



ろっこう医療生活協同組合 2017年 6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 / 20,440人 ●出資金金額 / 561,124,000円 ●平均出資額 / 27,452円 (2017年5月24日現在)

▼事業共創委員会、日常業務経験交流会などに取り組み、「医療生協らしい地域包括ケア」について検討を深め、その実践に努力しました。

③組合員ふやし、出資金ふやしの目標をやりとげます

▼組合員ふやしは620人(計画比62%)、出資金ふやしは5,348万4千円(計画比178%)でした。

①(仮称)CO・OP田中町クリニックを順調にスタートさせます

▼11/1にじいりクリニックを開院しました。患者数は予算比104.4%で推移しています。

②いのちの章典の実践を通して、「医療生協らしい地域包括ケア」を展開します

6月24日シマブンビル・ホールで、第33回総代会が開催されます。昨年1年間、取り組まれてきたことが組合員の意思に沿って行われたか、また、この1年の計画が組合員の暮らしや健康づくり、まちづくりに貢献できることなのかを判断する会です。今月号は、総代会で討議される議案書の一部をご紹介します。

第33回総代会
議案ダイジェスト

スローガン

第6次5か年計画のもと、「医療生協の地域包括ケア」を、組合員・職員が協同して取り組み、いのち輝くまちづくりをすすめます！

⑤職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします

▼組合員については、通信教育、支部役員研修会を開催しました。

▼職員については、採用時研修、通信教育、リズム研修、職種別研修、管理者研修、あすなら10の基本ケア研修、介護福祉士実務者研修などに取り組みしました。

④既存事業所の経営改革で赤字事業所をなくします

▼あんずは、24時間対応を開始し、東灘区に出張所を開設しました。

▼あおぞらは、定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所の業務を受託しました。

⑥東日本大震災の被災地への支援に継続して取り組みます

▼医系学生のボランティア派遣、大船渡支援・水道筋さんま祭り、いかなご届け隊などに取り組み、義援金345、326円を大船渡市へ届けました。

⑦健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます

▼憲法カフェ、社保平和スクール、ヒロシマ行動への職員派遣、原爆パネル展などに取り組みしました。

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

2016年度 決算ダイジェスト

損益計算書 【要旨】				
(自:2016年4月1日～至:2017年3月31日) 単位:千円				
科目	予算	実績	予算比	備考
A 事業収益	1,192,830	1,197,023	100.4%	事業収入の合計
医療	796,999	827,313	103.8%	医療事業による収入
介護	354,963	331,650	93.4%	介護事業による収入
付帯事業	40,868	38,060	93.1%	上記に付帯する事業収入
B 事業費用	1,198,489	1,226,622	102.3%	医療材料費、人件費、経費など
C 事業剰余金	-5,659	-29,599	523.0%	A-B
D 事業外収益	360	1,604	445.6%	受取利息、雑収入など
E 事業外費用	6,758	7,111	105.2%	支払利息、保証料など
F 経常剰余金	-12,057	-35,106	291.2%	C+D-E
G 特別利益	—	0	—	
H 特別損失	—	0	—	
I 税引前剰余金	-12,057	-35,106	291.2%	

貸借対照表 【要旨】				
(2017年3月31日現在) 単位:千円				
科目	期首	期末	増減額	備考
(資産の部)				
J 流動資産	272,435	269,837	-2,598	1年以内に換金される資産
K 固定資産	1,277,689	1,280,876	3,187	長期間、事業に使用される資産
L 資産合計	1,550,124	1,550,713	589	
(負債の部)				
M 流動負債	200,988	234,059	33,071	1年以内に返済すべき負債
N 固定負債	779,124	783,740	4,616	返済期間が1年を越える負債
O 負債合計	980,112	1,017,799	37,687	
(純資産の部)				
P 出資金	563,985	561,575	-2,410	組合員の出資金
Q 法定準備金等	5,570	5,870	300	
R 当期末処分利益	457	-34,531	-34,988	現在までの累積剰余
S [うち当期剰余]	7,265	-34,688	-41,953	今期、現在までの剰余
T 純資産合計	570,012	532,914	-37,098	
U 負債・純資産合計	1,550,124	1,550,713	589	O+T



⑧健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます

▼リハビリサービスの強化

▼看中重度者への対応

▼看取りの充実

▼新しい総合事業

⑨地域購買生協、大学生協などの連携をすめ、くらしの要望に対応する可能性をさらに広げます

⑩地域に、ろっこう医療生活協同組合を知らせる取り組みを拡充します

④組合員ふやし、出資金ふやしの目標をやりとげます

⑤既存事業所の経営改革で赤字事業所をなくします

⑥職員・組合員の体制強化、人材の発掘・育成をめざします

⑦東日本大震災の被災地への支援に継続して取り組みます

⑧健康と暮らし、平和を守るたたかいを強めます

⑨地域購買生協、大学生協などの連携をすめ、くらしの要望に対応する可能性をさらに広げます

⑩地域に、ろっこう医療生活協同組合を知らせる取り組みを拡充します

四季のカルテ

どなからの医療
「暮らじ」と共に
治つ支える



灘診療所 高野 修一

時代の変化

少し前の話になります
が、4月15日、16日に岡
山で開催された「日本在
宅医学会 地域フォーラ
ム」に参加してきました。

そこでは、これからの
医療の姿として、これま
での「病院中心の医療」
から、今後は「在宅中心
の医療」が大切になって
くるという事が、大きな
テーマとして議論されて
いました。

これまでは、日本の医
療は「病院」が大きな役
割を担ってきました。これ
はある意味当然のことで、

戦後から現代に至る医療
の進歩の中では、「病氣」
とは克服すべきものであ
り、例えば結核や肺炎と
いった感染症、または心筋
梗塞・脳梗塞やがんといっ
た生命を脅かす病氣など
は、病院に入院して治療
し、治療によって病氣が
治れば健康な人として生
活に復帰していく、そう

「在宅医療」の主役

そのような中で、今後
ますます重要になってい
くキーワードが、「在宅
医療」です。

「在宅医療」では、「住
み慣れた自宅（や施設な
ど）で、自分らしく生活
を行っていきながら、そ
れぞれの病氣とおつき合
いしていく」事を目標と
しています。

私達が病院に入院すれ
ば、その瞬間から「患者」
となり、病院の規則に従
いながら普段の生活とは
切り離されて治療が行わ
れますが、「在宅医療」で
の療養の主役は生活者で
ある私達自身であり、医
療者はあくまでもサポー
ター役です。そして「在
宅医療」では、医療側の
専門職は医師だけではな
く、看護師、介護士、薬
剤師、リハビリスタッフ、
ケアマネージャーやケー
スワーカーなどがチーム
となって、いつでも皆様
に必要なケアを提供でき
るよう連携をとって対応
していきます。「病氣を治
す」だけではなく、「病
氣を治し、生活を支える」
これが在宅医療の目指す
ものだと思います。

例えば、「肺炎」を例
にとりましょう。多くの
肺炎は入院での治療とな

ります。しかし、例えば
高齢の方が「肺炎」で入
院すると、多くの場合は
ベッドで安静のうえ、「誤
嚥（むせ）」を防ぐために
絶飲食で点滴治療が1週
間ほど続きます。これは、

「肺炎の治療法」として
は何ら間違っていない。

しかし、実際に高齢の
方がこの治療を受けた場
合、長期のベッド上での
治療により足腰の力が極
端に弱ってしまい、入院
前は自宅で生活が出来て
いたものが、肺炎が治つ
た頃にはトイレに行く事
すら困難になる事があり
ます。また、絶食期間が
長くなると、ものを飲み
込む力が落ちてしまい、
食事が満足に取れなくな
てしまうといった事も起
きてきます。入院によっ
て「肺炎」という病氣は
治っても、「生活に必要な
力」が失われてしまう事
が起こりうるのです。（最
近では、入院中の生活機
能の低下を最低限に抑え
るべく、入院の初期から
積極的にリハビリを行う
病院も増えてきましたが）

その為、肺炎などの病
氣でも、それほど重症な
ものでなければ、自宅で
生活しながら治療した方
が、入院治療よりは治る
のに少し時間は要するか
もしれませんが、生活に

必要な力を落とすことは
防げます。「いかに入院
を回避し、在宅で治療す
るか」という事も、ご高
齢の方の治療については
今後考えていく必要があ
ると思います。

そして、質の良い在宅
療養を提供していくに
は、普段の皆様とおつき
合っている地域の診療
所・地域の専門職の人々
が上手にサポートする必
要があると思います。こ
れから私達も、地域の診
療所の果たすべき役割と
して、皆様の「暮らしと
共に治し支える」医療を
提供していく事が出来た
ら、と思っています。

神戸市国保特定健康診査をうけましょう

ろっこう医療生協の診療所で受診できます

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。

	40～64歳		65～74歳	
	一般世帯	非課税世帯	一般世帯	非課税世帯
個別	600円	300円	無料	無料
集団	300円	無料	無料	無料

※非課税世帯：同一世帯員として認められたすべての世帯員について、市民税が課税されていない方
※一般世帯：非課税世帯以外

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。）

誕生月	受診券交付日	受診券の有効期限	誕生月	受診券交付日	受診券の有効期限
4～6月	4月上旬	8/31	10～12月	8月中旬	12/31
7～9月	6月上旬	10/31	1～3月	11月上旬	3/31

■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。

●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、健診内容、受診方法、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。

平成29年度（指定医療機関実施分）

後期高齢者健康診査（無料）の受付は、7月31日までです。

対象 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）

●指定医療機関での実施期間 平成29年9月1日～平成30年2月28日
医療機関で受診する場合は、申し込みが必要です

●申し込み受付期間 平成29年4月3日～7月31日当日消印有効

申し込み 電話、FAX、ハガキ、封書のいずれかで①被保険者番号②氏名（漢字、フリガナ）③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を記入してお申込みください。
各区あんしんすこやか係窓口設置の申し込み用紙記入の上、窓口提出も可能です。

お申込み・お問い合わせ先

神戸市けんしん案内センター（兵庫県予防医学協会内）
☎078-262-1163 平日8:30～17:00（土日・祝日のぞく） FAX078-262-1165

▼ハガキ、封書（郵送）
〒650-8570 保健福祉局 国保年金医療課 後期高齢者健康診査担当（住所不要）

※申し込み期間を過ぎて健診を希望される方は、各区の集団健診会場で受診してください。

受診券の受け取り

平成29年8月末に一斉発送されます。

にじいろクリニックの
午後の時間は、訪問診療
をしております。定期的
に訪問をする患者様は5
月で17名となりました。
自宅にお住まいの方で通
院が困難な方や、施設に
入居された方へも訪問を
しております。定期的な
訪問を希望されない場合
でも、一時的に体調を崩
されたり、通院が思うよ
うにできていない方には、
必要に応じて往診をして
おります。

また、外来の患者様か
ら午後に診察の希望が



にじいろクリニック
☎ 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

ご存じですか？にじいろクリニックの在宅医療

住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように。

あった場合には、まずは
クリニックにお電話を頂
き、状況に応じてできる
限り診療の対応をするよ
うにしております。
にじいろクリニックで
は、「患者様中心の医療
は、」

分かりやすい医療 地域
で安心して暮らすことの
できる医療」を理念とし
て、日々患者様との関わ
りを大切にしておりま
す。どうぞ、お気軽にこ
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10回 ポートアイランド支部



4月28日(金)、中央
区港島でポートアイラン
ド支部結成総会が開かれ
ました。現在、ポートア
일랜드に住まいの組合
員さんは285人。ポー
トアイランドには、地域
の様々なボランティアア
グループや、大学などがあ
り、活発な活動が行われ
ています。ポートアイラ
ンドには、ろっこう医療
生協の事業(所)はあり
ませんが、地域の方々と
連携をとりながら、ポー
トアイランドに住まわれ



ているみなさんの健康づ
くりや助け合い活動、居
場所づくりに取り組めて
いければ、と考えていま
す。

ろっこう医療生協18番目の支部が誕生。

歩こう 核兵器のない世界へ 国民平和大行進に 参加しましょう！



どこから
参加しても良いです。
歩く距離も自由です。

『平和』と『核兵器の廃絶』を願って歩く、誰でも参加できる行進です。
みなさんの平和を願う気持ちをとなりのまちまで届けるつもりで、一緒に歩
きましょう！

7月9日(日)

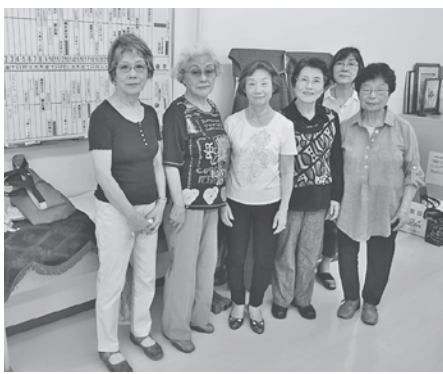
14:50 芦屋市役所 発
▼ 赤鳥居前南下
▼ うはらクリニック前
▼ 甲南本通り北上
▼ 東灘区役所前
16:40 御影公会堂 着

7月10日(月)

9:00 御影公会堂 発
▼ 六甲道診療所前
▼ 水道筋商店街
▼ 灘診療所前
10:00 王子公園
▼ 春日野道商店街・東雲診療所前
11:40 神戸市役所花時計前 着

六甲道組合員センターリニューアル！ 増資運動にご協力ありがとうございました。

傷みが目立つ六甲道組
合員センターを改装しよ
うと、昨秋から「増資運
動」が取り組まれました。
多くの方々にご協力いた
だき、3月末までに
130万円を超える増



資が集まりました。そし
て、5月にリニューアル
が完了し、床、壁のクロ
ス、照明、トイレが改装
され、机やイスも新しく
なりました。「照明が明
るくなって雰囲気は良
くなった」、「靴を脱が
なくてよくなって使いや
すい」と組合員さんの
声。又、「みんなで増資
運動に取り組んだので、
みんなの組合員センタ
ーという意識をもってこ
れからも綺麗に使用し
たい」とのお声もいた
だきました。

ヒロシマ平和の旅



平和な日本に生きている私たち。
しかし、いつまでも忘れてはならないこと。
「戦争」や「原爆」の悲惨さ。夏休みに親子で被爆地「ヒロシマ」
を訪ね、平和の尊さを語り合ってみませんか？

《と き》8月5日(土)～6日(日)【1泊2日】
《内 容》平和記念式典参列 資料館見学など

※二日目午後からは、自由行動

《参 加 費》大人 17,000 円 (総額 36,000 円)
子供 12,000 円 (総額 26,000 円)

●参加費には交通費、宿泊費が含まれています。(食事代は各自負担)
●差額は生協が負担します。

《参加条件》親子(または祖父母と孫)での参加に限ります。
参加感想文の提出をお願いします。

《参加申込》6月26日(月)までに生協本部
(☎ 078-802-3424)まで

社会保障平和スクール 受講生募集

①「共謀罪と市民生活」

講師 川元志穂弁護士(明日の自由を守る若手弁護士の会)
▶ 6月26日(月)2時～4時 場所 神戸市勤労会館 406

②「22歳が見た、聞いた、考えた 借上復興住宅問題」

講師 市川英恵(ろっこう医療生協職員)
▶ 7月3日(月)2時～4時 場所 神戸市勤労会館 406

③ 施設見学「戦没した船と海員の資料館」(JR元町駅南徒歩10分)

▶ 7月17日(月・祝)11時頃～12時頃 ※入館料無料
昼食懇親会あり

④「介護保険制度と本年4月改定について」

講師 神谷良子さん(神戸ライフ・ケア協会・理事長)
▶ 7月24日(月)2時～4時 場所 神戸市勤労会館 406

⑤「原発被害の現状と避難者」

講師 原発賠償関西訴訟原告団代表(福島県からの母子避難者)森松明希子さん
▶ 7月31日(月)2時～4時 場所 神戸市勤労会館 406

【受講料】1,000円(別途、施設見学交通費、食事代は実費)
(3回以下の参加の場合、1回について300円)

【受講資格】ろっこう医療生協の組合員【締め切り】定員40名になり次第

※修了後は、夏休み子ども企画や原爆パネル展など平和企画に参加いただき、署名への協力や社会保障制
度等の継続した学習など、出来るところからのご協力をお願いします。

●申込み、問い合わせ先

ろっこう医療生活協同組合 社会保障平和委員会 ☎ 078-802-3424



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/>



「森植物園 あじさい」 森 院至 (カメラサークル)



- 梅干しは疲労回復効果があり、クエン酸を多く含む為、積極的に取り入れストレスを軽減しましょう。
- じゃが芋・ピーマンに含まれるビタミンCは、ストレス抗体ホルモンの分泌に欠かせません。十分に取るようにしましょう。

厚揚げの梅マヨ炒め

エネルギー (1人分) : 374kcal 材料 (1人分) & 作り方

Point 梅干しの酸味とマヨネーズのこってりを
合わせて絶妙でおいしい炒め物です。

三角厚揚げ…………… 1ケ
豚肉スライス …… うすぎり2枚
じゃが芋…………… 小1ケ
玉葱 …………… 中1/6コ
ピーマン (緑)…………… 中1/4
ピーマン (赤)…………… 1/10
油…………… 小サジ1弱
A 梅干…………… 1ケ
マヨネーズ …… 小サジ1
濃口醤油…………… 小サジ2
みりん…………… 小サジ1
砂糖…………… 小サジ1
塩…………… 小サジ1/3



- ①厚揚げは大きめの短冊に切る。
- ②豚肉は2cm幅くらいにカットしておく。
- ③じゃが芋は厚めの短冊に切り、玉葱はスライスに切る。
- ④③のじゃが芋を下ゆでしておく。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンに油を入れて熱し豚肉、じゃが芋、玉葱を入れて炒める。
- ⑦⑥に厚揚げを入れて炒め、ピーマンを入れる。
- ⑧炒めた中に混ぜ合わせたAの調味料を入れる。

【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)

大船渡支援！水六寄席

6月25日(日)

昼の高座 午後2時～
(総入れ替え)
夕方の高座 午後4時～

- 場 所 コミュニティハウス花たば 1階集会室
- 入場料 昼・夕高座 いずれも1,000円
(収益金は、秋のさんま祭りの収益と合わせ、大船渡市に寄贈します)

出 演 三遊亭楽大

現・六代目 三遊亭円楽の弟子、大船渡市ふるさと大使、大船渡市認定さんま焼き師、大船渡コミュニティFMねまらいん「けせんゴールド探検隊」DJ

水六商店街・ひだまり商店街・ろっこう医療生協・NPO花たば・こうべ保健サービスの共催
秋(10月1日)第3回さんま祭りにつなげたい「大船渡、応援し続けるよ!」の心を込めて。
チケット発売中! 詳しくは、ろっこう医療生協(☎802-3424)・NPO花たば(☎801-6632)へ。



三遊亭楽大

【夕方の前座】
あばらや ばらっく
肋骨家 磯楽さん

- 【議題1】組合員活動の課題について
- 【議題2】社会保障・平和を守る取り組み
- 【議題3】経営の課題について
- 【議題4】役員の辞任等について
- 【議題5】役員退任慰労金規程について
- 【議題6】第33回総代会について
- 【議題7】その他

第24回理事会報告

(2017年5月27日)

意気衝天 海千山千
偕老同穴 紫電一閃
山紫水明 日進月歩
大胆不敵 付和雷同
博覧強記 傍若無人

金 湯
池 城
リスト

前回の「漢字パズル」の答え(5月号)

金城湯池

●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 6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。

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

◎+◎+◎=()

【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。

数独に挑戦!

◆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

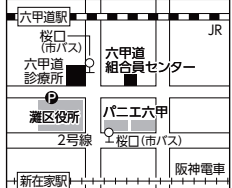


<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～ 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://niji-iro-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

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

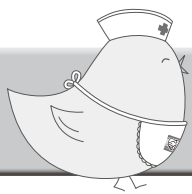
お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

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



とががわ

河原支部

身体機能についての学習会

- 日 時：**6月21日（水）** 15時～16時30分
 - 会 場：河原自治会館3階（上河原通4-1-1）
 - 講 師：高松大介（灘診療所・メディカルスポーツトレーナー）
- ※実際に身体を動かす企画も！

六甲道

六甲北支部

介護保険制度の学習会

～介護保険制度の改正で何が変わったか学びませんか～

- 日 時：**6月29日（木）** 13時30分～15時
- 会 場：神戸学生青年センター
- 参 加 費：無料（要申込）

※介護で困っている、料金はどれくらいかかるのか不安だ…
困っていること・知りたいことを少しでも解決できる場にします。

六甲南支部

塩分学習会 & 測定会

～なぜ塩分の摂りすぎは危険なのかをお話します～

- 日 時：**7月5日（水）** 14時～16時
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参 加 費：無料（要申込）

※参加される方は、お味噌汁（200cc）を持参してください。

中 央

ふれあい広場さえずり

「終活」はじめてますか？

自分らしいエンディングに向かって。今をよりよく生きるために。

- 日 時：**6月14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（6月9日までにお申し込みください）
（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 「親子でヨガ体操」

じめじめの季節、体を動かしてスッキリしましょう！

- 日 時：**6月22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）事前にお申し込みください。
- 参加対象：未就学児と保護者

灘

「灘区健康体操」

- 日 時：**6月8日（木）** 10時～11時
- 会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南、稗田公園内）
- 講 師：灘区健康体操会の皆さま
- 参 加 費：無料（申込不要）

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～ 「骨粗しょう症チェック」

- 日 時：**6月19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：【組合員】500円（チェック代実費）、【一般】1,500円（加入1,000円、チェック代実費500円）（申込不要）

ごもう喫茶

- 日 時：**6月20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、お茶・お菓子代）

上野支部

「ひとときサロン」 成年後見制度学習会

- 日 時：**6月20日（火）** 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）
- 神戸市の職員の方にお話していただきます。資料を用意するので、お申しください。お手伝い募集中。

ちくちく喫茶「福来郎（ふくろう）」づくり



- 日 時：**6月21日（水）** 10時～12時
- 会 場：摩耶会館（灘区天城通3-11-8）
- 持 ち 物：糸（白又は黒）、針
- 参加費：200円（要申込、材料費・お茶代）

摩耶支部

「成年後見制度」学習会

- 日 時：**6月27日（火）** 10時～11時30分
- 会 場：摩耶地域福祉センター2階
- 参 加 費：無料（要申込）

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。

- 6月15日（木）** 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 6月21日（水）** 10時～11時30分 田中公会堂
- 6月23日（金）** 10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 6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
- 6月28日（水）** 14時～15時30分 御影公会堂2階201号室
- 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

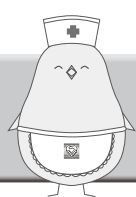
皆さんと一緒に体を動かす時間をつくりませんか？

- 日 時：**7月7日（金）** 14時～15時 ※8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
6/ 9（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
6/12（月）	14時～15時	河原自治会館3階
6/14（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
6/22（木）	10時～11時	篠原会館本館2階
6/26（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
6/ 9（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
6/15（木）	14時～15時	原田資料館
6/16（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
6/23（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
6/15（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
6/5、19（月）	10時～11時	東雲診療所3階
6/ 6（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
6/ 8（木）	14時～15時	グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所（市バス六甲園地下車）
6/12（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会所
6/13（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
6/21（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
6/28（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
6/28（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		「茶摘み」
6/27（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円 【要申込 定員になり次第締め切り 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		

けんこうクラブのご案内



お申し込み・お問い合わせ先は…

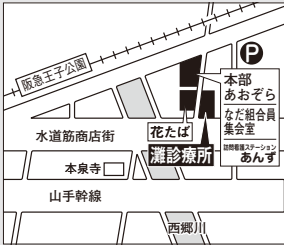
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

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。

ふれあい食卓会【要申込】

6/28 (水) 12時～ 参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、6/23 (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】

6/6、13、20、27、7/4、11 (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】

6/19 (月) 10時～12時 参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】

6/10 (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】

6/17 (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

すずらん (脳いきいき教室)【申込不要】

6/26 (月) 13時～15時 参加費：年間500円 (お茶代)

セラバンド体操【申込不要】

6/8、22、7/13 (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】

6/2、9、16、23、7/7 (金) 14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】

6/1、8、15、22、29、7/6 (木) 9時に出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】

6/7、14、21、7/5、12 (水) 10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】

6/7、21、7/5 (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】

6/10 (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】

6/20 (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

【楽しい音楽会】【申込不要】 (「映像と歌声のつどい」改め)

6/30 (金) 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】

6/14 (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

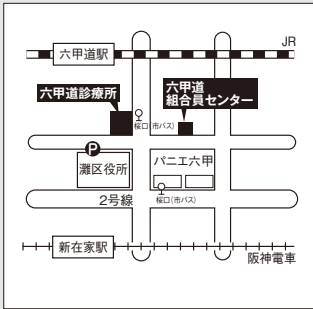
そろばんで脳トレ【申込不要】

6/23 (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

MSストレッチ体操【申込不要】

6月22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。

ふれあい食卓会【要申込】

6/13 (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。

憩いの広場ムーン【申込不要】

6/12、19、26、7/3 (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
6/27 (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

フラダンス・ハイビスカス【要申込】

6/7、14、21 (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】

6/17、24 (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

6/28 (水) 10時～12時 参加費300円
硬筆での練習です

手芸【要申込】

6/15 (木) 10時～12時 材料費実費

フラワーアレンジ【申込不要】

6/9 (金) 10時～15時 材料費実費

男の料理

6/25 (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】

6/14 (水) 14時～16時 材料費実費

謡と仕舞【申込不要】

6/8、22 (木) 13時～16時 参加費：月2,000円

スマホー会【要申込】

6/16 (金) 10時～11時30分
参加費：1回につき500円 定員：10名
参加条件：初めてスマホを持った方もしくは初心者

六甲道・漢字パズル【申込不要】

6/16 (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 (笑いストレッチ)【申込不要】

6/6、20、7/4 (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。

コーラス虹の会【要申込】

6/9 (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)
6/16 (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)
7/7 (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
【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 (灘区民ホール)
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】

6/2 (金)、15 (木) 13時～15時
会場：いずれもこープ鶴甲集会所 参加費：月300円

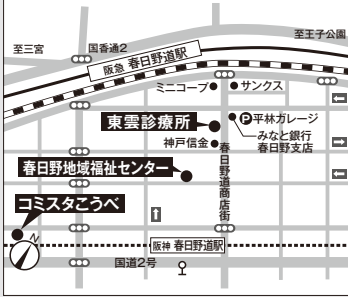
歩こう会【申込不要】

6/15 (木) 王子動物園
7/6 (木) 福原京 (兵庫)
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】

6/7、14、21、28 (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【要申込】

6/5、12、19、26、7/3 (月) 10時～12時
参加費：月100円

ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】

6/19 (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】

6/20 (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6/13 (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】

6/6、20、7/4 (水) 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

6/21 (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。

東雲書道教室【要申込】

6/7、14、28 (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】

6/14 (水) 14時～15時30分 (毎月第2水曜日)
(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】

6/1、15 (木) 13時30分～15時 会場：コムスタこうべ
参加費：月1,800円 ※現在募集しておりません。

健康ヨガ【要申込】

6/2、9、23 (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】

6/30 (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】

6/13、27 (火) 9時30分～11時30分
参加費：月2回4,500円 (お花代込み)

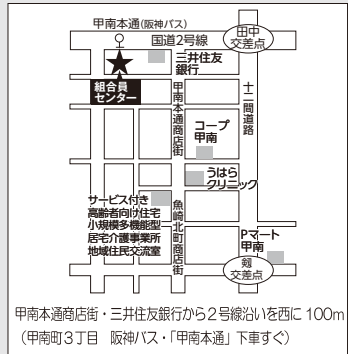
アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】

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】

6/2、9、23 (金) 15時30分～16時30分
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。

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)【要申込】

6/6、13、20 (火) 10時～ 会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】

6/5、12、19、26、7/3 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】

6/22 (木) 10時～12時 参加費500円と材料費実費

太極拳【申込不要】 6/8、15、22、29 (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】

6/10、7/8 (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)

6/23 (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】

6/16 (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】

6/27 (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

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】

6/5、7/3 (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

6/7、6/21、7/5 (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

6/7、14、21、28 (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～

6/10、24 (土) 10時～売次次第終了 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】

6/23 (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

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

6/15、7/6 (木) 14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室

とががわ班

6/16 (金) 14時～16時
とががわ地域住民交流室

よんさんみなみ班

6/20 (火) 14時～16時
ルネシティ新在家南町集会所

スマート班

6/28 (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

ボジャギサークル【要申込】

6/14、28 (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

6/27 (火) 10時～11時 会場：泉第2住宅集会所

はなみずきロコトレ

7/7 (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

7/5 (水) 14時～15時30分
会場：大石東町市営住宅集会所