

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2017年 4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 / 20,385人 ●出資金金額 / 561,811,000円 ●平均出資額 / 27,560円(2017年3月30日現在)

組合員集会室でのふれあいお食事会。



ろっこう医療生協の組合員集会室では、毎月食事会を開いています。「ひとりでの昼食ではなく、みんなで」はじめての方も大歓迎です。ぜひ、ご一緒しませんか。

食事会に関するお申込み、お問い合わせ先 生協本部 ☎ 078-802-3424

みんなで食べるとおいしいよ。ご参加ください。

組合員さん、職員さん、NPO花たばさん、ボランティアさんの分、55食前後の食事を用意しています。心がけているのは、旬の食材を使うこと、見た目(色合い)で、30品目の食材を使うことを目指しています。食事をしながら、皆さん何が入っているか探しながら考えながら食べられています。

灘 「第4水曜日 12時」旬の食材や色合いに心がけ、からだに優しい食事を。

ポテトサラダにも様々な食材を入れていきます。千切り大根は大活躍で、色んな料理に使えます。減塩にも気を付けています。少々薄味だなあとと思うときも、「体に優しい味」と言っていたらいいですね。毎月の食事会を楽しみにして、残さず食べてくださって、感謝の気持ちでいっぱいです。健康

ます。と言うのも、食事後に食材当てるがあるからです。定番のハンバーグ、ポテトサラダにも様々な食材を入れていきます。千切り大根は大活躍で、色んな料理に使えます。減塩にも気を付けています。少々薄味だなあとと思うときも、「体に優しい味」と言っていたらいいですね。毎月の食事会を楽しみにして、残さず食べてくださって、感謝の気持ちでいっぱいです。健康

六甲道でのお食事会は組合員センターができてすぐに始め、早いもので17年、18年になりますね。最初は味噌汁を作った、外からお弁当を注文していましたが、いつも来ていただいている参加者の方から「温かいご飯が食べたいなあ」という声をきっかけに手料理にしています。



素敵な音色に和みます

六甲道 「第2火曜日 11時30分」オカリナやフルートの演奏も。



会話がはずみます

は食べることからだと痛感しています。(ボランティア・秋山さん)

うはらホームの交流室を使って毎月第4月曜日に「あすなるお食事会」をしています。うはらハウスの住人の方と地域の一人暮らしの方対象です。毎回30食作って急な参加やキャンセルにも対応できるように余ったうはらクリニックの職員さんに買ってもらっています。始まりはハウスの住人の方の懇談会で弁当を買って食べていましたが、なかよしのメンバーで「あすなる会」というボランティアグループが立ち上がりおいしい手作りの食事を出していただくことになりました。

東灘 「第4月曜日 12時10分」あすなる会・皆さんの笑顔が喜び



ボランティアさんからは「料理が好きなので毎月いろいろ考えて作っています。皆さんに楽しんでもうしていただけてとてもうれしいです」「今は高齢化社会で助け合っていないといけないと思っています。今できることがあって喜んでもらえるのがうれしいです。また自分達も楽しみにしてそれまでいろいろなお手伝いができたらと思います」との声も。お吸い物や味噌汁

東雲 「第3火曜日 12時」お誕生日(月)にはみんなで祝い



ボランティアさんも一緒に

スタートをして今年で11年目に入りました。毎回お食事の後に懐かしい歌をみんなで歌います。時には、デイケアの高松主任が「おはよう体操」を歌いながら楽しくストレッチを指導して下さいます。その後で、お茶を飲みながらその月のお誕生日の方に全員でハッピーバースデイを歌ってお祝いします。「また来月も申し込みたい」、「楽しい時間をありがとう」と和やかな雰囲気の中、おひらきです。おひとり



ひとりよりみんなで

汁はだしや味噌にもこだわっています。食材もなるべく国産にしています。(ボランティア・山本さん、望月さん) ■参加者、ボランティアとともにいっばいの為、現在は募集しておりません。お問い合わせください。



リハビリの様子

リハビリの様子
なりハビリとして、体操
チャマッサージ。集团的
を広げるためのストレッチ
の訓練や、関節の可動域
なりハビリとして、歩行
なり「つどい」では個別的
を目的にしている点が異
法士や理学療法士がおり
機能回復訓練をすること
が、デイケアには作業療
上がり、午後4時ごろま
で過ごしていただいたの
ちお送りいたします。入
浴もできます。

日中にどこかに行って
過ごしたい、生活にリズ
ムがほしい、家では入浴
が難しい、歩いたり立ち
上がったりの練習が必要
などのような要望のある
方にはピッタリのサービ
スです。

ろっこう医療生協で
は、灘診療所と東雲診療
所でそれぞれデイケアを
おこなっています。
デイケアは通所リハビ
リテーションという介護
保険のサービスで、在宅
の利用者さんが通ってこ
られて、日中過ごされる
形で提供されるサービス
です。よく似たものでデ
イサービスがあります
ね朝9時ごろにお迎えに
上がり、午後4時ごろま
で過ごしていただいたの
ちお送りいたします。入
浴もできます。

ご存じですか。
通所リハビリテーション（デイケア・介護保険）
〜リハビリ、入浴など生活リズムを整えたい方はご相談ください〜

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8回 上野支部

気軽につどえる居場所 「ひとつきサロン」はじめました

ますます居場所づくり
が大切になってきていま
す。上野支部では月に1
回、灘区赤坂通にある上
野会館で「ひとつきサロ
ン」を開くことに決め、
3月17日に第1回を行い
ました。みなさんの顔が
見えるように机を並べて、
コーヒールとお菓子を用意
しました。初回というこ
とで足指力を測ったり、
お手玉を楽しんだり、充
実した2時間になりました。

定期的な活動するこ
とで、いろいろな人が集う
場になればいいなと思
います。



「もっと、借上復興住宅のこと知ってください」
ろっこう医療生協 市川英恵さん（職員）
が本を出版。

22歳が見た、聞いた、考えた
「被災者のニーズ」と「居住の権利」～借上復興住宅・問題
クリエイツかもがわ 1冊1,200円+税 生協本部で販売中

大学生のときから関心
を持って借上復興住
宅問題について、多く
の方のご協力のもと、本
を出版することができま
した。借上復興住宅問題
は、阪神・淡路大震災後、
自治体が民間から借上
げ、復興公営住宅の一部
として今も被災者に提供
している住宅について、
「20年の契約期間が満了
する」という理由で、自
治体が入居者に転居を
迫っている問題です。阪
神・淡路大震災のとき1
歳だった私は、大学進学
で神戸に来て、ボラン
ティアサークルの喫茶の

活動のなかでこの問題を
知り、卒業論文のテーマ
にしました。
この問題を初めて知っ
たときは、「なんで高齢
者を追い出すの？」と疑
問を持つとともに、「代
わりの住宅が用意され
たら解決するのでは？」
と、思っていました。しか
し、当事者の方とお会い
して、「この方たちは、今
の住宅でないと生きてい
けないんだ」ということ
が分かりました。それは、
住宅周辺での人間関係だ
けでなく、自分の身体
のことを一番理解してい
るかかりつけ医や、慣れ親

しんだ地域の施設などと
いった「コミュニティ」
が、その人の生活を支
えているからです。
ろっこう医療生協に入
職して1年が経ちました
が、組合員さんとの関
わりの中で、学生時代
以上にコミュニケーション
の大切さを実感しました。
そして、「もっと多くの方
に借上復興住宅問題を知
ってもらいたい」と、よ
り強く感じました。友人
が描いてくれた漫画を
挿し込んで読みやすい
本にしていますので、手
に取っていただくと幸
いです。

(市川英恵)

発足から1年。今年も介護者に寄り添った活動を計画しています。
在宅ファミリーの会・井戸端

昨年からの活動を始め
て、はや一年が経とうと
しています。会ではこの
1年間、介護者を支える
仕組み・ネットワークを
作りたいと考えて取り組
んできました。ゆつくり
の歩みですが、少し紹介
したいと思います。

【2016年度の活動報告】
▼2016年5月プレ
企画「介護者同士の語ら
う会」プレ企画として現
介護者&介護体験者の語
りあう場を持ちました。
▼6月「お泊りサービス
について」ケアマネー
ジャーから各種「お泊り
サービス」についての説
明&体験談や悩みの共有。
▼8月「認知症について」
医師・看護師から認知症・
認知症ケアについて説明
&体験談や悩みの共有。
▼10月「大人の癒しの紙
芝居ライブ」ゲストをお
招きし、紙芝居と音楽を
楽しむ ほっと一息企画
&交流
毎回10〜15名の参加者
に来ていただき、アン
ケートにもご協力いた
だ

きながら、次の企画に活
かしてきました。もとも
と介護の悩み・経験を共
有し、アドバイスしあ
える関係作りのお手伝い
ができれば…と考えては
じめた企画ですが、1年を
通して 参加者の皆さん
が悩みを言葉に出来た
り、涙を流したり、最初
は緊張されていた顔が帰
られるときにはすっきり
されているのをそばで見
ている、裏方の私たちの
方が毎回エネルギーをも
らっています。
この1年をもとに、

2017年度も継続し
て企画していきます！
「認知症」をテーマに1
年取り組んでいくこと
になりましたので、ぜひ
ひびきまご参加くださ
い。
(参加申し込み方法等は
その都度お知らせいた
します)

【2017年度活動計画】
5月22日(月)
「認知症の在宅介護」
11月29日(月)
「認知症の排泄ケア」
2018年2月
「認知症ケア不眠・不
穏・昼夜逆転」(日にち
は未定)
会場：東雲診療所3階
時間：14時〜16時

第2回

こども 禁煙ポスターコンクール

WHO世界禁煙デー:5月31日



「たばこ」による健康被害と、禁煙促進の啓発運動としての取り組みです。こどもの視点から「喫煙・たばこ」を考え、大人へのメッセージとしてぜひ応募ください。

- 応募期間 2017年4月1日～5月10日
- 応募対象者 幼児、小学生、中学生
- 内容について 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容
- 参加賞 全員に粗品を進呈
優秀賞には素敵な景品をさしあげます。
- 応募方法 ホームページから用紙をダウンロードするか、A4用紙に書き、医療生協本部または最寄りの診療所へ提出



(昨年の作品)

ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介をさせていただきます。その際は、名前、年齢、学年をポスターと一緒に掲載をさせていただきます。

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(本部・組合員活動支援部)

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)

からだ想いメニュー

- 玉ねぎ 独特の辛味と香の素である硫化アリルは血液の凝固を遅らせる働きがあり、高血圧予防に役立ちます。
- ごま油 ごま油に含まれている不飽和脂肪酸は血液内に蓄積したコレステロールを減らす働きがあります。
※栄養素の効果には、個人差があります。

豆腐ステーキ オニオンソース

エネルギー(1人分):220kcal 材料(1人分) & 作り方

Point 豆腐の水気はしっかりときって下さい。

- 豆腐(木綿) 350g … 1/2丁
- ほんだし …… 小サジ1/2
- 片栗粉 …… 小サジ1
- 純正ごま油 …… 小サジ2/3
- 玉葱 …… 中1/4
- 調味料 A
- 濃口醤油 …… 大サジ1
- みりん風調味料 大サジ1
- 上白糖 …… 大サジ1
- 酢 …… 大サジ1



- ①豆腐はだし汁で茹でてしっかり水気をきっておく。
- ②①を半分または1/4に切り、片栗粉をまぶす。
フライパンでごま油を熱し、豆腐を入れて焦げ目をつけて焼く。
- ③玉葱はみじん切りにし、調味料Aは混ぜ合わせておく。
玉葱をフライパンに加えて焦げないように炒め、炒まったら調味料Aを加えて少し煮詰める。
※玉葱の甘みを出すように煮詰めて下さい。
- ④②の豆腐にソースをかける。

【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)

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よう。

		7	ⓑ			4
4	3			1		
9			8	5		2
2	4	3		8		6
1					Ⓒ	3
5				9	7	
6		1	2			5
Ⓐ	8	5		6		1
1				7		3

Ⓐ+Ⓑ+Ⓒ=()

第22回理事会報告

(2017年3月25日)

- 【議題1】組合員活動の課題
- 【議題2】社会保障・平和を守る取り組み
- 【議題3】事業の課題
- 【議題4】経営、総務の課題
- 【議題5】被災地支援の課題
- 【議題6】第33回総代会にむけて

- 暗雲低迷
- 快刀乱麻
- 才色兼備
- 秋霜烈日
- 南船北馬
- 一石二鳥
- 行儀作法
- 試行錯誤
- 大義名分
- 白砂青松

		開			
リ		明		化	
ス				文	

前回の「漢字パズル」の答え(3月号)

文明開化

●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/4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
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	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※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	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

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

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

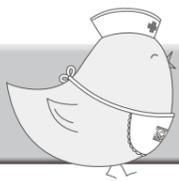
うはら多機能ホーム

☎ 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



とががわ

スマート班 脳いきいき教室

- 日 時：4月26日(水) 13時30分～15時
- 会 場：河原自治会館1階1号室(上河原通4-1-1)
- 年会費：500円
認知症予防のための脳トレや健康チェックを実施しています。
お気軽にお越しください!

六甲道

健康体操&漢字クイズ

- ～頭と身体を使っていきいきとした生活を～
- 日 時：4月13日(木) 14時～15時30分
 - 会 場：グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所(市バス六甲団地下車)
 - 参加費：無料
当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

中央

ふれあい広場さえざり 「プチ・タペストリー・スー(春)」づくり



- 日 時：4月12日(水) 14時～15時30分
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参加費：350円(申込不要)
- 持ち物：ハサミ、目打ちをお持ちください
(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 4月「はじめまして♪ボンボンで名札づくり」

- ～ホッとひといき。子育て交流～
- 日 時：4月27日(木) 10時～11時30分
(毎月第4木曜日が定例日)
 - 会 場：南八幡会館
 - 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 ～たのしく、つどえる居場所づくり～たまり場・ひえだ～ 型抜きアート



- 日 時：4月17日(月) 10時～11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：650円(要申込)
- 定 員：15人 ※これまでと時間が違います。ご注意ください。

上野支部 ひとときサロン



- 日 時：4月17日(月) 13時30分～15時30分
- 会 場：上野会館1階会議室(坂バス「赤坂通6」バス停西側)
- 参加費：100円(お茶・お菓子代)(申込不要)
お手伝い募集中。

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。

- 4月19日(水) 10時～11時30分 田中公会堂
- 4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)
- 4月20日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 4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
- 4月26日(水) 14時～15時30分 御影大手館
- 4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。

ゆるゆる若返り体操

- 皆さんと一緒に体を動かす時間をつくりませんか?
- 日 時：5月1日(月) 10時～11時
 - 会 場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室
 - 参加費：100円
当日、動きやすい服装でタオル、バスタオル(マットとして使用)、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
4/10(月)	14時～15時	河原自治会館3階
4/12(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
4/14(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
4/24(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4/26(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
4/21(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
4/21(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
4月はお休みです。		原田資料館
4/28(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
4/20(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
4/3, 17(月)	10時～11時	東雲診療所3階
4/4(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
4/11(火) 4月～第2火曜	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
4/13(木)	14時～15時	グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所(市バス六甲団地下車)
4/19(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
4月はお休みです。		医療生協センター・なだ組合員集会所
4月はお休みです。		六甲道組合員センター
4月はお休みです。		篠原会館本館2階
●おりがみ教室		「こいのぼり」
4/25(火)	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 4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

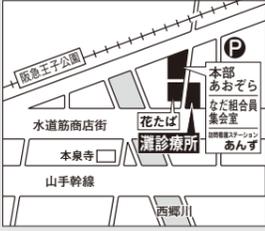
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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

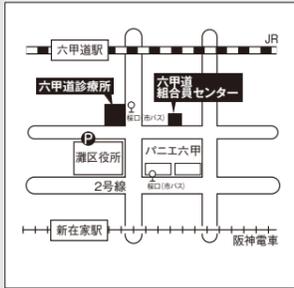
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。

- ふれあい食事会【要申込】**
4/26 (水) 12時～ 参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、4/21 (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しています。
- リズム体操【申込不要】**
4/11、18、25、5/2、9 (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】**
4/17 (月) 10時～12時 参加費：無料
- 紙芝居サークル【申込不要】**
4/8 (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】**
4/15 (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】**
4/13、27 (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】**
4/7、14、21、28 (金) 14時～15時
参加費：1回20円
- 歩こう会【申込不要】**
4/13、20、27 (木) 9時に出発 参加費：無料
- 囲碁【申込不要】**
4/12、19 (水) 10時～12時 参加費：月100円
- 水彩画クラブ【申込不要】**
4/19 (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】**
4/15 (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】**
4/18 (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

- 「楽しい音楽会」【申込不要】** (映像と歌声のつどい) 改め
4月はお休みです。
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】**
4/12 (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】**
4/28 (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
- MSストレッチ体操【申込不要】**
4/27 (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、タオル各1枚を持参ください。

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】**
4/11 (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。
- 憩いの広場ムーン【申込不要】**
4/10、17、24、5/1 (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
4/25 (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
- フラダンス・ハイビスカス【要申込】**
4/12、19 (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】**
4/15、22 (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】** ※若年募集
4/26 (水) 10時～12時 参加費300円
硬筆での練習です

- 手芸【要申込】**
4/20 (木) 10時～12時
材料費実費
- フラワーアレンジ【申込不要】**
4/14 (金) 10時～15時
材料費実費
- 男の料理**
4/23 (日) 9時30分～調理、12時～食事
参加費：1,000円
- 刺しゅう【申込不要】**
4/12 (水) 14時～16時
材料費実費
- 謡と仕舞【申込不要】**
4/13、27 (木) 13時～16時 参加費：月2,000円
- 六甲道・漢字パズル【申込不要】**
4/21 (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。
- こんにちWAHAWAHA倶楽部(笑いストレッチ)【申込不要】**
4/18 (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

- コーラス虹の会【要申込】**
4/14 (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)
4/21 (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)
4/7、28 (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
【今後の出演予定】
6/4 (日) 六甲道診療所開設25周年イベント
6/23 (金) 灘区コーラスのつどい
6/24 (土) ろっこう医療生協第33回総代会
- 漢字パズルクラブ【申込不要】**
4/7 (金)、4/20 (水) 13時～15時
会場：いずれもコープ鶴甲集会所 参加費：月300円
- 歩こう会【申込不要】**
4/20 (木) 酒蔵めぐり (今津郷)
5/4 (木) 祝日のためお休み
10時六甲道診療所集合 弁当持参
- 太極拳サークル【若年募集】**
4/12、19 (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

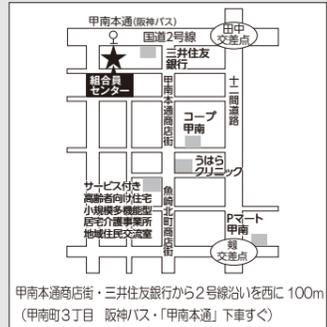
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しのめ組合員センター」が会場です。

- しのめ囲碁の会【申込不要】**
4/3、10、17、24 (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】**
4/17 (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
- ふれあいお食事会【要申込】**
4/18 (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4/11 (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】**
4/3、17 (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**
4/19 (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。
- 東雲書道教室【要申込】**
4/5、12、26 (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】**
4/12 (水) 14時～15時30分
参加費：350円 (表面をご覧ください)
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】**
4/6、20 (木) 13時30分～15時 会場：コミスタこうべ
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】**
4/7、14、28 (金) 14時～15時
会場：コミスタこうべ
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】**
4/28 (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】**
4/11、25 (火) 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)
- 健康ヨガ 男女の部【要申込】**
4/7、14、28 (金) 15時30分～16時30分
会場：コミスタこうべ 参加費：400円
※現在募集しておりません。

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】**
4/4、11、18、5/2 (火) 10時～ 会費：月1,500円
- 三線サークル【申込不要】**
4/10、17、24、5/1 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円
- 手芸サークル【要申込】**
4月はお休みです 10時～12時 参加費500円と材料費実費
- 太極拳【申込不要】** 4/13、20、27 (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～
「第二土曜歌の会」【申込不要】**
4/8、5/13 (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)**
4/28 (金) 13時30分～15時 参加費：500円
- ダンベル体操【申込不要】**
4/21 (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 (問い合わせてください) 13時～16時 参加費：あり
- 和はは体操【申込不要】**
4/25 (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・ 아이폰【要申込】** 参加費：1,000円/月
4/6 (木)、21 (金) 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
4/13、27 (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
4/19、5/17 (水) 10時～11時 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
4/12、19、26、5/10 (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～**
4/8、22 (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
- ロコトレ【申込不要】**
4/7 (金) 14時～15時 参加費：100円 会場：市営青木南住宅集会所 5月は休み
- コラライフ御影健康チェック【申込不要】**
4/28 (金) 13時30分～15時 場所：コラライフ御影 (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

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**
4/20 (木) 14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室
5月4日は祝日のためお休みします。
- とががわ班**
4月はお休みです。
- よんさんみなみ班**
4月はお休みです。
会場：ルネシティ新在家南町集会所
- スマート班**
4/26 (水) 13時30分～15時
会場：河原自治会館1階1号室
- ポジャギサークル【要申込】**
4/12、26 (水) 14時30分～16時30分
会場：たんぼクラブ事務所
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**
4/25 (火) 10時～11時
会場：泉第2住宅集会所
- はなみずきロコトレ**
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**
5/3 (水) 14時～15時30分
祝日のためにお休み