

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 2017年 8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 / 20,456人 ●出資金金額 / 564,269,000円 ●平均出資額 / 27,584円(2017年7月24日現在)



長崎での被爆体験を語る中道澄春さん

核と人は共存できない 「戦争」「平和」関心を持って、声あげて」

7月9日と10日、ろっこう医療生協の組合員と職員のべ約100名が、国民平和大行進に参加しました。平和を願う多くの仲間の存在を再確認するとともに、72年前の出来事を学ぶ大切さを実感しました。被爆者であり、ろっこう医療生協元役員の中道澄春さん(上野支部)に、当時の経験や今感じていることについて伺いました。(職員・市川)

Q. 戦争中は、どちらにいらつしやったのですか？

中道さん 就職で神戸に来る前は、長崎にいました。当時は中学生で、8月9日は25kmほど先で「ピカッ」と光り、きのこ雲が立ち上るのを見ていました。3日前の広島

の出来事を聞いていたの

で、原爆だと分かりました。爆心地近くから、何百人もの負傷者がトラック等で運ばれてきました。

顔に包帯を巻いていた人の中には、女の子も学生もいました。ある日突然、学校に来なくなる同級生

もいました。亡くなったのかさえもわからない、そんな状況でした。

私は怪我はしていませんでしたが、間接的に被爆をしたということ、被爆者手帳を持っています。夏が近づくと、あの頃を思い出します。みんな水を飲みたがっていました。

Q. 先月、国連で核兵器禁止条約が採択されたことについて、どう思われますか？

中道さん 核兵器反対と訴えてきた影響は大きいと思います。条約が採択されたからといって、すぐに核兵器が無くなるとは思わないですが、核兵器の使用や保有を初めて法的に禁止する画期的な条約です。引き続き核兵器反対の声をあげていくことが必要です。

Q. 福島第一原発事故による被ばくへの不安を抱えている人がたくさんいます。一方で、次々と原発が再稼働されている現実もあります。

中道さん 被爆者という立場もあって、核兵器だけでなく原発の反対運動

にも参加してきました。放射線が身体に及ぼす影響は、解明されていない部分も多いです。核と人は共存できません。

Q. 日本国憲法の改正が話題になっています。

中道さん 戦争だけは二度としてはいいけません。「人が殺し合う」という、あんなに痛ましいものは

ありません。そして、戦争では何も解決できません。お互いの違いを認め、話し合うことでしか解決はあり得ません。日本国憲法第9条は、戦争の放棄を規定しています。「人を殺さない」というこの

憲法を守り抜かなければなりません。

Q. 日本では、戦争を体験した人が減ってきています。当時を知らない私たちのメッセージをお願いします。

ついで関心を持ってもらいたいのです。そして、もっと声をあげてほしいです。

お話をうかがって

中道さんは、いのちが何よりも大切であるということをおっしゃっていました。いのちとくらしを守るためには戦争や原発に反対しなければなりません。戦争が起きたり、放射能で汚染されたりしては、健康をめぐむことはできないからです。私たちは学び、声をあげ続けること(憲法第12条 不断の努力)が不可欠だと思いました。(職員・市川)

平和への想いを胸に。

なくそう核兵器。つながる被爆者の願い。——国民平和大行進2017に参加しました——

原水爆禁止国民平和大行進に、ろっこう医療生協が初めて参加をし、7月9日の芦屋市役所から10日の神戸市役所まで、のべ100人

が行進や応援に参加しました。9日は突然の雨、10日は大変暑い中での行進となりましたが、平和への想いを胸に、元気に歩き



六甲道診療所前



「平和がいちばん」

四季のカルテ

「マダニ」に注意

灘診療所 医師

鳴海 妥



ダニと言っても、カー
ペットや寝具に発生する
ヒョウヒダニのような家

山林だけでなく、畑、あぜ道などにもひそんでいます。

庭内に生息するダニとは種類が異なります。これらのダニは肉眼ではわかりませんが、マダニの大きさは5mm前後、吸血後は10〜20mmになります。皮膚の一部ひつついてプラプラしてるのものを、「変なカサブタ」と

マダニは動物の血を吸うことによって、ウイルス、細菌、リケッチアといった病原体を取り込んで、人に移す。媒介する病気は最近による日本紅斑熱や、ウイルスによるダニ媒介脳炎などが知られています。

思つてピツと取つたことがあります。テールの上に置いたら、そのカサブタがもともと動き出したのでダニだとわかつたのです。後で述べるよ

これまでではあまり話題にならなかったのですが、重症熱性血小板減少症候群の患者が日本で確認をされてからマダニが注目されるようになりました。

うに、ダニかもしれない
 と思つたら、自分で引き
 はがしてはいけません。

マダニが媒介するウイルスが原因であるこの病
気は2013年1月に

マダニに咬まれることによつて

マダニはシカやイノシシ、ウサギなどの野生動物が住んでいる環境に生息しています。ですから、

を中心に53人が亡くなっています。兵庫県では2016年に2人の発症者が報告されています。

重症熱性血小板減少症候群にかかると、発熱、嘔吐、下痢といった消化器症状、ときに頭痛、歯肉出血や下痢のような出血症状があり、検査をすると血小板減少や、肝機能障害などが見られます。このように重症度が高いときに死に至ることもあるというので注目されることになりました。

靴下や長靴の中に入れる、などなど。これだけ気を付けていても、途中、川に足をひたして、そのまま石の上でちよつと休んだすきにマダニがくつついたこともあるので注意されたし。帰宅後は、入浴してマダニにかまれていないか確認してください。

野外で注意すること

では、どんなことに気を付けたらいいでしょうか。神戸はすぐ近くに六甲山という格好のハイキ

るので、気づいたときは皮膚科などの医療機関で処置を受けるようにしましょう。

ングに適した山があります。野外に出かけるときは、腕、足、首など肌のは露出を少なくすることが大事です。帽子をかぶる、首にはタオルを巻く、長袖、長ズボンを着用、シャツの裾はズボンの中に入れる、ズボンの裾は

全てのマダニがこうしたウイルスや細菌を保有しているわけではなく、県下の発症数をみても過度に恐れることはないですが、自分でできる対策はしっかりとって、野外活動を楽しまたいものです。

厚生労働省

対策

「ダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう

春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用サッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

⇒サンダル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

- * 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう
- * 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれないかよく確認をしよう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意

ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱などの症状が認められた場合は医療機関で診察を受け下さい。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前日の行動

ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください

平成29年4月

夏季休診のお知らせ

8月10日 ～17日 外来診療	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)	13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)
灘診療所	○	休診					○	○
六甲道 診療所	○	休診					○	○
東雲 診療所	○	休診					○	○
うはら クリニック	○	休診						
にじいろ クリニック	○	休診			○	○		○

※にじいろクリニック 25 日（金）、28 日（月）は臨時休診をさせていただきます。

出資金現在高通知（2017年8月31日時点） についてのお知らせ

従来の封書形式から変更し、今年は圧着ハガキでお送りをさせていただきます。

送付時期：10月中旬（予定）

出資金に関するお問い合わせ先

▶生協本部 ☎078-802-3424

(受付時間／月～金 9:00～17:00 土 9:00～13:00)

しょうわかい
ろっこう笑和会

● 9月のつどい ●

9月13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、いろいろ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：
8月31日(木) まで

申し込み先:ろっこう医療生協本部
☎078-802-3424

夏休み！ きっずチャレンジ

実施中!!

まだ間に合います、チャレンジしよう!

夏休み! きっずチャレンジ

らっこ医療生活協同組合 きっずチャレンジ をつづけて、元気を夏休みにしましょう!

チャレンジの方法

- ① 夏休み中に、チャレンジすることをきまよう。
- ② がんばる期間をきまよう。(いつからはじめるか、おわるか自由だよ)
- ③ きめたことを、わの「チャレンジすること」に記入しなう。
- ④ ええ、チャレンジしなう。
- ⑤ おわたった「かんそう」をかき、おうちの人に「おうちの人メッセージ」をかいてもらい、「なまえ」「じゆうしょ」をかき、わのカレンダーへ貼れり。提出した人には、金曜日のプレゼントがあるよ!

(はんぱはだかんどうでせいかんこう) 提出した人には、金曜日のプレゼントがあるよ!

ひらふ
たてまで郵便、ファックス、らっこ医療生活協同組合・本部、最寄りの事業所へ持参

しめどろ
9月18日(月)まで

チャレンジすること、たとえば……

- 早起、早寝(O時刻)に起きる(O時刻に就床)
- 毎日、歯磨け
- 毎週、お掃除(お風呂、ごんぽん、ごんぽん、お手洗)をする
- ショッピング
- ごほうびを食べる
- ゲーム機を使う
- ゴルフ練習場に行く
- ゲーム機を使う
- 朝晩散歩する

おうちのかへ
書くとき夏休みがやってくる。この期間はあそび場で、地域の子どもたちの健康、成長を支える取り組みを行っています。書き終えた後、ぜひ自分の思いで「きくチャレンジ」をしてください。また、実際に書いてみることもおすすめです。書き終えた後の感想も、チャレンジ成功の経験は、「わの計画」「わの未来」です! など、時には大人向けにも書いてみてくださいね。

らっこ医療生活協同組合
〒657-0831 神戸市東灘区水通浜 6-7-11
電話 078-802-3424 ファックス 078-802-1649 E-mail nakama@rocco-mcoop.or.jp

後援 神戸市教育委員会

きっずカレンダー カレンダー

らっこ医療生活協同組合 きっずチャレンジ はじめて、スタンプをおそろ。あったきた日は「○」、すきなシールをはって、自由にしてください。
なかった日は「×」を書いたり、自由にしてください。

チャレンジすること		がんばる期間		名前	
7月9日～8月31日	なに	げつ	か	せい	とく
7/9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31	8/1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

おうちの人からのメッセージ・ひとこと

がんばったかんさう

なまえ

じゆうしょ

さい

元気な
夏休みに
しょう!

ホームページからダウンロードできます

http://www.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12回 六甲南支部



すこしお生活をめざして、塩分学習会を開催。

7月5日に六甲南支部では「塩分学習会」を開催しました。この学習会では、1部に「なぜ塩分の過剰摂取が身体に悪い



のか？」を病気との関連性や、食物の塩分換算式を学びました。2部では「塩分控えめに私たちができること」と題して、塩分測定器の使い方と、日常生活で減塩するための食材の選択や、調理の工夫、献立の立て方など実体験を交えて習得しました。

講義後には自宅から持ってきたお味噌汁の「食塩濃度」を測定して

いただきました。家から持参したお味噌汁の塩分の測定結果から、思っている以上に食塩を摂取されていた方、しっかり減塩できた方、様々でした。「これからは注意しないといけないね」、「花たばのお味噌汁はしっかり減塩できていた。安心してお友達に薦められる」と、より一層減塩への意識を持ちただける機会となりました。



「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。

医療福祉生協では、一日の塩分摂取量6gをめざしています。（2014年の国民健康・栄養調査での塩分摂取量は9.7g）

通所リハビリテーションつどい開設20年 ボランティアさんと職員の協力の力で

つどいは20周年をむかえました

地域連携に努めてまいります

通所リハビリテーションつどいは、1997年7月1日に開設をしました。今年で20周年を迎えました。1997年は介護保険法が出来た年にあたり、制度の変化や高齢者の介護を取り巻く環境の変化に対応しながら、事業を継続してまいりました。この間に2度の引っ越しをして、現在は水道筋6丁目の難診療所4階でサービスを提供しています。

今回、つどいの20周年に合わせて、記念のとりくみを3つ行いました。2つは内向きに、1つは外向きに実施しました。1つ目は、利用者の皆さんに楽しんでいただくという事で、テレビド라마でやっていた「やさらぎ体操」というのを全員でやる時間を設けたのと、おやつの中身をちよつとグレードアップした、20周年記念週間を設けました。

2つ目は、7月1日にボランティアの皆さんと、食事会の席を設けました。ボランティアの皆さんと職員で合計21名が参加して親睦と交流を深めました。



21人が参加したボランティアさんと職員の交流会

その後、参加者の皆さんで自己紹介や、意見交換をしました。

つどいとして、地域の事業所の皆さまへ呼びかけをさせていただくのは、今回が初めてでした。これから事業所間で連携し

体験・見学 大歓迎♪♪
通所リハビリテーション
つどい

神戸市灘区水道筋 6 丁目 7-11

☎ 078-801-6711

営業日：毎週月～金曜日（祝日営業）

実施地域：東灘区、灘区、中央区

ていくことが、より重要になってくるかと思えます。開かれた事業活動を今後も行っていきたいと思えます。また、事業所間で交流がとれるような企画もしていきたいと思っています。よろしく

お願い致します。

読者のみなさんより

.....

□第33回総代会の報告を読み、協同組合としていろいろ活動している様子がわかりました。これからは頑張ってくださいと思います。

□聴診器でとても細かいところを患者さん毎に記録し、普段との違い等をききわけるのはとても大変なことだと感じました。

（北区 K・Mさん）

□いつも健康いちばんを大切にしています。第33回総代会のもと、新役員体制となりこれからもよろしく願います。

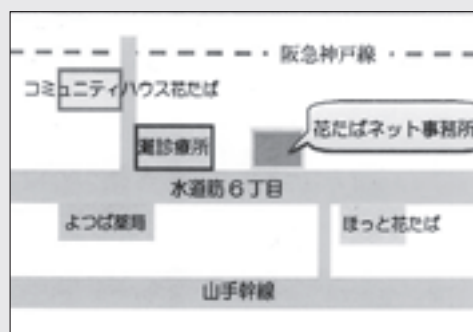
（灘区国玉通 K・Tさん）

（東灘区御影石町 M・Iさん）

（東灘区御影石町 M・Iさん）

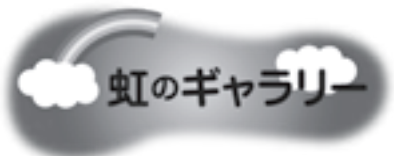
NPO法人花たば 花たばネット事務所がOPEN!

「ちょっとした暮らしの中の困りごと」、「どこに、誰にたずねたら良いのかわからない」、そんなことはありませんか？花たばネット事務所はそんなお困りごと等のお話を伺うことができる場所です。また、少人数の会議、ミニ講座などにも利用できるスペースです。ぜひ、ご利用ください。



貸しスペースの申し込みは、毎週火曜日（10時～16時）花たばネット事務所 ☎ 078-862-1400

- 毎週月曜日 13時～15時
くらしのなんでも相談（無料）
- 第2、第4水曜日 13時～15時
年金・保険相談（無料）
- 毎週金曜日 13時～15時
包丁とぎ（1本600円）
- 貸しスペース
毎週（月・火・水・金曜日）10時から12時 2時間1,200円
（火曜日は、13時～15時、15時～17時の時間帯でも利用できます。なお、貸出は、花たば会員またはろっこう医療生協の組合員限定です）



「山せみ」(三田、青野ダム) 赤井 登 (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	前回の漢字パズルで誤りがございました。 誤 感慨無量 正 感慨無量
-----	---

【議題1】第33回総代会を振り返って
 【議題2】当面の組合員活動の課題
 【議題3】平和を守る取り組みの件
 【議題4】被災地支援の取り組みの件
 【議題5】当面の事業活動の課題の件
 【議題6】経営・教育・総務の課題の件
 【議題7】新しい理事会体制下での活動の在り方の件

第2回理事会報告

言行一致	君子豹変
感慨無量	豪放磊落
起死回生	軽佻浮薄
敬天愛人	喜怒哀楽
呉越同舟	公平無私

皇	典	範
室		

前回の「漢字パズル」の答え(7月号)

皇室典範

●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/8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。

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

$$(A) + (B) + (C) = ()$$

【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

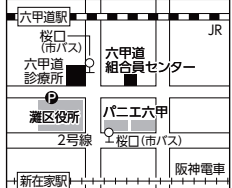


<http://www.nada-cl.jp>

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

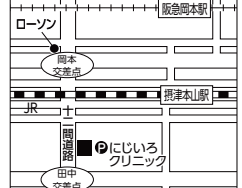


<http://uhara-cl.jp>

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。

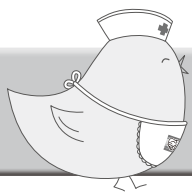
ろっこう医療生活協同組合

〒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

「コープこうべパン工場見学」

- 日 時：9月6日（水） 10時～12時
- 集合場所：JR 住吉駅前改札 9時10分集合
- ※住吉駅までの交通費は各自負担をお願いします。
- 送迎バス停留所まで、住吉駅から7分程度歩きます。
- 内 容：食品の製造・生産ラインの見学
- 定 員：25名（先着順）
- 参加費：無料
- 締め切り：8月30日（水）

六甲道

からだのふしぎ体験 ～六甲道診療所子ども企画～

- 日 時：8月22日（火） 14時～15時30分
- 会 場：六甲道組合員センター
- 内 容：心臓の音をきいてみよう など
- 参加費：無料（要申込） ●定 員：15名

六甲台体操教室

- 日 時：8月10日、9月14日（木） 14時～15時
- 会 場：グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所
- 参加費：無料
- 体操で身体を動かしませんか？ どなたでも大歓迎です！

中 央

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

8月はお休みです。
次回は、9月13日（水） 14時～の予定です。
詳しくは9月号をご覧ください。

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：8月24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
ボランティアさん募集中！

灘

上野支部

「ひとときサロン」



- 日 時：8月25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） 要申込（定員になり次第締切）
- 今回は、「終活」の学習会もおこないます。
- ①葬祭ディレクターの方のお話し
- ②医療福祉生協の「いのちの章典」について
- 参加者には、エンディングノートをプレゼント

「元気！いきいき！！体操」

- 日 時：8月30日（水） 10時～11時
- 会 場：摩耶地域福祉センター1階（灘区天城通3丁目3-7）
- 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。

被災地支援「防災ずきん」作り

- 日 時：8月29日（火） 10時～
- 会 場：摩耶会館1階（灘区天城通3-11-8）
- 参加費：無料（要申込）
- 持 ち 物：裁ちばさみ（持っていたらチャコペン、長めの定規）
- 数団体の協力により完成した防災ずきんは、熊本県阿蘇地方の
保育園に贈られます。今回は裁断のお手伝いをします。

東 灘

夏休みこども企画

けんこうクラブ体験

- 場 所：うはら多機能ホーム 1 階地域住民交流室
- おとなも子供も大歓迎です！
- ①「大正琴を弾いてみよう」（琴友会）
- 日 時：8月22日（火） 13時30分～15時
- 参加費：無料
- ②「好きな言葉を色紙に書こう」（楽しい書）
- 日 時：8月23日（水） 13時30分～15時
- 参加費：300円（お茶とおやつ付き）

8月の「和はは体操」はお休みです

ロコトレ体操

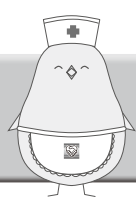
体を動かす時間をつくりませんか？

- 日 時：9月1日（金） 14時～15時
- 場 所：市営青木南住宅集会所
- 参加費：100円
- 持 ち 物：飲み物・タオル・動きやすい服装で！

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
8/9（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
8/28（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8月はお休みです	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
8月はお休みです	14時～15時	河原自治会館3階
●【ダンベル体操】		軽量のダンベルを用いた運動
8/24（木）	10時～11時	篠原会館本館
8/25（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
8月はお休み	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
8月はお休み		原田資料館
8月はお休み	10時～11時	東灘組合員センター甲南
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
8月はお休み	10時～11時30分	熊内集会所
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
8/7（月）	10時～11時	東雲診療所3階
8/8（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
8/10（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）
8/16（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
8/23（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
8月はお休みです	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
8月はお休みです	10時～11時	摩耶地域福祉センター
8月はお休みです	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会所
●おりがみ教室		「ふくろう」
8/22（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：300円【要申込・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



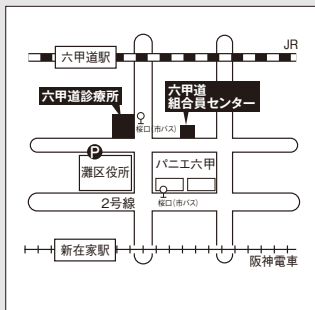
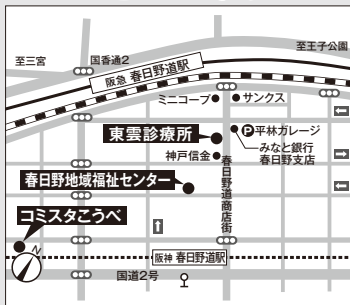
お申し込み・お問い合わせ先は…

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

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。	ふれあい食生活会【要申込】 8月はお休みです。 参加費：500円 ボランティアさん募集しています。 リズム体操【申込不要】 8/8、22、9/5、12（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】 8/21（月） 10時～12時 参加費：無料 紙芝居サークル【申込不要】 8月はお休みです。 参加費：1回200円（指導料） 3R布ぞうりサークル【要申込】 8月は募集を締め切りました。 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】 8/28（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】 8/10、24、9/14（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】 8/4、18、25、9/1、8、15（金） 14時～15時 参加費：1回20円 歩こう会【申込不要】 8/10、17、24、31、9/7、14（木） 9時に出発 参加費：無料 囲碁【申込不要】 8/9、30、9/6、13（水） 10時～12時 参加費：月100円 水彩画クラブ【申込不要】 9/6（水） 10時～12時 ※8月はお休みです。 参加費：月500円 フラワーアレンジメント【要申込】 8月はお休みです。 会場：喫茶花たば（なだ組合員集会所隣） 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】 8/22（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） 8/31（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】 8/9（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 ※8/11～18はお休みです。 そろばんで脳トレ【申込不要】 8/25（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】 8/24（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。	ふれあい食生活会【要申込】 9/12（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。 ※8月はお休みです 憩いの広場ムーン【申込不要】 9/4、11（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。 ※8月はお休みです 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 8/22（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】 8/9、16、30（水） 9時30分～11時30分 参加費：月1,500円 リズムダンベル体操【申込不要】 8月はお休みします。 次回は9/16（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 8/23（水） 10時～12時 参加費300円 硬筆での練習です	手芸【要申込】 8月はお休みします。 次回は9月21日（木）10時から12時 材料費実費 フラワーアレンジ【申込不要】 9/8（金） 10時～15時 材料費実費 ※8月はお休みします 男の料理 8月は子ども企画のためお休みします。 刺しゅう【申込不要】 8/9（水） 14時～16時 材料費実費 謡と仕舞【申込不要】 8/10、24（木） 13時～16時 参加費：月2,000円 六甲道・漢字パズル【申込不要】 8/18（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WAHAWA倶楽部（笑いストレッチ）【申込不要】 8/22、9/5（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】 8/11（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） 8/18（金） 10時～12時 神戸高校同窓会館（灘区域の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ） 8/25、9/1（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】 8/17（木）、9/1（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】 8月は酷暑のためお休みします。 9/21（木）元町方面から再開します。 太極拳サークル【若干名募集】 8/9、16、23、30、9/6（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】 8/7、21、28、9/4（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】 8/21（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 ふれあいお食生活会【要申込】 8月はお休みです。 9/19（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9/12（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】 8/8、9/5、9/19（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 8月はお休みです。 9/20（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】 8/2、9、23（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】 9/13（水） 14時～15時30分（毎月第2水曜日） （表面をご覧ください。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】 8/3、17（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】 8/4、18、25（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】 8/25（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】 8月はお休みです。9/12、26（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】 8/4、18、25（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】 8/8、22、29（火） 10時～ 会費：月1,500円 三線サークル【申込不要】 8/7、14、21、28（月） 14時～16時 参加費：月3,500円 手芸サークル【要申込】 8月はお休みです。9/28（木） 10時～12時 参加費500円と材料費実費 太極拳【申込不要】 8/3、24、9/7（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】 8/12、9/9（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） 8/25（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】 8月はお休みです。9/15（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】 8月はお休みです。9/26（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】 8/28（月） 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、9/4（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 8/16、9/6（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 8/9、23、30（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～ 8/12、26（土） 10時～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】 8月はお休みです。 9/22（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 8/17、9/7（木） 14時～15時 会場：とががわ地域住民交流室 とががわ班「介護保険制度の学習会」 8/18（金） 14時～16時 会場：とががわ地域住民交流室 講師：小林るみ子市議 よんさんみなみ班「介護保険制度の学習会」 8/29（火） 14時～16時 会場：ルネシティ新在家南町集会所 講師：小林るみ子市議 スマート班 8月はお休みです。 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】 8/9、23（水） 14時30分～16時30分 会場：たんばぼクラブ事務所 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 8/22（火） 10時～11時 会場：泉第2住宅集会所 はなみずきロコトレ 9/1（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 9/6（水） 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所