

# 健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2017年 3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 / 21,471人 ●出資金金額 / 562,390,000円 ●平均出資額 / 26,193円(2017年2月23日現在)

## 3・11 東日本大震災から6年。 被災地からのメッセージ。 私たちは忘れません。これからも思い、寄り添った活動を続けます。

2011年3月11日におこった東日本大震災から6年。ろっこう医療生活協同組合は震災発生以降、様々な活動を通じて被災地へ想いを伝える努力をしてきました。被災地でもある岩手県大船渡市と福島県福島市の「今」を知り、私たちにできることを継続して取り組んでいきたいと思います。

### 岩手県

**ちば内科診療所 院長 千葉誠さん / 岩手県大船渡市**  
〔千葉先生は、ご実家のある岩手と神戸を往復しながら診療所で月曜日の午前診と土曜日を担当されています〕



大船渡でも診療する千葉先生

「大船渡は今。」  
関東から春一番のニュースが聞こえてきました。こちら岩手はまだまだ冬です。もうすぐ2017年3月11日、あの日、東日本大震災・平成三陸大津波から6年が経ちます。ようやく最近になって災害復興住宅への転居の話があちこちから聞かれるようになってきました。先月から大船渡第一中学校にあった宮田仮設住宅の解体撤去工事が開



仮設住宅が撤去された中学校の校庭

始され、やっと子供達に校庭を返す目処が立ちました。陸前高田松原には高さ13メートル、長さ2キロメートルの巨大な防潮堤が昨年末の12月に完成しましたが、かつての名勝百選の面影はありません。これから松の苗木を植えて景観の復活を目指すそうです。

「まちづくりはこれから。」  
**ちば内科診療所 看護師長 林明さん**  
あの震災から6年が経ちました。時の経過とともに、日常を取り戻すことができていく方も多いため、まだまだ必死に頑張っている方も数多くいます。復興住宅などへの移行も始まり、まちづくりが本格化していきますが、現状はまだまだ、仮

震災直後から、ろっこう医療生活協同組合の皆様、職員の皆様からの熱い支援・声援に励まされましたことに心から感謝を申し上げます。私も神戸で暮らし18年目となりましたが、この時期の名物イカナゴのくぎ煮は大好きです。当地大船渡でも皆様から頂くイカナゴを楽しみにしていると聞いています。まだまだ復興への道のりは長いですがそれぞれに皆頑張っています。これからもご支援・ご指導をよろしくお願い申し上げます。



陸前高田松原にできた巨大な防潮堤

設住宅から出られない方が多くあります。復興が遅いと感ずる時もありますが、復興に携わっている方々や支援にきている方々の頑張りを見ると、何とも言えません。継続して支援をしてくださる団体も少なくなりましたが、ろっこう医療生活協同組合の活動は、とてもありがたい心の支えとなっています。

### 福島県

「原発事故により関東へ母子避難された方の声」  
**村上 嘉子さん**  
(福島県さらり健康生協機関紙より転載。)

「僕がおじいちゃんになるまで遊べないの？」という息子が尋ねてからもうすぐ6年が経とうとしています。それまで外で駆け回って遊んでいた幼稚園児が、ある日突然、外で遊べなくなりました。

「普通の」暮らしが出来なくなりました。理由もわからないのに家の中に閉じ込められ、外へ出るときは長袖を着てマスクをしなければならなくなりました。虫取りもダメ、草花を摘んでもいけません。外で鬼ごっこもかかれんばも出来ません。

小さな子どもの心と体になんの前触れもなく大きなストレスがのしかかって来たのです。家族の中でもいさかいがふえてきました。子どもにとっても到底良い環境ではありませんでした。そんな私達は、とうとう母子避難という選択をしました。しかし、今の生活も以前当たり前だった「普通の」暮らしではありません。当然いるはずの家族と離れ離れです。お父さんもいません。弟のようにかわいがっていた猫ちゃん達もいません。おじいちゃんやおばあちゃんとも今までのように会えません。その上、「放射能だ！逃げる！」と心ない言葉をなげつけられ、避けられたりしました。この6年間、とても傷ついてきました。そんな時、大人たちは助けてくれたでしょうか？

社会は、国は、子ども達を守ってくれたでしょうか？子どもは、宝として大事にし、守るべきものと思っていました。残念ながら、私達は、助けられ、守られて来たとは思えないのです。どの人間も差別されることなく、相手を尊重し、傷つけあうことがないように願います。どこでも自由に生活するが自由に決めさせてください。絶対的な正解がわからないならば、元のふるさと福島に戻るまで、忘れずに元に戻す努力を続けてください。それまでの間、子ども達をどうか守ってください。これ以上傷つく事の無いように。

# 四季のカルテ

## 「六甲道から

## ツバメが飛び立つ」



ろっこう医療生協 理事長 村上 正治

### 旨いすき焼きはバーで

先生、そろそろ料理の話書く時期ですねと患者さん。ご期待に応えて「旨いすき焼きの作り方」を。すき焼きって一回目は肉をジューと焼いてタレや醤油で味付けすると溶けた卵にあう香ばしい肉が焼けますよね。でも、追加した肉はすき焼きならぬ「すき煮」になってもうひとつって気がしませんか？この2回目の肉投入時に、別のフライパンで肉だけ焼いてタレを絡めてジューっと元の鍋に戻します。旨いでー。

こういうテクニクも馴染みのバーのマスター

が教えてくれるのです。そんなバーで知り合った縁で六甲道の組合員センターにつばめ達が来てくれました。彼らは「阪神つばめ学習会」という無料塾です。

### ツバメきたる

昨年の夏前に知り合った青年、大阪で親の仕事を継いでいるがバンドもやって西宮で無料塾をやっているという。無料塾とは初めて聞いたのだが高槻や吹田、実は六甲にも開設したとのこと。六甲口の焼き肉屋二階の自分の仕事場を塾にしてあるため狭く数人しか入れないという。「夜なら六甲道の組合員センターが開いているので使ってみますか？」と提案したのでした。後日に彼らばかりとしたスツツで挨拶に来てくれて夏から



使っていたりすることになりました。で、あとは六甲道診療所の上野事務長に任せっきりだったので、正月の挨拶がてら先日覗いてきました。「毎週木曜日の夕方6時半から二時間ほど、ボランティアの社会人や大学生が数人で小学生や中学生を教えています。やはりうれしいのは子供の成績が上がったときですね。」と神戸教室担当の仙波さん。時間になると三々五々、男の子ばかり10人が集まって教材を広げ始めます。組合員集会所に場所を移して広くなったので友達を誘って来る子も増えて参加者も増えた。

### 若い人はよい

この日は寒かったけど入り口は開放たれて誰でも入りやすいようにしている。優しさを感じる。晩飯はどうするのだから？「帰ってから食べる子が多いみたいですよ」九時までは腹が減るだろうと思う。暖かい物でも出してあげたいかなる。

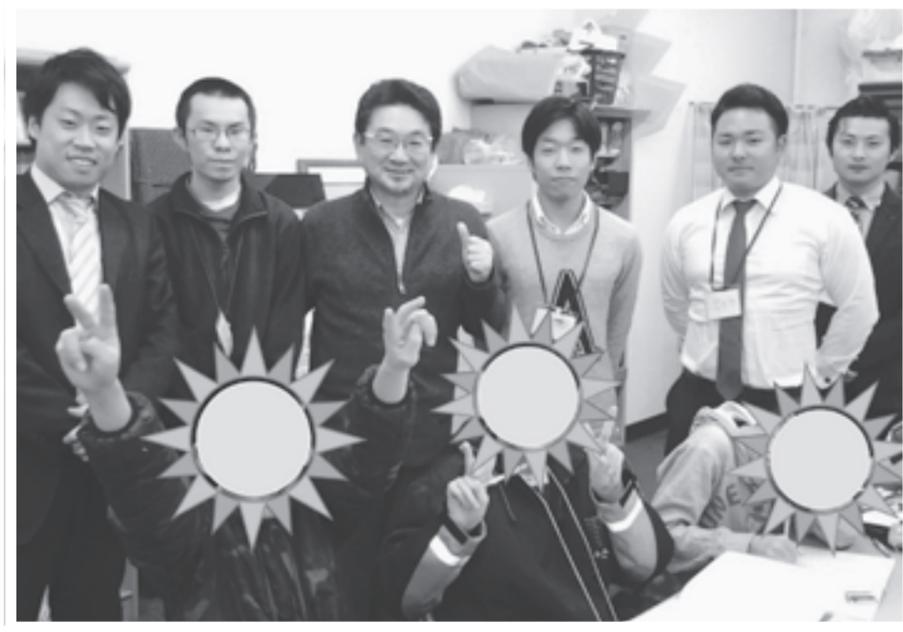
学習会のホームページには「完全にボランティアで教えてくれる講師から学んだ子供たちがいつか『自分も社会のために』

と思いい行動する人材に育つこと、これが阪神つばめ学習会の目標です。」と書かれていた。「ひとりばり万人のために」を思い胸が熱くなる。酔った勢いで始まったつきあいであるが、小学生から働き出したばかりの青年までの若い人がひたむきに生きていくことに感動してしまふ。会えて良かった。

### 組合員センターも福祉の場

昔に神戸大学の早川和男教授が「一人が集まる場所。集ってつながって癒やされるところが福祉の場だよ」と学生に教え

ていた。「灘診療所も福祉の場ですね」とその頃の学生さんが訪ねてきたことを思いだす。組合員センターも昼間はもちろん組合員さんが集ってつながって生き生きと生活できるための福祉の場所である。子育てクラブ「ろっこちゃんクラブ」も開かれているこの場所の内装と家具を新しくするための出資金増資運動が今、真つ最中である。ツバメ君たちの志のために私も今月はいつもの倍！増資するつもりです。みなさんも是非にご協力ください。お願いいたします。



つばめ学習会

## 公 示

### 第33回 通常総代会について

- と き：6月24日(土) 13時
- と ころ：シマブンビル・4階ホール
- 議 題：2016年度活動報告と決算  
2017年度方針と予算 ほか

### 読者のあたらより

●国民健康保険料の値上げは生活にひびきます。改悪ストップに協力しましょう。  
(垂水区I.Nさん)

●国民健康保険料の値上げ。年金生活者としてはとても切実です。公務員の天下りが再度問題になった今、助成金とか補助金とか見直しして、医療への財源にしてほしいと思います。  
(東灘区K.Kさん)

●虹のギャラリーの写真が春がもうそこまできて来ています。自然美に心が和みました。  
(東灘区K.Kさん)

## 2017年度 健康いちばんサポーターズ 募集

紙面づくりに参加してみませんか？

ろっこう医療生活協同組合の機関紙「健康いちばん」は、生協の顔です。組合員のみなさんのご意見を伺いながら、読みやすく、親しみやすい紙面づくりを心掛けています。ぜひ、あなたもご参加しませんか。

していただくこと：毎号簡単なアンケートに回答していただきます。

- 特 典 期間終了後、図書カード(2,000円分)を進呈
- 期 間 2017年4月～2018年3月
- 申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤メールアドレス(携帯電話不可)を記入の上、下記までお申込みください。

※申込期限：3月末日

●お問い合わせ・お申込み先●

ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会  
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 電話 078-802-3424  
FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

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7回 原田支部



自分らしいエンディング。 「終活」について学習会を開催。

2月9日、原田資料館にて、一般社団法人エンディングサポート協会の方に「『終活』はじめてますか?自分らしいエンディングに向かつて今をより良く生きるために」というテーマでお話ししていただきました。エンディングノートの活用方法について説明を受けたあとは、クレリの葬祭会館も紹介していただきました。参加をされた方の感想用紙には、「私の『もしもの時』のこと...」



原田資料館でエンディングノートの大切さを学習

春が来たら 『親子deケンポー!』

子育て世代の人たちに平和や憲法を学ぶ機会を、と『親子deケンポー!』のイベントの準備が進んでいます。これはテレビなどで人気の振付師ラッキイ池田さんと子どもたちがいっしょに踊りながら、平和や憲法の基本を学べる楽しいイベント。今春4月2日(日)午前10時から東灘区民センター(うはらホール)で予定しています。



に爆発的な人気を博しました。一昨年から、明日の自由を守る若手弁護士(あすわか)とのコラボで、各地で親子で踊りながら楽しく憲法を学ぶ企画を実施されており、今回神戸で取り組むことにしたものです。

灘診療所では毎月50人程の患者様のお宅に定期的に医師が訪問して診療を行っています(医療生協全体では毎月2000人程の患者様のお宅を訪問しています)。在宅医療というと、寝たきりというイメージを持たれる方が多いと思いますが、必ずしもそうではありません。もちろん難病やがんの末期の方など重症な方もいらつしやいますが、「階段昇降が難しいため

通院にお困りの方はご相談ください

灘診療所の在宅医療・訪問診療

外出ができず通院が困難な方」「骨折後でリハビリ中の方」「車いすでしか通院できないため、通院が途切れがちな方」など比較的軽症の方にも訪問診療を行っています。灘診療所では、3階の病棟(12床)や通所リハビリテーション、ケアマネジャーと連携しながら在宅医療を行っています。ご自身やご家族様の通院にお困りの事があればいつでもご相談ください。



往診先で血圧を測る高野修一所长

在宅診療、訪問診療のお問い合わせ 灘診療所 電話 801-6665



●「私は憲法9条が好きです。今回、ラッキイ池田さんの憲法に対する思いを生で感じる事ができるイベントにワクワクしています。みなさん!つながりの輪を広げて、ご協力をお願いします。」

実行委員長 植田あや子 (組合員活動支援部) 当日はちようど春休み。組合員の皆さんもぜひお子さんやお孫さんといっしょにご参加ください。

# 虹のギャラリー



「奈良 千本桜」 野崎 圭子 (カメラサークル)

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

食材の無駄をなくしてエコ対策！  
皮ごとでも食べられる食材を使用することで、ごみの量を削減することができます。

## 野菜たっぷりシチュー

エネルギー(1人分): 277kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 豚肉を鶏肉に変えても美味しくできます。

- 豚肉スライス …… 2枚 1/2
- 玉葱 …… 小 1/4 個
- メークイン …… 小 1 個
- 大根 …… 中位 1cm
- 人参 …… 中 2cm
- エリンギ …… 中 1/8 本
- 水 …… 200cc
- クリームシチューの素 …… 1/8 個
- ブロッコリー …… 2 個



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉葱はくし切り、じゃが芋・大根・人参は乱切りにする。  
エリンギは 3cm 長さ程度のスライスにする。  
大根は下茹でし、ブロッコリーは塩茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。  
色が変わったら、野菜を入れてさらに炒める。
- ④ ③に水を加えて煮込む。  
クリームシチューを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

【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)

## 職員募集

- ▶ 介護職 (常勤・非常勤・夜勤専従) ※資格の有無・年齢不問
- ▶ 看護職 (常勤・非常勤・夜勤専従) ※有資格(正看・准看)
- ▶ 送迎運転手 (非常勤)

## 第21回理事会報告

(2017年2月25日)

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

前回の「数独パズル」の答え(2月号)

22 (Ⓐ6+Ⓑ8+Ⓒ8)

●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/3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。

暗	低	一	二
快	麻	儀	法
才	色	試	錯
秋	烈	大	名
南	馬	白	青

行	分	鳥	北	作	備
船	迷	開	石	兼	行
明	義	松	雲	化	乱
刀	霜	日	文	誤	砂

リスト

漢字パズルに挑戦!  
リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答え下さい。

## 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  
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



<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

**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



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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

**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



<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

**うはらクリニック**  
内科・老年内科・呼吸器内科  
☎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
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

**にじいろクリニック**  
内科・糖尿病内科  
☎078-413-3333  
神戸市東灘区田中町2-9-10  
コープはとらんどハイム本山1階



<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

## 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
- 東灘ステーション ☎ 413-3633

### 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。

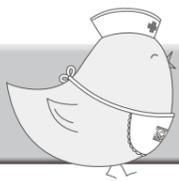
- 小規模多機能 とがかわ ☎ 414-7014

**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](mailto:nakama@rokko-mcoop.or.jp)



## とががわ

### 西灘支部企画

### 認知症サポーター養成講座

～認知症の正しい理解を学びませんか？～

- 日 時：3月31日(金) 14時～16時
- 会 場：岩屋青年会館 (灘区岩屋中町4-4-21)
- 参加費：無料(要申込)

## 六甲道

### 筋力低下は体や足・腰の衰えのはじまりです。 セラバンド体操により、筋力向上を図りましょう!

- 日 時：3月10日(金) 15時～15時30分
- 会 場：コープ鶴甲集会室
- 参加費：無料(申込不要)

※セラバンド貸し出し有。500円で販売もしています。



## 中央

### ふれあい広場さえずり みんなで楽しく、脳トレ

初めての方も  
大歓迎です

- 日 時：3月8日(水) 14時～15時30分
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参加費：無料(申込不要)
- 持 物：筆記用具をお持ちください。  
(13時30分～14時は、セラバンド体操をおこないます)

## ろっこう医療生協 子育て広場

### 親子の元気を応援する！ ろっこちゃんクラブ 3月「からだにうれしいコーヒーのお話し」

～ ホッとひといき。子育て交流 ～

- 日 時：3月23日(木) 10時～11時30分  
(毎月第4木曜日が定例日)
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参加費：100円(材料費やお茶代) 事前にお申込みください。
- 参加対象：未就学児と保護者

## 灘

### 灘中央支部

### ゴキブリ団子作り

- 日 時：3月13日(月) 14時～
- 会 場：なだ組合員集会室
- 参加費：100円(10個)(申込不要)

### 上野支部

### ひとときサロン

- 日 時：3月17日(金) 13時30分～15時30分
- 会 場：上野会館1階ホール(灘区赤坂通6-1-18)
- 参加費：100円(お茶・お菓子代)(申込不要)

お手伝い募集中。今回は、希望者は、足指力の測定ができます。



## 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。

- 3月15日(水) 10時～11時30分 田中公会堂
- 3月15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)
- 3月16日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 3月22日(水) 14時～15時30分 御影大手館
- 3月24日(金) 10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 3月28日(火) 14時～15時30分 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。

### ロコトレ体操

皆さんと一緒に体を動かす時間をつくりませんか？

- 日 時：4月7日(金) 14時～15時
- 会 場：市営青木南住宅集会所
- 参加費：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
3/8(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
3/10(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
3/13(月)	14時～15時	河原自治会館3階
3/27(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
3/16(木)	14時～15時	原田資料館
3月はお休みです		東雲診療所3階
3/17(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
3/23(木)	10時～11時	篠原会館本館2階
3/24(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
3/16(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
3/6(月)	10時～11時	東雲診療所3階
3/7(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
3月はお休みです。		医療生協センター・なだ組合員集会室
3/9(木)	14時～15時	グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所(市バス六甲国地下車)
3/15(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
3/16(木)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
3/22(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
3/22(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●おりがみ教室		「チューリップ」
3/28(火)	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 3月18日までに組合員活動支援部までご連絡ください。】 持ち物：はさみ、ホンド、ものさし、鉛筆 申し込み後、キャンセルされた場合 …事前に準備をしているため、キャンセルの場合も参加費は頂戴します。 (後日、作り方、材料をお渡します)		



# 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行っ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所使用料が月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】**  
3/22 (水) 12時～ 参加費：500円  
音楽ボランティア：るんるんパネラーさんが来られます。お申込、キャンセルにつきましては、3/17 (金) までに組合員活動支援部へご連絡ください。ボランティアさん募集中です。

**リズム体操【申込不要】**  
3/7、14、21、28、4/4、11 (火) 10時～11時  
参加費：1回20円

**絵本の読みかせ「おはなしほけっと」【申込不要】**  
3月はお休みです 10時～12時 参加費：無料

**紙芝居サークル【申込不要】**  
3/11 (土) 13時30分～15時30分  
参加費：1回200円 (指導料)

**3R布ぞりサークル【要申込】**  
3/18 (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。使用済みのバスタオルと、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】**  
3/9、23 (木) 13時30分～14時30分  
参加費：年間200円

**ダンベル体操【申込不要】**  
3/3、10、17、24、4/7 (金) 14時～15時  
参加費：1回20円

**歩こう会【申込不要】**  
3/9、16、23、30、4/6 (木) 9時に出発  
参加費：無料

**囲碁【申込不要】**  
3/8、15、4/5、12 (水) 10時～12時  
参加費：月100円

**水彩画クラブ【申込不要】**  
3/15、4/5 (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】**  
3/11 (土) 10時～12時  
参加費：2,000円 お申込は、3日前までに

**初心者カメラサークル【申込不要】**  
3/21 (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

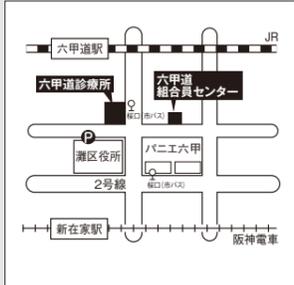
**【楽しい音楽会】【申込不要】** (「映像と歌声のつどい」改め)  
3/30 (木) 13時30分～15時30分開催 (途中参加可)  
参加費：お茶代 (100円～200円)  
楽器の演奏ができる人と歌うことが好きな人のつどいです。みんなが知っている曲を生演奏で歌います。みんなで楽しむ音楽会です。これまでの楽器はキーボード、篠笛、ハーモニカ、ギター、三線、フルートです。(新しい仲間歓迎。同じ楽器でも可)  
※問い合わせは、花たば ☎801-6632

**お手玉あそびたい(隊)【申込不要】**  
3/8 (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：なだ組合員集会所すぐ隣

**そろばんで脳トレ【申込不要】**  
3/24 (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3-2-102

※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて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】**  
3/14 (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】**  
3/6、13、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  
3/28 (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】**  
3/8、15、4/5 (水) 9時30分～11時30分  
参加費：月1,500円 ※現在、募集停止中

**リズムダンベル体操【申込不要】**  
3/18、25 (土) 10時～11時  
※初めての参加の方は、200円を頂戴します。

**書道クラブ【要申込】** ※若千名募集  
3/22 (水) 10時～12時 参加費300円  
硬筆での練習です

**手芸【要申込】**  
3/16 (木) 10時～12時  
材料費実費

**フラワーアレンジ【申込不要】**  
3/10 (金) 10時～15時  
材料費実費

**男の料理**  
3/26 (日) 9時30分～調理、12時～食事  
参加費：1,000円

**ハイキングサークル【要申込】**  
4/2 (日) 9時にJR六甲道駅集合  
行き先：山科→南禅寺 (琵琶湖疏水めぐり) 持ち物：弁当、水筒

**刺しゅう【申込不要】**  
3/8 (水) 14時～16時  
材料費実費

**謡と仕舞【申込不要】**  
3/9、23 (木) 13時～16時 参加費：月2,000円

**こんにちWAHAHA倶楽部(笑いストレッチ)【申込不要】**  
3/7、21 (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

**六甲道・漢字パズル【申込不要】**  
3/17 (金) 14時～16時  
参加費100円 (資料代)  
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】**  
3/3、4/7 (金)、3/16 (木) 13時～15時  
会場：いずれもコープ鶴甲集会所 参加費：月300円

**コーラス虹の会【要申込】**  
3/10 (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)  
3/24 (金) 10時～12時 神戸高校同窓会館  
(灘区の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ)

**コーラス虹の会【要申込】**  
3/17、3/31 (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

**歩こう会【申込不要】**  
4/6 (木) 一王山から神戸大学  
10時六甲道診療所集合 弁当持参

**太極拳サークル【若千名募集】**  
3/8、15、4/5 (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

### 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】**  
3/6、13、27 (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】**  
3月は祝日のためお休み 次回は4/17 (月)  
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

**ふれあいお食事会【要申込】**  
3/21 (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3/14 (火) までに組合員活動支援部へご連絡ください。

**歩く会【初回のみ要申込】**  
3/7、21 (火) 参加費：無料  
9時30分に生田川水辺広場あすまや運賃亭に集合。  
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。

**暮らしの相談室**  
3/15 (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】**  
3/1、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】**  
3/8 (水) 14時～15時30分 参加費：無料  
会場：二宮地域福祉センター  
13時30分～14時 セラバンド体操

**東雲フラダンス【要申込】**  
3/2、16 (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) ※現在募集しておりません。

**健康ヨガ【要申込】**  
3/3、10、24 (金) 14時～15時  
会場：コムスタこうべ  
参加費：400円 ※現在募集しておりません。

**すまいる喫茶【申込不要】**  
3/24 (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】**  
3/10、31 (金) 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4,500円 (お花代込み)

**こども茶道教室【要申込】**  
3/11 (土) 9時30分～12時  
参加費：今月はお問い合わせください  
(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

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)

**琴友会 甲南(大正琴のサークル)【申込不要】**  
3/7、21、28 (火) 10時～ 会費：月1,500円

**三線サークル【申込不要】**  
3/6、13、27、4/3 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

**手芸サークル【要申込】**  
3/30 (木) 10時～12時 参加費500円と材料費実費

**太極拳【申込不要】** 3/9、16、23、30 (木) 14時～16時  
参加費：月1,000円 (会場費) 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～**  
「第二土曜日の会」【申込不要】  
3/11、4/8 (土) 10時～12時 御影大会館 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)

**楽しい書(書道サークル)**  
3/24 (金) 13時30分～15時 参加費：500円

**ダンベル体操【申込不要】**  
3/17 (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 (問い合わせください) 13時～16時 参加費：あり

**和はは体操【申込不要】**  
3/28 (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  
3/2、3/16 (木) 10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室3

**スマホ・アンドロ【要申込】** 参加費：1,000円/月  
3/9、30 (木) 13時30分～15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/回  
3/15、4/5 (水) 10時～11時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

**とががわセラバンド体操**  
3/16、4/6 (木) 14時～15時  
会場：とががわ地域住民交流室

**おおえぼし班**  
3/15 (水) 14時～16時  
会場：大石東町市営住宅集会所 内容：小物づくり  
※初めての参加も大歓迎です!

**よんさんみなみ班食事会**  
3/23 (木) 10時30分～13時 参加費：500円  
会場：ルネシティ新在家町集会所  
※盛り付けなどお手伝いもしていただきます

**スマート班**  
3/22 (水) 13時30分～15時  
会場：河原自治会館1階1号室

**ボジャギサークル【要申込】**  
3/8、22 (水) 14時30分～16時30分  
会場：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5,000円になります。)

**河原いきいき体操クラブ**  
3/28 (火) 10時～11時  
会場：泉第2住宅集会所

**はなみすきロコトレ**  
3/3、4/7 (金) 14時～15時30分  
会場：泉第2住宅集会所

**おおえぼしロコトレ**  
4/5 (水) 14時～15時30分  
会場：大石東町市営住宅集会所

**おおきた班**  
3/16 (木) 10時～12時 小物づくり (参加費500円)  
14時～16時 エンディングノート 会場：En+新在家  
初めての方も大歓迎です

### 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**  
3/16、4/6 (木) 14時～15時  
会場：とががわ地域住民交流室

**おおえぼし班**  
3/15 (水) 14時～16時  
会場：大石東町市営住宅集会所 内容：小物づくり  
※初めての参加も大歓迎です!

**よんさんみなみ班食事会**  
3/23 (木) 10時30分～13時 参加費：500円  
会場：ルネシティ新在家町集会所  
※盛り付けなどお手伝いもしていただきます

**スマート班**  
3/22 (水) 13時30分～15時  
会場：河原自治会館1階1号室

**ボジャギサークル【要申込】**  
3/8、22 (水) 14時30分～16時30分  
会場：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5,000円になります。)

**河原いきいき体操クラブ**  
3/28 (火) 10時～11時  
会場：泉第2住宅集会所

**はなみすきロコトレ**  
3/3、4/7 (金) 14時～15時30分  
会場：泉第2住宅集会所

**おおえぼしロコトレ**  
4/5 (水) 14時～15時30分  
会場：大石東町市営住宅集会所

**おおきた班**  
3/16 (木) 10時～12時 小物づくり (参加費500円)  
14時～16時 エンディングノート 会場：En+新在家  
初めての方も大歓迎です