

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2017年 7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 / 20,447人 ●出資金金額 / 563,602,000円 ●平均出資額 / 27,564円 (2017年6月25日現在)



認知症予防体操（コグニサイズ）を全員で。

第33回総代会 報告

第6次5カ年計画のもと、「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てみましょう！

6月24日（土）、神戸市灘区のシマブンビル・ホールにて第33回総代会が開催されました。総定数212人中、194人出席（うち書面議決書46人）で、すべての議案が採択されました。

様々な社会や暮らし、医療や介護を取り巻く情勢の変化の中で、これまで以上に存在感を示し、健康づくりや安心の医療介護事業を提供できるようにいっしょにがんばっていきましょう。

オープニングは、昨年灘区に引き続き、けんこうクラブ・コーラス虹の会と特定非営利活動法人ボレロのみなさんによるコーラスと大正琴で開会。議長に田中総代（灘中央支部）、総代会役員に松田総代（原田支部）、桑田総代（鶴甲支部）を選出しました。開会にあたり、神戸市原爆被害者の会副会長の森田様、高野様、株式会社こうべ保健サービス取締役の田上様、特定非営利活

2017年度 最重点課題

- ① 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。
- ② すこしお生活と虚弱高齢者（フレイル）対策で、健康寿命の延伸をめざします。
- ③ 事業と活動の連携で、認知症に対する取り組みを強めます。



退任された役員（左から）金丸正樹さん（前副理事長）、下川攻一さん（監事）、長谷川珠貴さん（理事）、鳴海妥さん（監事）

長い間、ありがとうございました

第33回総代会では役員改選もおこなわれました。

これからも生協運動の一員として

顧問 金丸正樹

ろっこう医療生協の前身である灘医療生協の、その立ち上げの時期からお世話になり、足かけ39年になります。長きにわたり組合員・職員の皆さんと泥んこになり、ここまで歩んで参りました。人生の三分の二がそのまゝろっこう医療生協の運動であったことになりま

す。まさに、山あり谷あり、一難去ってまた一難の日々でしたが、組合員・職員のみなさんと一緒に汗を流せたことが何よりの誇りです。役員は退任し、職員としても退職いたしました。が、生協の理念とパイオニア精神はしっかりと堅持し、生協運動の一員としてひきつづき微力ながら一緒に頑張らせていただきます。今後ともよろしくお願いたします。

活動報告・発言

- 三枝美知代総代（摩耶支部）「摩耶支部の認知症学習と居場所づくり」
- 近藤たづ子総代（鶴甲支部）「グリーンヒルズ六甲・中央集会所での取り組み」
- 橋本早苗総代（中央支部）「地域でひとりぼっちをつくらない。ふれあいひろば・さえずり」
- 山村ちずえ総代、渡辺喜美子総代（西郷支部）「借上げ住宅問題」
- 新原三恵子総代（本山支部）「東灘ブロックの3支部結成とにじいろクリニック開設」
- 高木孝子総代（上野支部）「けんこうクラブ・パソコンサークル」
- 鮫島恭一総代（鶴甲支部）「実母を亡くした組合員からの書状紹介」
- 岡部真紀子総代（ポトアイランド支部）「社会保障平和スクールについて」

新役員体制

理事長（代表理事）	村上正治			
副理事長	谷口敏光	小西達也		
専務理事（代表理事）	森本浩			
理事	秋山和子	安部正雄	池野英治	射場初百合
	大久保幸子	大島修	木村由美子	近藤育子
	言美幸一	東海林眞喜子	高野修一	立川重則
	田中洋子	豊崎朱美	古市賢二	松岡保幸
	森本和恵（新）	山田恵子（新）	山田誠一	山室昌代
監事	井上力	藤原純八郎	船橋毅	
顧問	津野公男	鳴海妥（新）		

（順不同・敬称略）

四季のカルテ

「聴診器」で 何を聴く SNOOPY JOURNAL



灘診療所医師 並木 雅行

聴診器の発明

診察に必要な道具として第一に思いつくのは聴診器ではないでしょうか。白衣や注射器などならば、聴診器は医師のシンボルマークとしてしばしば描かれるもの一つです。身体内部の音を聴き取る診察方法すなわち聴診は、すでに古代エジプトや古代ギリシャでも行われていました。聴診器がまだ発明されていなかった時代の医師は、自分の片耳を直接患者の胸にあてて聴診を行っていたのだそうです。想像すると滑稽に感じられますし、いくら診察だといっても胸に顔を押し付けられるのは少なからず抵抗がありますよね。聴診器のない時代にはよほどの重症でもなければめったに聴診することとはなく、いざという時の特別な診察方法だったのではないのでしょうか。

フランスのレネック先生が聴診器を発明したのは、今からちょうど200年前のことです。子供たちが木製の筒を耳に当て音の反響を楽しんで遊んでいるのを見て、「これは使える」と思いついたのです。その日、診察室でノートを丸めて作った筒を患者さんの胸に押し当て、この筒を通して聴診したところ、耳を直接胸に当てるよりもしっかりと心音や呼吸音を聴き取ることができました。この時に聴診器が誕生し、その後多くの先人たちが工夫を重ね、今の聴診器が確立されました。身体内部の音がより良く聞こえる道具が普及したことで、聴診はともも身近な手段となり、診察の大きな部分を占めるようになりました。

聴診器を使って

心臓・肺の音、腸の動く音、あるいは血管の中を血液が流れる音などを聴いています。例えば心臓では、心室の収縮が始まった時にその入り口にある逆流防止弁が閉じる音（I音）、心室の収縮が終わった時にその出口にある逆流防止弁が閉じる音（II音）が聞こえます。聴診部位によるI音とII音の大きさの比率を聴き分けるため、胸の上の方から少し下の方まで数か所位置を変えながらしっかりと聴き取ります。胸の上の方ではII音の方が、胸の下の方ではI音の方が、より大きくはつきりと聞こえるのが正常です。これが逆転している場合は病気が隠れている可能性があります。また、通常では聞こえない心雑音や過剰心音を聞き取ることもできます。心臓弁膜症や心不全の悪化を診断することができます。なお、心臓以外の部位で血管の中を血液が流れる音が聞こえたときは、ほとんどの場合異常です。

聴診以外の診察法と組み合わせる

例えば息苦しさを訴える患者さんがいたとして、症状や経過から肺塞栓症という重篤な疾患を疑ったとしましょう。肺塞栓症では2人に1人ほどでII音が強くなりまします。もし聴診でII音が強いことが確認できたとしても、それが確認できたとしても所見の一つではありませんが、それだけでは何とも言えません。血圧低下、脈拍・呼吸回数の増加、酸素飽和度の低下など計測での異常の有無を確認し、視る診察（視診）で頸部での静脈拍動が強くなっているかどうかなどを確認します。こうした聴診以外の異常と聴診での異常が一致すれば肺塞栓症の疑いが格段に強まります。最終的な診断には心エコー図検査や造影CT検査をしなければいけません。検査の必要性や緊急度を診察によって判断しています。

日々の診療の中で

心臓病や高血圧症で受診している患者さんの場合、軽いものも含めると何らかの心音異常や心雑音を聴取することが多いです。聴診所見は患者さんごとに異なっているのですが、心雑音があればその種類や程度、最も大きく聞こえる聴診部位、雑音が放散していく方向などを確認し、カルテに記録しておくようにしています。日々の診療の中で聴診所見に変化があれば、心臓の状態に変化が起ったと考え、必要な検査を追加したり、治療内容を変更したりします。一方で、心雑音があっても心臓病ではないということもよくあることです。この場合もカルテにきちんと記載しておく、後日体調に変化があった際、以前からの心雑音なのか新たな変化なのかよく分かります。自分では単なる風邪だと思つて受診した患者さんでも、実は重篤な疾患の症状であることがあり、今までになかった心雑音から心疾患を早期診断することもしばしばです。また心雑音の種類によっては、とても重要な意味を持つにもかかわらず、かすかな音であるため、一回の聴診では聴き取れないこともあります。だからこそ毎回気を緩めず心を込めて身体診察をするように心掛けています。



医療福祉生協・通信教育を受けませんか

- 医療生協のこと、もっと知りたい
- 地域の元氣をつくるには
- 高齢期にイキイキと生活するには

全国の医療福祉生協で取り組まれている通信教育です。たくさんのヒントが得られます！ぜひ、受講しませんか。

- ▶ **おすすめコース**
- ①医療福祉生協と明るいまづくり
 - ②医療福祉生協の地域包括ケア
 - ③高齢期のいきいき生活
 - ④医療福祉生協の支部運営委員・班長
 - ⑤医療福祉生協のいのちの章典
 - 他にもコースあり
- ▶ **受講期間** 2017年9月1日～2018年2月末
テキストを読み期間内にレポートを提出。
- ▶ **受講料金** 1コース3,000円(ろっこう医療生協組合員価格)
- ▶ **お申込み、お問い合わせ**
本部・人財育成部 ☎078-802-3424 まで

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** **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。



多くの参加者が一体になって、25周年をお祝い

六甲道診療所は今年6月1日に、開設25周年を迎えました。記念企画として、6月3日(土)、4日(日)には『地域のきずな・みんなと一緒に健康づくり』とイベントを開催しました。リニューアルされた六甲道組合員センターでは、けんこうクラブ作品展示、南八幡会館と周辺公園では、けんこうクラブステージ、模擬店、子ども企画、そして

六甲道診療所では各種の健康チェック、と多様な企画に多くの組合員、患者、地域の皆さまが協力してくださり、参加者は両日でのべ500名を超えました。10日(土)には、毎月定例(第2土曜午後)開催している六甲道糖尿病教室を公開型として開催しました。もちろん普段からも自由に参加していただいております。中身も「教室」型ではなく、参

六甲道診療所では普段の診療・問診時から慢性疾患療養援助に力を入れていて、高齢の患者さんには健康状態だけでなく、



リニューアルされた六甲道組合員センターで作品を展示



おかげさまで開設25周年

健康なまちづくりをめざして

六甲道診療所

加された皆さんがそれぞれの経験や疑問を持ち寄って話をし、と参加型で進めているのが特徴です。

生活背景なども含めて聞き取りをさせていただく中で問題点を早期に発見し、医療や介護で対処していく「高齢者総合評価(CGA)」という取り組みを行っています。

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11回 灘中央支部



みんなで体操をしましょう

誰もが健康でいきいきと暮らせるまちを目指して活動をされている「灘区健康体操会」の皆さんに講師をお願いし、6月8日に灘中央自治会館で体操をしました。肩やふくらはぎのストレッチでは、伸びている場所を意識して行なうと効果的ということを教えていただきました。その後、灘区老人クラブ連合会の「希望を胸に」という歌に合わせて、リズム体操をしました。なじみのあたる歌を聴きながら、気持ちよく身体を動かすことができました。参加者からは「楽しかった」、「来て良かった」、「家の近くで開いてくれるのが嬉しい」という声があり、講師の皆さんも「家ではなかなかできないので、集まって体操するのは良いですね」、「次はどんな体操がしたいですか」とお



話してくださいました。今年度、毎月第2木曜(8月を除く)に来ていただく予定です。興味のある方はご参加ください。

岩手県大船渡、応援し続けるよ。水六寄席を開催



落語家・三遊亭楽大さん

6月25日(日)、水六商店街、ひだまり商店街、ろっこう医療生協、NPO法人花たば・こうべ保

健サービスが共催で、「大船渡支援!水六寄席」を開催しました。落語家で、大船渡市ふるさと大使でもある三遊亭楽大さんをお招きし、昼と夕方の高座はいずれも60人が入場され会場は満席でした。大きな笑いとともに、6年経つ被災地へ想いをひとつにしました。秋には、さんま祭りも開催を予定しています。この度の寄席の収益と合わせて大船渡市へ届けます。引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

社会保障平和スクール開講中

わたしたちの暮らしや、平和、介護、原発などについて学ぶ講座です。ぜひ、一緒に学びませんか。

- ①は6月26日、②は7月3日開催済
- 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
 - 昼食会あり(大丸神戸10階・里山dining「野の宴」にて)
- 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。

虹のギャラリー



【大賀蓮】伊藤 一郎(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

汗で失われる水分・塩分を補う！+疲労回復に効果のあるビタミンB1・クエン酸を積極的に取り入れる！
豆腐には水分、たんぱく質、ミネラル類が豊富に含まれ、ビタミンB1も含まれます。梅干しには、塩分・クエン酸が含まれます。

豆腐ハンバーグ梅肉ソース

エネルギー(1人分): 200kcal 材料(1人分) & 作り方

- 豆腐(木綿) 1/4丁
- ミンチ肉(種類はお好みで) 小サジ1
- ひじき 小サジ1
- 塩 少々
- コショウ 少々
- 小麦粉 小サジ2
- パン粉 小サジ7
- 鶏卵 1/5ケ
- キャノーラ油 小サジ1
- A 練り梅 小サジ1
- 濃口醤油 小サジ1
- 酢 小サジ1
- 上白糖 小サジ1
- みりん風味調味料 小サジ1
- すりごま 白 小サジ1.5
- 大葉 1枚
- 白ネギ 3cm

Point 豆腐の水分は十分に切っておく。



- 豆腐の水気をきり、つぶす。
- 大葉はせん切りにする。白ネギは白髪ねぎにする。
- ひじきは柔らかく茹で、水気をきって冷まし、①の豆腐に加える。
- ミンチ肉を③に加える。
- ④に塩・コショウを加え、つなぎに小麦粉・パン粉を入れる。
- ⑤に卵(全卵)を加え、粘り気が出るまで練る。
- 人数分に分け、形を整えて焼く。
- Aの調味料を合わせ、ソースを作る。
- ハンバーグを器に盛り、⑧のソースをかけ②の大葉・白髪ねぎを盛る。

【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)

- 【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

第25回理事会報告

(2017年6月24日)

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

前回の「数独パズル」の答え(6月号)

12 (A 7 + B 2 + C 3)

● 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。

● 締切日/7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。

〒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

言行			
概無			
死回			
敬天			

量皇越喜豹人
楽起典豪一平
愛致私感範薄
変室生浮放吳

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。

※ヒント 改正の是非は?

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

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 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

9カ月乳児健診(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

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	○	○	○	○	○	○

※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

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/>

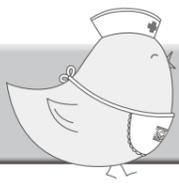
小規模多機能型居宅介護

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

西灘支部

「みんなのおしゃべりタイム」

- 日 時：7月10日(月) 13時～15時
 - 会 場：小規模多機能とががわ2階地域住民交流室
 - 参加費：100円(要予約)
- お茶とお菓子を囲みながら、気軽におしゃべりしませんか。
どなたでも参加、大歓迎です！

六甲道

鶴甲支部

健康チェック

- 日 時：7月14日(金) 13時30分～15時
 - 会 場：コープ鶴甲集会所(コープ鶴甲2階)
 - 参加費：骨粗鬆症チェック 500円(組合員価格、チェック代実費)
尿中塩分チェック 100円(組合員価格、チェック代実費)
足指力チェック 無料
- ※生協本部までお申し込みください！

中央

ふれあい広場さえずり 「風鈴」づくり

おしゃべりしながら楽しいひとときを一緒に。

- 日 時：7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：200円(要申込)
- (13時30分～14時は、セラバンド体操をおこないます)
※8月はお休みです。(次回は、9月13日(水)の予定)



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 「しゃぼん玉と水遊び」

～夏休みなので、いつも来れないお友達も来てね！～

- 日 時：7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) 事前にお申し込みください。
- 参加対象：未就学児と保護者
ボランティアさん募集中！

灘

灘区健康体操

- 日 時：7月13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) お手伝い募集中。

上野支部

「ひとときサロン」

- 日 時：7月18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(申込不要、お茶・お菓子代) お手伝い募集中。

ごもう喫茶

- 日 時：7月18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) お手伝い募集中。

原田支部

「元気!いきいき!!体操」

- 日 時：7月20日(木) 14時～15時
- 会 場：原田資料館(灘区城内通4丁目2-24)
- 参加費：無料(申込不要) 神戸市保健福祉局のDVDを使って体操します。

ちくちく喫茶

ハンカチで「ピエロ」作り

- 日 時：7月19日(水) 10時～12時
- 会 場：摩耶会館(灘区天城通3-11-8)
- 参加費：200円(要申込、材料費・お茶・お菓子代)
- 持ち物：糸、針、使っていないハンカチ(タオルハンカチ不可、無ければ大きめのハギレ可)
手芸が苦手な方も、おしゃべりしに来てください(お茶・お菓子のみ50円)。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。

- 7月19日(水) 10時～11時30分 田中公会堂
- 7月20日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 7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
- 7月26日(水) 14時～15時30分 御影公会堂301
- 7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。

うはら多機能ホーム夏祭り

- 日 時：8月7日(月) 14時～15時30分
- 会 場：うはら多機能ホーム1階地域住民交流室
- 参加費：無料
- ゲーム：魚釣り・的当て・輪投げ・紙芝居など
かき氷・綿菓子いずれも100円

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
7/10(月)	14時～15時	河原自治会館3階
7/12(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
7/14(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
7/24(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
7/21(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
7/21(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
7/28(金)	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
7月はお休み		原田資料館
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
7/13(木)	10時～11時30分	熊内集会所
※今月は、第2木曜日に変更です(通常は、第3木曜日です)		

●【ロコトレ】		100才まで歩き続けるために ※参加費 無料
7/10(月)	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会所
7/11(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
7/11(火)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
7/13(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)
7/19(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
7/26(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
7/26(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
7/27(木)	10時～11時	篠原会館本館
8/7(月) 21日は休み	10時～11時	東雲診療所3階
●おりがみ教室		「アンスリウム」
7/25(火)	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円【要申込 定員になり次第締め切り】 持ち物：はさみ、ホンド、ものさし、鉛筆 (お申込み後のキャンセルの場合/事前に材料等の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、作り方と材料をお渡しします。ご理解いただけますようお願いいたします。)		



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

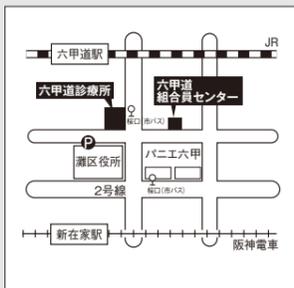
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。

- ふれあい食事会【要申込】**
7/26 (水) 12時～ 参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、7/21 (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】**
7/11、18、25、8/1、8 (火) 10時～11時
参加費：1回20円
- 絵本の読みかきせ「おはなしほけっと」【申込不要】**
7月はお休み
- 紙芝居サークル【申込不要】**
7/8 (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】**
7/15 (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
- すずらん (脳いきいき教室)【申込不要】**
7/24 (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】**
7/13、27、8/10 (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】**
7/7、14、21、28、8/4 (金) 14時～15時
参加費：1回20円
- 歩こう会【申込不要】**
7/13、20、27、8/3 (木) 9時に出発
参加費：無料
- 囲碁【申込不要】**
7/5、12、19、8/2、9 (水) 10時～12時
参加費：月100円
- 水彩画クラブ【申込不要】**
7/19 (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】**
7/15 (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】**
7/18 (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)
7/31 (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
- お手玉あそびたい(隊)【申込不要】**
7/12 (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】**
7/28 (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】**
7/27 (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3-2-102

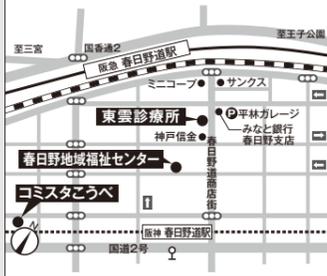
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動は六甲道組合員センターが会場です。

- ふれあい食事会【要申込】**
7/11 (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】**
7/10、24、31 (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
7/25 (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】**
7/12、19、8/2 (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】**
7/15、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】** ※若干名募集
7/26 (水) 10時～12時 参加費300円
硬筆での練習です

- 手芸【要申込】**
7/20 (木) 10時～12時 材料費実費
- フラワーアレンジ【申込不要】**
7月は講習会▶7/14 (金)
午前の部10時～12時 午後の部13時～15時
参加費：3,000円
- 男の料理**
7/23 (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】**
7/12 (水) 14時～16時 材料費実費
- 謡と仕舞【申込不要】**
7/13、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】**
7/21 (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】**
7/18、8/1 (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。

- コーラス虹の会【要申込】**
7/14 (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)
7/21 (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)
7/28、8/4 (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
- 漢字パズルクラブ【申込不要】**
7/20 (木)、8/4 (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
- 歩こう会【申込不要】**
7月・8月は酷暑が予想されるためお休みします。
9月21日 (木) 元町方面から再開します。
- 太極拳サークル【若干名募集】**
7/12、19、26、8/2 (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

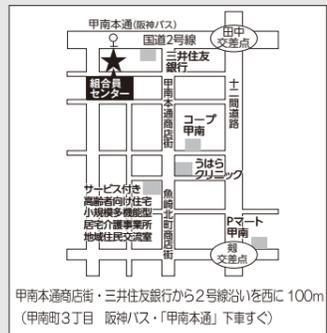
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しのめ組合員センター」が会場です。

- しのめ囲碁の会【申込不要】**
7/3、10、24、31、8/7 (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】**
7月はお休みです 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】**
7/18 (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7/11 (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】**
7/18、8/8 (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**
7/19 (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】**
7/5、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【要申込】**
7/12 (水) 14時～15時30分 (毎月第2水曜日)
(表面をご覧下さい。8月はお休みです)
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】**
7/6、20 (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】**
7/7、14、28 (金) 14時～15時 会場：コムスタこうべ
参加費：400円 ※若干名募集

- すまいる喫茶【申込不要】**
7/28 (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】**
7/11、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】**
7/7、14、28 (金) 15時30分～16時30分
会場：コムスタこうべ 参加費：400円
※若干名募集

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】**
7/4、11、18、8/1 (火) 10時～ 会費：月1,500円
- 三線サークル【申込不要】**
7/10、24、31、8/7 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円
- 手芸サークル【要申込】**
7/27 (木) 10時～12時 参加費500円と材料費実費
- 太極拳【申込不要】** 7/6、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～「第二土曜日の会」【申込不要】**
7/8、8/12 (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)**
7/28 (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】**
7/21 (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】**
7/25 (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
- 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】**
8/7 (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
7/19、8/2 (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
7/12、19、26、8/2 (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～**
7/8、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
- コロライフ御影健康チェック【申込不要】**
7/28 (金) 13時30分～15時 場所：コロライフ御影 (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**
7/20、8/3 (木) 14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室
- よんさんみなみ班お食事会**
7/18 (火) 10時～13時
会場：ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円
※盛り付け等、お手伝いもしていただけます。
- おおえぼし班「介護保険制度学習会」**
7/19 (水) 14時～16時
会場：大石東町市営住宅集会所 講師：小林のみ子市議
- おおきた班**
7/20 (木) 10時～12時 小物づくり (参加費：500円)
14時～16時 介護保険制度学習会
会場：En + 新在家 (阪神新在家駅高架下)
講師：小林のみ子市議 ※初めての参加も大歓迎です。
- スマート班**
7/26 (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】**
7/12、26 (水) 14時30分～16時30分
会場：たんぼばクラブ事務所 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**
7/25 (火) 10時～11時 会場：泉第2住宅集会所
- おおえぼしロコトレ**
8/2 (水) 14時～15時30分
会場：大石東町市営住宅集会所
- はなみずきロコトレ**
8/4 (金) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所