健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2017年 5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／20,393人 ●出資金金額／560,495,000円 ●平均出資額／27,484円（2017年4月19日現在）

生協と組合員さんを結ぶ大切な活動に参加しませんか。

健康いちばん配布ボランティア特集

ろっこう医療生協の機関紙「健康いちばん」は、毎月組合員さんの手によって組合員さんのお宅に届けられています。現在、配布ボランティアさんは472人で、昨年1年間で新たに89人の組合員さんがボランティアとしてご協力をいただくようになりました。ぜひ、あなたも大切な活動に参加しませんか。

配布ボランティアさんのところにお届けしています。

三好康乃さん（筒井支部）

以前、職員さんが組合員さんのお宅に届けている姿を見かけ「沢山の配布者さんのところに届けるのは大変そうだなぁ」と思い、ご近所で知り合いの配布ボランティアさんのお宅に届けています。少しでもお役にたっていればとてもうれしく思います。これからも健康に気を付け、配布とお届けを続けたいと思います。

健康いちばんは「健康づくりの情報」が満載です。

今藤幸美さん（灘中央支部）

水道筋商店街の一部の組合員さんのお家に機関紙を配り始めました。機関紙には「けんこうクラブのご案内」のページがあり、私も体操に参加しています。水道筋にお住いの組合員さんは、近くにあるなだ組合員集会室で、一緒に健康づくりをしませんか？他の地域にも、皆さんが身近な場所で気軽に参加できる取り組みが、もっと広がればいいなと思います。

健康いちばんの配布をきっかけに。

上原眞智子さん（甲南支部）

高齢になっても「自分がなにかの役に立つことがあれば」、そんな気持ちで健康いちばんを配っています。都合があえば、これからいろいろとお手伝いをしたいと思っています。

健康いちばんの配布と住宅にポスター掲示も。

近藤たづ子さん（鶴甲支部）

地域でのたまり場活動がきっかけで昨年から配り始めました。私の住んでいるグリーンヒルズ六甲では昨年から医療生協主催の体操が開始しました。毎月第2木曜14時から、ご高齢の方にも優しい体操をしています。そのお知らせポスターも健康いちばんを受け取る際にニュース袋に入れてもらい、各号棟の掲示板にポスターを貼らせてもらっています。最近は「新聞を見て初めて来ました」という方も。健康いちばんとポスターを見て、さらに参加者が増えると嬉しいですね。

季節を感じながら。

松永祥枝さん（河原支部）

健康いちばん手配り募集の案内を見て、「私にもできることがあれば」と思い、半年ほど前からボランティアをしています。嬉しかったことは、配っている途中に「ご苦労さん」と声をかけてもらえることがありました。何気ない言葉ですが、ボランティアのやりがいを感じました。健康いちばんを配ることは沢山良いことがあると思います。具体的には、外に出て歩くことで自分自身の健康のためになります。今の時期は歩くにも絶好の季節なので、途中で立ち止まって周囲に咲いているお花を見たりしながら、川柳を作ったりもしています。これからも楽しみながらボランティアをしていきたいです。

健康いちばんの折り込み作業にご協力をお願いします。

組合員のみなさんのお宅に届けられるまでの大切な作業

健康いちばん発行日：第１木曜日
（祝日や年末年始は変更あり）

▶東灘組合員センター甲南　9 時頃～
▶六甲道組合員センター　10 時頃～
▶小規模多機能とががわ地域住民交流室　10 時頃～
▶なだ組合員集会室　10 時頃～
▶東雲診療所３階　10 時頃～
いずれも、１時間から１時間半程度

医療生協を支えていただく活動にぜひ、ご協力をお願いします。

健康いちばん配布ボランティアに関するお問い合わせは、ろっこう医療生活協同組合
078-802-3424

四季のカルテ

日本百名山 私の健康チャレンジ

副理事長　東雲診療所医師　小西 達也

1．医者の不養生

今年55歳になるのですが、40代後半に2度怪我をしました。1回目は、山登り後の長期間のひざ痛。2回目はスキー転倒による右上腕骨折です。

1回目。お盆休みに、旧式テント一式を担いで、北アルプスへ。薬師岳から黒部五郎岳へ縦走。3日目は大雨となり、黒部五郎から一気に新穂高まで降りたのですが、最後の長い林道で、両ひざ痛に泣きました。下山から1週間は階段昇降不能、痛みがすっきりしたのは半年後でした。2回目。春分の日の明宝スキー場。アイスバーンで転倒。一瞬で右腕が動かなくなりました。右上腕を真っ二つに骨折、回復に6か月。現在、ほぼ元通りではありますが、遠投できなくなり、医師会野球部での守備位置がライトからセカンドにかわりました。

2．一筆書き日本百名山

アドベンチャーレーサー田中陽希の完全人力踏破日本百名山。テレビの初回放送で完全にやられました。深夜0時にスタートして17時間で屋久島の宮之浦岳をピストン。カヤックで2日かけて鹿児島へ上陸。開聞岳を3時間ほどでピストン。次の百名山までの移動もすべて徒歩。登山時は両手にポールを持ち、コースタイムの半分くらいで踏破していきます。「人生が修行なのか、修行が人生なのか。」歩きながら彼がつぶやくのですが、かっこいい。独り黙々と日本列島を歩き続けて10月に北海道の利尻岳でゴールしました。

学生のときに、北アルプスの主な山は登っています。登れるうちにアルプスなどを登ってしまい、最終的には百名山を完登しようと決めました。

3．運動はカラダと心に効く

ポールは邪道、昔の道具を大切に、若いころの経験があるから日常のトレーニングは不要。このような誤った考えを反省しました。ポールを使い、最新の用具で軽量化し、日常のトレーニングで、怪我をしない身体をつくることに決めました。診療所ではエレベーターを使わない、昼食時にスクワット、夕食後に45分のウォーキングと15分の腹筋と腕立てとダンベル…。さぼる日もありますが、なんとか続いています。

歩くと、血糖が改善（夕食後歩行がよい）、血液はさらさらになり、血管はしなやかになります。その結果、脳卒中、心臓病、腎臓病、を予防します。ベータアミロイドが減少して認知症の予防に、骨塩量が増加して骨粗鬆症の予防になります。セロトニンが増加し、イライラや不安が解消します。免疫物質が増加し、感染症やがんにかかりにくい身体になります。筋トレをすると、基礎代謝が改善して太りにくくなり、筋力増強で軟骨が保護されるので変形性膝関節症の予防になり、転倒リスクも下がります。

厚労省の健康づくりのための身体活動基準では、身体活動（家事なども含む）について、65歳未満は60分／日、65歳以上は40分／日。運動については、30分以上を週2回以上、と設定しています。さあ、皆さん、今日から歩きましょう。ちなみに、私のトレーニングの成果である日本百名山ブログは東雲診療所HPでご笑覧ください。

天城山から富士山（ブログより）

東雲診療所ホームページ・所長の部屋ブログ
http://shinonome-cl.jp/blog/

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

神戸市国民健康保険値上げ反対署名 ご協力ありがとうございました

昨年末から取り組んでいた「神戸市国民健康保険料値上げ反対署名」ですが、みなさまのご協力で、ろっこう医療生協の目標であった2，000筆を超える2，560筆が集まりました。

集まった署名用紙は、4月4日に神戸市へ提出し、神戸市国民健康保険料をこれ以上値上げしないように申し入れをおこないました。今後は、2018年度実施へ向け、神戸市予算がどのように編成されるか注視をしながら、必要に応じて、再度神戸市への申し入れや反対運動に取り組みます。引き続き、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

日本医療福祉生活協同組合連合会

介護福祉士受験資格を取得
介護福祉士実務者研修
受講生募集中！

働きながら

「介護福祉士国家試験」受験資格要件に
「実務経験３年」＋「実務者研修修了」義務化

募集期日　**5月15日**

受講料
テキスト代含む
消費税別
●ヘルパー2級・初任者研修修了者　70,000円
●ヘルパー3級・無資格者　80,000円
※分割払可

学習の流れ　期間 2017年7月1日～12月31日

自宅学習 ▶ スクーリング ▶ 受験資格取得

自宅学習：保有資格により科目免除あり　自分のペースで学習
スクーリング：7日間　介護課程Ⅲ（5日）　医療的ケア（2日）
受験資格取得：修了評価テストに合格 ➡受験資格

お問合せ・お申込み（スクーリング会場です）
事業所名：**ろっこう医療生活協同組合**
連絡先：神戸市灘区水道筋６丁目7-11　☎078-802-3424　担当：和田、森本

読者のおたより

□ふれあいお食事会、わきあいあいと楽しそうですね。私の地域でも月1回老人給食を開いております。この年齢ですけど、味噌汁のお手伝いをしております。
（中央区筒井町N・Tさん）

□豆腐ステーキオニオンソースを作って食べました。簡単で栄養価も良く、美味しく、いつも「からだ想いメニュー」を参考にしています。
（灘区大内通M・Sさん）

□四季のカルテはいつも興味深く読ませて頂いています。先生方の人柄も垣間見られ、ためになるしとても役立ちます。
（灘区記田町K・Kさん）

「親子deケンポー！」に600人

ラッキィ池田さんと歌って踊ったヨ！

親子で楽しく憲法・平和を学ぼうと4月2日、東灘区のうはらホールで『親子deケンポー！ラッキィ池田と歌って踊って学んじゃおう♪』を開き、600人を越す親子連れの参加で大成功しました。この企画は、ろっこう医療生協と東神戸の憲法を生かす会、安保法制に反対するママと有志の会@兵庫が中心となった実行委員会が開催。子どもや子育て世代の人たちに憲法や平和について楽しみながら学んでもらおうと準備したもの。当日は人気振付師のラッキィ池田さんのトークとダンスに、会場満杯の子どもも大人も総立ちで汗を流しました。

子どもたちには、事務局手作りの動物キャップとラッキィ池田さんの直筆サイン入りワッペンがプレゼントされ笑顔が溢れました。参加者からは「こんな楽しいイベントは初めてです」「子どもにどんな日本を残すか不安に思う母親です。ゆるーく楽しくケンポーを考えてほしいという思いにぴったりの企画でした！」との声が多く寄せられています。

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9回　甲南支部

甲南支部総会&介護保険学習会

今年、東灘には3つの支部が新しくできました。今回どの支部も「介護保険の学習会」をしようということで、あんしんすこやかセンターの方を講師に招いて学習をしました。甲南支部では43名が参加。今年度の計画では、新春のつどいやバレンタイン行動の他に、夏休み子ども企画（けんこうクラブで受け入れ）や工場見学、秋には3支部合同で「健康まつり」も企画すると発表しました。昨年までの東灘支部総会では、けんこうクラブの演奏で歌ったり踊ったりしていました。今回の総会では「芙蓉の会」（三味線サークル）の演奏で、皆さん民謡を歌いました。歌える方にマイクを回して音頭をとっていただき楽しく歌えました。これからも楽しい企画で組合員の交流と拡大につなげていきたいと思います。

様々な職種、ボランティアさんとの連携を大切にしています

東雲診療所・通所リハビリテーション（デイケア・介護保険）

東雲診療所の2階にある「東雲診療所デイケア」は、通所でのリハビリを目的とした介護保険サービスです。要介護の方は9時頃からお迎えに上がり午後4時頃まで、要支援の方は10時から午後1時または午後2時から午後4時と、短時間で時間を分けてご利用頂いております。理学療法士や作業療法士が行う機能回復訓練（個別リハビリ）はもちろん、集団やグループ体操・脳トレや運動レク・自主トレなどを通じてリハビリを行っています。

昼食は、いつもボランティアの皆さまにお手伝い頂き、温かく美味しいお食事をお出ししております。スタッフも試行錯誤しながら、安全に楽しく日々過ごして頂くよう心掛けています。地域包括ケア時代に相応しいデイケアを目指し、東雲診療所デイケアでは多職種やボランティアさん等と連携を図りながら、地域でのくらしを見据えた生活期のリハビリ・ケアを提供していきます。

ろっこう笑和会（しょうわかい）

●6月のつどい●

6月14日（水）14時～16時

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。

●会　場：医療生協センター なだ組合員集会室
●参加費：300円（お茶・お菓子代・当日）
●参加申し込み：5月31日（水）まで

申し込み先:ろっこう医療生協本部
☎078-802-3424

ろっこう医療生協

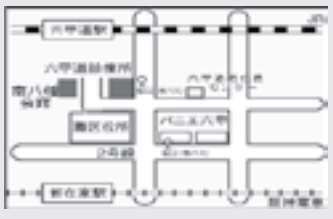
六甲道診療所25周年 記念企画

～地域のきずな・みんなと一緒に健康づくり～

6月3日（土）9時30分～15時
けんこうクラブ作品展示
●会場　六甲道組合員センター
（灘区桜口町3丁目・パニエ六甲北側）
ろっこう医療生協のけんこうクラブで活動されている皆さんが、日ごろの活動の成果を披露します。
小物づくり等、体験コーナーもあります！

6月4日（日）11時～15時
けんこうイベント
●第1会場　南八幡会館および周辺公園
▶けんこうクラブステージ
コーラス、三線、ギター演奏など
▶焼きそば販売
●第2会場　六甲道診療所
▶各種健康チェック

※企画内容は都合により予告なく変更になる場合がございます。ご了承下さい。



六甲道診療所25周年実行委員会
神戸市灘区桜口町4-5-12　TEL811-0555

虹のギャラリー

「魚住　住吉神社」 佐藤　忠義（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/

お詫び

4月号の「第33回総代会総代一覧」の中で誤りがありました。
大変ご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。
［誤］須藤一恵さん　［正］須藤一江さん

からだ想いメニュー

■白菜やもやし、ピーマンなどの皮の少ない野菜を使用することでゴミを削減できます。
■あんかけにすることで冷めにくく光熱費を削減につながります。

豚肉の和風あんかけ

エネルギー（1人分）：374kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 野菜は後から調味料で煮るため、硬めに炒めて下さい。

豚ロース肉	3枚
塩	少々
コショー	少々
小麦粉	小サジ2
揚げ油	小サジ1
白菜	1枚
もやし	ひとつかみ
しめじ	3本
人参	中1cm弱
ピーマン	1/2コ
黄ピーマン	1/2コ
油	大サジ1弱
調味料A そばつゆ	大サジ1弱
調味料A みりん	少々
調味料A 濃口醤油	小サジ1弱
調味料A おろししょうが	小サジ1/2
調味料A 水	大サジ6
片栗粉	小サジ1/2
白ネギ	1.5cm
水	大サジ1弱

①豚肉は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶして油で揚げる。
②白菜は２～3cm幅の千切り、ピーマンと黄ピーマンは千切り、人参は薄い短冊切り、白ネギは千切り、しめじは石突きをとり小房に分ける。
③鍋に油をひき、人参・ピーマン・黄ピーマン・しめじ・白菜・もやしの順に炒め、火が通ったら調味料Ａを加えて煮立たせる。
④③に水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
⑤皿に盛り付け最後に白ネギをのせる。

【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）

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て下さい。

		衝	天
偕		同	
山		水	
大		不	
博		強	

	千		千
	電		閃
	進	月	
付	和		
	若	無	

リスト

金	老	一	穴	気	湯
明	海	池	雷	傍	歩
胆	人	日	記	城	敵
意	紫	同	紫	覧	山

●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**／5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。

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

前回の「数独パズル」の答え（４月号）
7（Ⓐ2+Ⓑ1+Ⓒ4）

第23回理事会報告《2017年4月22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

◆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）

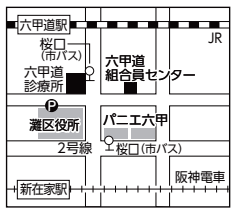
http://www.nada-cl.jp

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



9ヵ月乳児健診〈予約制〉

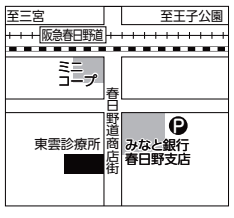
http://www.cl-rokkomichi.com/

受付時間	月	火	水	木	金	土
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



〈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

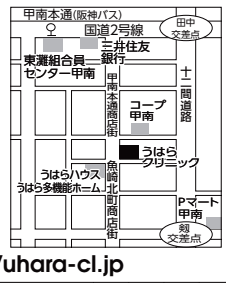
http://shinonome-cl.jp/

受付時間	月	火	水	木	金	土
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



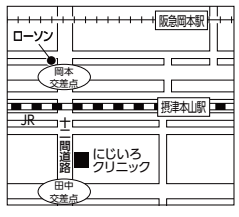
http://uhara-cl.jp

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	／

※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	／

※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

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

ろっこう医療生協 ブロック・支部活動の紹介

2017年5月

とががわ

河原支部主催

健康チェック

●日　　時：**5月13日（土）** 10時～11時30分
●会　　場：河原自治会館３階（上河原通4-1-1）
●骨粗鬆症チェック：500円　●尿中塩分チェック：100円
●血圧・体脂肪チェック：無料
（要申込）

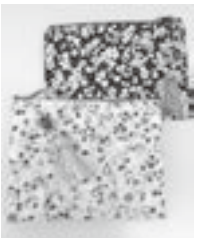
六甲道

六甲南支部主催

憲法カフェ

●日　　時：**5月31日（水）** 10時～11時30分
●会　　場：六甲道勤労市民センター会議室Ｅ
●参 加 費：無料（要申込）

中　央



ふれあい広場さえずり

「ポーチ」づくり

●日　　時：**5月10日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：二宮地域福祉センター
●参 加 費：200円（申込不要）
●持 ち 物：裁縫道具、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）
※ 毎月第2水曜日が定例日です。

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

「薬剤師さんのお話し。子どものお薬とたばこの害について」

●日　　時：**5月25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 ～たのしく、つどえる居場所づくり～たまり場・ひえだ～

笑いヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズ。

●日　　時：**5月15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：無料（申込不要）

上野支部

ひとときサロン

●日　　時：**5月17日（水）** 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。

ごもう喫茶

●日　　時：**5月23日（火）** 10時～11時30分
●会　　場：五毛会館1階（市バス「五毛天神」北）
●参 加 費：100円（申込不要）

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レ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。

5月17日（水） 10時～11時30分　田中公会堂
5月17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）
5月18日（木） 10時～11時30分　本山西地域福祉センター
5月23日（火） 14時～15時30分　うはら多機能ホーム・地域住民交流室
5月24日（水） 14時～15時30分　御影大手館
5月26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。

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：**6月2日（金）** 14時～15時　※5月はお休みです
●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	
5/ 8（月）	14時～15時	河原自治会館3階
5/10（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
5/12（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
5/22（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	
5/12（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
5/18（木）	14時～15時	原田資料館
5/19（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
5/26（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	
5/18（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	
5/1、15（月）	10時～11時	東雲診療所3階
5/ 2（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
5/ 8（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
5/ 9（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
5/11（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）
5/17（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
5/24（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
5/24（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
5/25（木）	10時～11時	篠原会館本館2階
●おりがみ教室	「雨ふり」	
5/23（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

参加費：300円
【要申込　5月16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

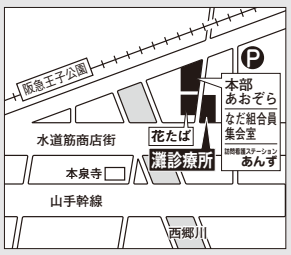
お申し込み・お問い合わせ先は…
ろっこう医療生活協同組合　組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424　受付時間：平日9時～17時

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続け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室使用料が月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
なだ組合員集会室
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室で活動または集合しております。

ふれあい食事会【要申込】
5/24（水）　12時～　参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、5/19（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】
5/2、9、16、23、6/6（火）　10時～11時
参加費：1回20円

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
5/15（月）　10時～12時　参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
5/13（土）　13時30分～15時30分
参加費：1回200円（指導料）

3R布ぞうりサークル【要申込】
5/20（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】
4/27、5/11、25（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】
4/28、5/12、19、26、6/2（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
5/11、18、25、6/1（木）　9時に出発　参加費：無料

囲碁【申込不要】
5/10、17、31、6/7（水）　10時～12時　参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
5/17（水）「水の科学博物館」　9時30分現地集合
参加費：500円　弁当、すこやか手帳（年令が証明出来るもの）持参
雨天時は、なだ組合員集会室

フラワーアレンジメント【要申込】
5/13（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】
5/16（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）
5月30日（火）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

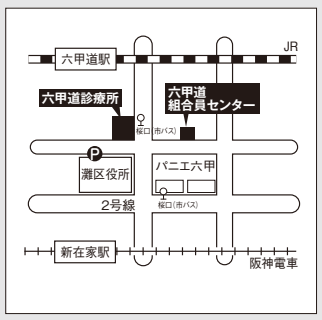
お手玉あそびたい（隊）【申込不要】
5/10（水）　10時～11時　参加費：1回50円

NPO法人 花たば・お茶処
月～金曜日　10時～16時
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

そろばんで脳トレ【申込不要】
5/26（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

MSストレッチ体操【申込不要】
5月25日（木）　10時～11時
会場：摩耶地域福祉センター2階　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】
5/9（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】
5/8、15、22、6/5（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
5/23（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

フラダンス・ハイビスカス【要申込】
5/10、17、31（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】
5/20、27（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】※若干名募集
5/24（水）　10時～12時　参加費300円
硬筆での練習です

手芸【要申込】
5/18（木）　10時～12時　材料費実費

フラワーアレンジ【申込不要】
5/12（金）　10時～15時　材料費実費

男の料理
5/28（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】
5/10（水）　14時～16時　材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
5/11、25（木）　13時～16時　参加費：月2,000円

六甲道・漢字パズル【申込不要】
5/19（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WAHAHA倶楽部（笑いとストレッチ）【申込不要】
5/16、30、6/6（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。

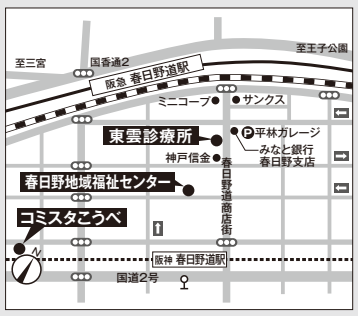
コーラス虹の会【要申込】
5/5（金）　10時30分～12時　トラストグレイス御影
（場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり）
5/12、19、6/2（金）　10時～12時　神戸高校同窓会館
（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
5/26（金）　9時30分～12時
六甲道組合員センター　参加費：月4回2,000円
【今後の出演予定】
6/ 4（日）六甲道診療所開設25周年イベント
6/23（金）灘区コーラスのつどい
6/24（土）ろっこう医療生協第33回総代会

漢字パズルクラブ【申込不要】
5/5（金）、18（木）　13時～15時
会場：いずれもコープ鶴甲集会室　参加費：月300円

歩こう会【申込不要】
5/18（木）　相楽園
6/ 1（木）　須磨離宮公園
10時六甲道診療所前集合　弁当持参

太極拳サークル【若干名募集】
5/10、17（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「しののめ組合員センター」が会場です。

しののめ囲碁の会【申込不要】
5/1、8、15、22、29（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】
5/15（月）　14時～15時
会場：ポートアイランドUR67号棟集会室
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】
5/16（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5/9（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】
5/2、16（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。

暮らしの相談室
5/17（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。

東雲書道教室【要申込】
5/10、24、31（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】
5/10（水）　14時～15時30分（毎月第2水曜日）
参加費：表面をご覧下さい
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】
5/11、18（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】
5/12、19、26（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。

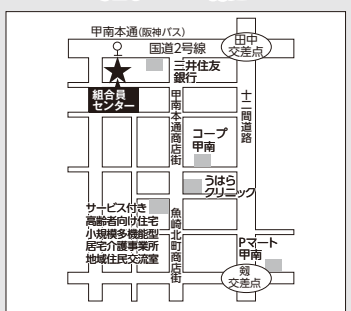
すまいる喫茶【申込不要】
5/26（金）　10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

アレンジ生け花【要申込】
5/9、23（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】
5/12、19、26（金）　15時30分～16時30分
会場：コミスタこうべ 参加費：400円
※参加者募集中です。

東灘



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）

神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

琴友会（きんゆうかい）　甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
5/2、9、16（火）　10時～　会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】
5/1、8、15、22、29（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
5/25（木）　10時～12時　参加費500円と材料費実費

太極拳【申込不要】　5/11、18、25（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】
5/13、6/10（土）　10時～12時　御影公会堂　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）
5/26（金）　13時30分～15時　参加費：500円（材料費込み）

ダンベル体操【申込不要】
5/19（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】
5/23（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

みんなの和ははひろば【申込不要】　毎週月曜日
14時～16時30分（開放しています）　14時～15時（脳トレコーナーに参加できます）
参加費無料　会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室

ゆるゆる若返り体操【申込不要】
5/1、6/5（月）10時～11時　参加費100円
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
5/17、6/7（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
5/10、17、24、31（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～
5/13、27（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】
5/26（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

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
5/18、6/1（木）　14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室

よんさんみなみお食事会
5/16（火）10時30分～13時
ルネシティ新在家南町集会室　参加費：500円
※盛り付け等、お手伝いもしていただきます。

おおえぼし班
5/17（水）14時～16時　大石東町市営住宅集会所

おおきた班
5/18（木）
10時～12時　小物づくり（参加費：500円）
14時～16時　骨粗鬆症チェック
会場：Ｅｎ＋新在家（阪神新在家駅高架下）
※初めての参加も大歓迎です！

スマート班
5/24（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

ポジャギサークル【要申込】
5/10、24（水）　14時30分～16時30分
会場：たんぽぽクラブ事務所　参加費：1,500円
（3か月分まとめての場合は、6回分で5,000円になります。）

河原いきいき体操クラブ
5/23（火）　10時～11時　会場：泉第2住宅集会所

はなみずきロコトレ
6/2（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
6/7（水）　14時～15時30分
会場：大石東町市営住宅集会所