年度（指定医療機関実施分）

後期高齢者健康診査（無料）

〔指定医療機関受診期間：9月1日から2月28日〕

■対象者

後期高齢者医療制度加入の方で、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病等）の治療中でない方（65歳～74歳で障害のため加入の方含む）

医療機関で受診できる対象者：今年4月1日～7月31日までに神戸市に申し込みをされた方で、受診券が自宅に届いている方。

■健診項目

計測・血圧測定・尿検査・血液検査・問診・診察

■集団健診で受診を希望される方

集団健診の「日程」は、広報紙 KOBE 区民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページに掲載しています。集団健診実施機関へ電話で予約をとり、当日、後期高齢者被保険者証を持参して受診してください。※お住まいの区以外の会場でもご利用いただけます。

会場が、須磨パティオホール、西神文化センター、JA 支店等の場合…
JA 兵庫厚生連 ☎078-333-8860

上記以外の会場（区役所、区民センターほか）の場合…
兵庫県予防医学協会 ☎078-871-7758
（受付時間 9：00～12：00、13：00～17：00
※土・日・祝、12/29～1/4を除く）

神戸市国保特定健診

神戸市国民健康保険に加入している40～74歳の方に、受診券が届きます。生活習慣病の予防、早期発見に役立つ健診です。年に1度はご自身のため、ご家族や大切な方のために健診を受けましょう。

■対象者

特定健康診査の実施年度の4月1日に神戸市国民健康保険に加入している方で、当該実施年度に40歳から75歳となる方（75歳未満の方に限ります）。対象となる方には個別に受診券が神戸市より届きます。

■受診費用

指定医療機関では自己負担600円（非課税世帯300円）
※ 65歳以上は無料で受診できます。

■受診方法

対象の方には、特定健診受診券が、誕生月を基準として、以下のとおり届きます。
（健診を受診される方は、受診券と被保険者証を持参してください。）
4～6月生まれ：4月に交付 7～9月生まれ：6月に交付
10～12月生まれ：8月に交付 1～3月生まれ：11月に交付

【神戸市国保以外の健康保険に加入の方】

ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合があります。ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。受診券の発行、費用等についてはお勤め先や、ご加入の健康保険組合にお問い合わせ下さい。

【基本的な健診】

問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、脂質（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール）、肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）、血糖（空腹時血糖・HbA1c）、尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）、腎機能（尿酸・血清クレアチニン・eGFR）

【詳細な健診】必要な方

貧血検査、心電図、眼底検査

※眼底検査は、ろっこう医療生協の診療所では受診できません。

健康診断を受けましょう

（神戸市・接種間違いの事例報告）

1	指定対象年齢外での接種
2	規定接種間隔外での接種
3	規定接種回数超過した接種
4	ワクチンの取り違い
5	接種量の誤り

六甲道診療所

B型肝炎の定期予防接種が10月から開始されます

B型肝炎の予防接種は平成28年10月1日より定期予防接種となります。ろっこう医療生活協同組合では、六甲道診療所が契約指定医療機関です

定期接種の対象者

以下の要件を全て満たしている方

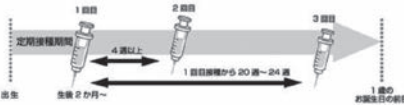
- ・平成28年4月1日以降出生で、接種日現在で1歳の誕生日の前日までの方
- ・接種日現在で神戸市に住民登録がある方

※母子感染予防のために抗HBsヒト免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。

※任意接種としてすでにB型肝炎ワクチンの接種を受けたことがある方は、接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

接種回数と標準的な接種期間

3回接種（ただし2回目は1回目から27日以上の間隔、3回目は1回目から139日以上の間隔をあけて接種）
（標準的には生後2か月から生後8か月までの間に接種）



※可能な限り標準的なスケジュールに沿って接種を受けてください

接種料金

公費負担につき無料

（注）定期接種対象者以外は任意接種となり、有料です。

在宅ファミリーの会・特別企画

おとなの絵本ライブ

～絵本とうたで昨日、今日を感じ、明日を語ろう～

今回は「かおりんご」と「ももヨーコ」さんのお二人をゲストにお迎えし、絵本と音楽のライブをお送りいたします。ライブ後は皆さんとお茶を飲みながらお話できれば、と思っています。日常を少しはなれてホッと一息つく時間を一緒にすごしませんか？

日時：10月31日（月）14時～16時

場所：お茶処 花たば（ろっこう医療生協本部1階）

参加費：300円（飲みものとお菓子付き）

定員：15名（要申し込み）

申し込みは下記連絡先へ 10月20日までお電話で受け付けします。

☆いどばた事務局（078-801-6665）担当 下寺（しもでら）・福永まで



◇在宅ファミリーの会・いどばた とは…

介護している、介護していたご家族どうしが交流できる場、介護の悩みや後悔など思いや介護のヒントを話せる、聞ける場です。

今後は皆さんがお互いに支えあえる会を目指しています。

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。（支部は小学校区や地域の団体などの区割りを基本に編成しています）

第4回 河原支部



9月27日、「減塩がなぜ必要なのか？」をテーマに学習会を行いました。六甲道診療所の田中看護師さんから、塩分の取りすぎが原因で引き起こされる脳卒中や心筋梗塞などの病気や、それを予防するためのお話をしてもらいました。調理や食べる時に少しの工夫で減塩ができるということの大切さを学びました。その後、持ち寄った

減塩の取り組みをもっと広げていきたい

～塩分についての学習会を開催～

お味噌汁の塩分量の測定をしました。私の味噌汁は普通の濃さでしたが、比較するためにつけてきたインスタントのお味噌汁は平均よりも濃い結果で「お味噌汁1杯でもこんなにも塩分量が違うのか」と思いました。10月からは「すこしおチャレンジ」も始まります。今回学んだことを頭に入れて、班会や日々の生活でも減塩を意識した取り組みができたと思います。

理事 豊崎 朱美

河原支部・定例の取り組み

セラバンド体操

毎月第2月曜 14時～

※10月は祝日のため第3月曜

参加費無料、申し込み不要



読者のあたより

8月は楽しい夏休みの様子がいっぱい写真で掲載されていました。元気に活躍されている子どもさん達を見て元気をいただきました。四季のカルテも勉強になっています。

（灘区青谷町F・Sさん）

一面の夏休みの子供達の思い出作り、楽しそうでこちらまで笑顔になる。ヒロシマ平和の旅の小三の男子の感想、しっかり見ていると感心しました。

（灘区箕岡通N・Kさん）

子供達の夏休みの思い出作りの写真ににっこしています。「鍋敷づくり」「折り染」など昔、我が子としたことを思い出しています。子供達の大好物オムライス作りもいいですね。

（灘区寺口町Y・Tさん）

けんこうチャレンジコースの目標が大変役にたちました。参考にします。

（灘区赤坂通O・Nさん）

10月・11月

ろっこう医療生協の健康づくり、助け合い活動などを地域にアピールします！

「2016年度生協強化月間スタート」

生協強化月間とは？

「消費生活協同組合法」は1984年に成立し、同年10月1日に施行されました。これを記念して全国の生活協同組（医療生協、購買生協など）は、10月・11月は生協を地域に広める強化月間として位置づけ活動に取り組んでいます。ろっこう医療生活協同組合でも、健康づくりや助け合い、平和を守る取り組みを通じて、組合員・地域住民に広く活動をアピールして、医療福祉生協の「健康をつ

おもな活動目標

①にじいろクリニックの開設を成功させます。▼11月の開設までに組合員ふやし目標の80人を達成します。

②けんこうチャレンジ&すこしおチャレンジをひろく呼びかけ、健康づくりの輪を広げます。▼参加目標500人（左記参照）
③全国四課題（組合員ふやし、出資金ふやし、け

んこうクラブづくり、担い手づくり）の年度目標8割の達成をめざします。

④今年度方針「1支部1居場所づくり」へむけて、支部内にある地域福祉センターや自治会館などで組合員や地域住民がつどえる催しをめざします。

⑤あんしんすこやかセーターをはじめ、地域の様々な諸団体との連携をはかり、上記の取り組みを前進させます。

ろっこう医療生協に加入をされていない方を紹介ください。出資金ふやしにご協力をお願いします。

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）

参加無料

けんこうチャレンジカレンダー
ご提出の方に修了記念品を。目標達成をした方の中から抽選で景品をさしあげます。

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時までに眠りにつく。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回は汚れを落とし切ろう。

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

虹のギャラリー



「奇跡の一本松（8月31日撮影）」 Y・M（神戸支部）

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

レンコンには、咳止めの効果もあり免疫力をつけてくれます。
肺の働きを強めて秋風邪を予防しましょう。

鶏肉の焚き寄せ煮

エネルギー（1人分）：192kcal 材料（1人分）&作り方

Point 秋なので、人参をイチョウや紅葉型にするとよい。



鶏肉もも 小間切… 一口位4切
蓮根スライス …… 中位2枚
里芋 M 冷 …… 2個
サツマ芋 …… 中位1cm1切
しめじ …… 4本
花形人参 …… 中10cm位
いんげん ヤング冷 …… 1本
だし汁 …… 100cc
料理酒 …… 小サジ1
淡口醤油 …… 小サジ1
みりん風調味料 …… 小サジ1/2
砂糖 …… 小サジ1弱

- ① さつま芋をれんこんの大きさに合わせて切る。
- ② 里芋を 1/2 の大きさに切る。
- ③ しめじを割いておく。
- ④ いんげんを細くなるよう斜めに 4cm の長さに切り、ボイルしておく。
- ⑤ 花形人参もボイルしておく。
- ⑥ だし汁が煮立ったら、れんこんを入れる。
- ⑦ 少し煮てから鶏肉、里芋、しめじ、さつま芋を加える。
- ⑧ 調味料を合わせ、加えて煮る。
- ⑨ 煮汁が少なくなってきたら火を止める前にインゲンを加えて味を入れる。
- ⑩ 器に盛り付け、人参を飾る。

【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）

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。

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

④+⑥+③= ()

第16回理事会報告

（2016年9月24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

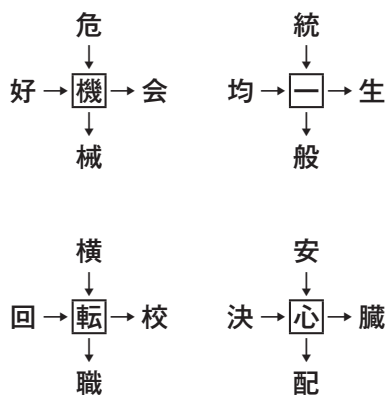
【議題3】社会保障平和を守る取り組み

【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田中町クリニックおよび（仮称）訪問看護ステーション東灘ステーションの開設について

【議題7】その他



前回の「漢字パズル」の答え（9月号）

心機一転

● 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 10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

瀧診療所

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	△

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（瀧診療所4階）
- 東雲診療所

☎ 801-6711
☎ 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（瀧診療所5階）
- 東雲診療所

☎ 805-6877
☎ 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。

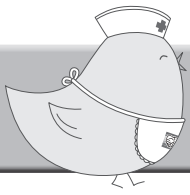
ろっこう医療生活協同組合

〒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

～認知症予防に楽しく脳トレ～ スマート班 脳いきいき教室

- 日 時：10月26日（水）13時30分～15時
- 会 場：河原自治会館1階1号室
- 年 会 費：500円 事前にお申込みください。

六甲道

六甲北支部企画 介護保険制度の学習会

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：10月25日（火）13時30分～15時30分
- 会 場：神戸学生青年センター（灘区山田町3丁目1-1）
- 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。

- 10月11日（火）10時～11時30分 五毛会館
- 10月18日（火）10時～11時30分 摩耶会館
- 10月21日（金）10時～11時30分 プラザ本山・多目的室
- 10月29日（土）10時15分～11時45分 コープ鶴甲集会室
- 10月31日（月）14時～15時30分 河原自治会館3階
- 11月 7日（月）14時～15時30分 UR都市機構ルゼフィール岩屋中町
- 参 加 費：500円（組合員価格、チェック代実費）下記にお申込みください

中 央

ふれあい広場さえずり アームバンド作り

- 日 時：10月12日（水）14時～15時30分
- 会 場：神戸YWCA（中央区二宮町1-12-10）
- 参 加 費：200円 持ち物：針、糸、はさみ

灘

～たのしく、つどえる居場所づくり～たまり場・ひえだ～

①「アクリルたわし作り」

- 日 時：10月24日（月）14時～15時30分
- 参 加 費：100円（糸代）※ かぎ針をお持ちの方はご持参ください。

②「わが家の避難マップづくり～防災士さんによるワークショップ～」

- 日 時：10月31日（月）14時～15時30分
- 参 加 費：無料 事前にお申込みください

①、②ともに会場：灘中央自治会館（稗田小学校、稗田公園内）

上野支部企画 介護保険制度の学習会

- 日 時：10月18日（火）13時30分～15時
- 会 場：上野会館（灘区赤坂通 6-1-18）
- 参 加 費：無料 事前にお申込みください

東 灘

新年を祝う箸袋作り

～自分で作った箸袋で お正月のおもてなしに！～

- 日 時：10月29日（土）13時30分～15時30分
 - 会 場：田中公会堂・大ホール
 - 参 加 費：100円（1つの材料費）
- 時間がある方は、2つまで作れます。
（2つめは別で100円が必要）
持ち物：はさみ、お手拭き
定員：15名 事前にお申込みください

水引を使って鶴と亀を作ります。
初めて作る方もチャレンジしてみませんか？作った後は、みなさんでおやつタイムもあります。

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。

- 10月19日（水）10時～11時30分 田中公会堂
- 10月19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）
- 10月20日（木）10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 10月25日（火）14時～15時30分 うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 10月26日（水）14時～15時30分 御影大手会館
- 10月28日（金）10時～11時30分 本山地域福祉センター

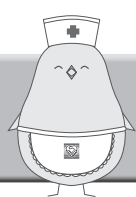
- 参 加 費：いずれも100円
当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
10/12（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
10/17（月）	14時～15時	河原自治会館3階
10/24（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10/26（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
10/20（木）	14時～15時	原田資料館
10/21（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10/21（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
10/27（木）	10時～11時	篠原会館本館
10/28（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
10/13（木）	10時～11時30分	熊内集会所
10/14（金）	15時～15時30分	グリーンヒルズ六甲4号棟集会所（神戸市バス六甲団地下車）

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
10/3、17（月）	10時～11時	東雲診療所3階
10/13（木）	14時～15時	グリーンヒルズ六甲4号棟集会所（市バス六甲団地下車）
10/17（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
10/19（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
10/20（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
10/26（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
11/1（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
●おりがみ教室		「おしどり」
10/25（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 10月18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、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…

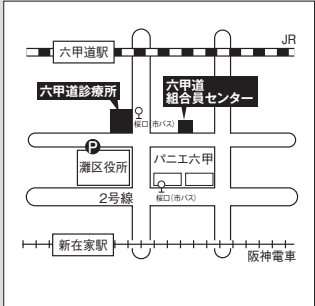
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

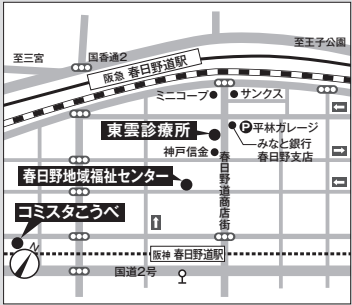
神戸市灘区水道筋6-7-11

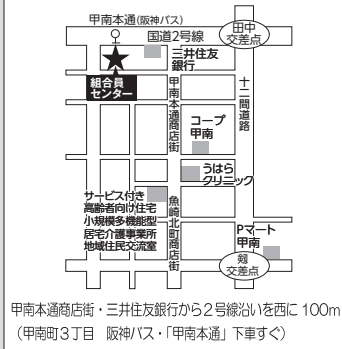
☎ 078-802-3424

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。	ふれあい食事会【要申込】 10/26（水） 12時～ 参加費：500円 お申込、キャンセルにつきましては10/21（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】 10/7、14、21、28、11/4（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） 10/31（月） 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】 10/11、18、25、11/1（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 10/13、20、27（木） 9時に出発 参加費：無料	お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 10/12（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】 10/17（月） 10時～12時 参加費：無料	囲碁【申込不要】 10/12、19、11/2（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】 10/8（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】 10/19（水） 10時～12時 ※11月は12日（土） 参加費：月500円	そろばんで脳トレ【申込不要】 10/28（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】 10/15（土） 13時～16時 会場：10月は稗田地域福祉センター 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】 10月はお休みです。 10時～12時 参加費：2,000円 お申込は、3日前までに	
	セラバンド体操【申込不要】 10/13、27（木） 13時30分～14時30分 参加費：年間200円	初心者カメラサークル【申込不要】 10/18（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】 10/11（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】 10/20（木） 10時～12時 材料費実費	六甲道・漢字パズル【申込不要】 10/21（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】 10/17、24、11/7（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】 11/11（金） 10時～15時 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】 10/20（木）、11/4（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 10/25（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】 10/19、11/2（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】 10/14（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） 10/21（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） 10/28、11/4（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】 10/12、19、11/2（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 10/23（日） 9時30分～調理、12時～食事 参加費：1,000円	歩こう会【申込不要】 10/20（木） 行き先：一宮神社～八宮神社（神社めぐり） 11/3は祝日のためお休み 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】 10/15、22（土） 10時～11時 ※初めての参加の方は、200円を頂戴します。	刺しゅう【申込不要】 10/12（水） 14時～16時 材料費実費 材料費実費	太極拳【要申込】 10/12、19、26（水） 徳井会館 ①初心者コース 9時15分～10時45分 ②経験者コース 10時15分～11時45分 参加費：月1,000円
	書道クラブ【要申込】※若干名募集 10/26（水） 10時～12時 参加費300円 硬筆での練習です	謡と仕舞【申込不要】 10/13、27（木） 13時～16時 参加費：月2,000円	こんにちWAHAWAHA倶楽部（笑いストレッチ）【申込不要】 10/18、11/1（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「しのめ組合員センター」が会場です。	しのめ囲碁の会【申込不要】 10/17、24、31（月） 10時～12時 参加費：毎月100円	暮らしの相談室 10/19（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】 10/28（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】 10/17（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】 10/5、12、26（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】 10/25（火） 9時30分～11時30分 参加費：月2回4,500円（お花代込み）
	ふれあいお食事会【要申込】 10/18（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10/11（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】 アームバンド 10/12（水） 14時～15時30分 参加費：200円	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4,500円（お花代込み）
	歩く会【初回のみ要申込】 10/4、18（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	東雲フラダンス【要申込】 10/6、20（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】 10/15、29（土） 9時30分～12時 参加費：月2回2,500円（水屋料込み）
		健康ヨガ【要申込】 10/7、14、28（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】 10/4、11、18（火） 会費：月1,500円	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 10/20（木） 14時～15時 とががわ地域住民交流室
	三線サークル【申込不要】 10/3、17、24（月） 14時～16時 参加費：月3,500円	とががわ班 骨粗鬆症チェック 10/21（金） 14時～16時 とががわ地域住民交流室 ※初めての参加も大歓迎です！	
	手芸サークル【要申込】 10/27（木） 10時～（健康いちばん作業終了後）～12時 参加費500円と材料費実費	スマート班 脳いきいき教室【要申込】 10/26（水） 13時30分～15時 河原自治会館 1 階 1 号室 年会費 500円	
	太極拳【申込不要】 10/13、20、27、11/10（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	ボジャギサークル【要申込】 10/12、26（水） 14時30分～16時30分 たんぼぼクラブ事務所 1,500円 参加費 1,500円（3か月分まとめての場合は、6回分で5000円になります。）	
	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】 10/8（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）	河原いきいき体操クラブ 10/25（火） 10時～11時 泉第2住宅集会所	
	楽しい書（書道サークル） 10/28（金） 13時30分～15時 参加費：500円	はなみずきロコトレ 11/4（金） 14時～15時30分 泉第2住宅集会所	
	ダンベル体操【申込不要】 10/21（金） 10時～11時 参加費無料	おおえぼしロコトレ 11/2（水） 14時～15時30分 大石東町市営住宅集会所	
	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		
	和はは体操【申込不要】 10/25（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		
	スマホ・アイフォン【要申込】 参加費：1,000円／月 10/20（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 10/19、11/2（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 10/20（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 10/5、12、19、26（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～ 10/8（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】 10/28（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		