健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2017年 9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／20,452人 ●出資金金額／557,551,000円 ●平均出資額／27,261円（2017年8月30日現在）

たのしかったネ！ まなんだネ！ たくさんの思い出できたネ!!

ろっこう医療生協の夏休み子ども企画

今年も東灘区、灘区、中央区各地で夏休みの子どもたちを対象とした取り組みがのべ18カ所で行われました。

組合員さんのけんこうクラブ体験や、平和学習、身体の不思議体験など、のべ300人の子どもや親子が参加をしました。ろっこう医療生協では、医療生協らしい多世代交流や保健学習などを通じて地域づくりをすすめていきます。

7/27(木) ろっこちゃんクラブ水で遊ぼう(ろっこちゃんクラブ)
8/ 2(水) ぼくとわたしのミニ手さげつくり(刺繍サークル)
8/ 2(水) 絵を描こう!(水彩画サークル)
8/ 8(火) Ⓔ平和のDVDとはったい粉(社会保障平和委員会)
8/ 9(水) Ⓔ平和のDVDとはったい粉(社会保障平和委員会)
8/ 9(水) お手玉を作って遊ぼう(お手玉遊び隊)
8/18(金) ネルソルで多肉植物をアレンジ(フラワーアレンジサークル)
8/19(土) 布ぞうり(布ぞうりサークル)
8/20(日) Ⓓピザを作ろう!(男の料理教室)
8/21(月) Ⓕキューブパズル(東灘ブロック)
8/22(火) Ⓒからだのふしぎ体験(六甲道診療所)
8/22(火) 大正琴をひいてみよう(大正琴サークル)
8/23(水) Ⓐ子ども広場　夏休み宿題作り(ボランティア)
8/23(水) 好きな言葉を色紙に書こう(東灘　楽しい書)
8/24(木) ろっこちゃんクラブ水で遊ぼう(ろっこちゃんクラブ)
8/25(金) Ⓑエコたわし(筒井支部)
8/26(土) デコパージュ石鹸作り(葺合支部)
8/29(火) うはら夏まつり(東灘ブロック)

Ⓐ カレーライス、美味しく作れたよ

Ⓒ 初めて自分の心臓の音をきいて、こういう音なんだなぁ

Ⓑ 編み物は難しかったけど、優しく教えてくれたよ

Ⓓ 男の料理教室のみなさんとピザづくりにチャレンジ！

はったい粉 Ⓔ

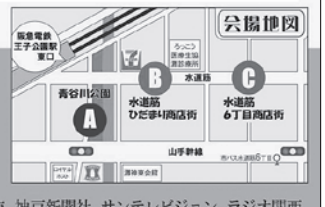
Ⓕ 「やった！工作完成！」

東北のさんまを食べて、復興支援を!

大船渡支援 水道筋さんま祭り

東日本大震災から６年半。今も、被災地の復興は道半ばです。このイベントは、被災地の岩手県大船渡市の被災者の人びとへの支援を目的に、多くの団体・個人が集まり、３年前から続けてきました。三陸の美味しい旬のさんまを焼き、食べて応援しましょう！

会場とイベント
青谷川公園 Ⓐ さんまの炭火焼き
水道筋ひだまり商店街 Ⓑ 紙芝居、防災ずきん展示など
水道筋6丁目商店街 Ⓒ フリーマーケット



2017年 10月1日(日)日曜日 おひる12時〜
雨天決行　売り切れ次第終了

主催 大船渡支援・水道筋さんま祭り実行委員会　後援 神戸市、大船渡市、神戸新聞社、サンテレビジョン、ラジオ関西
お問い合わせ 事務局・ろっこう医療生協本部 TEL.078-802-3424

四季のカルテ

帯状疱疹ワクチンのすすめ

副理事長　東雲診療所医師　小西 達也

元気だった松田さんが…

東雲診療所のレントゲン室に生田川と新神戸駅を描いた絵を飾っています。この絵を描いた松田さん（仮名）は70歳の時に脳梗塞で左片麻痺となり、左足は回復しましたが左手は不自由なままでした。ですが、明るく前向きなかたで、右手で画材を持って風景画をたくさん描いておられました。ところが82歳のときに重症の帯状疱疹にかかってしまい、痛みのためか、体力も気力も低下し、翌年に心不全で亡くなってしまわれました。高齢のかたが、インフルエンザ、肺炎、そして帯状疱疹などに罹患すると、それがきっかけで弱ってしまい、生命にかかわることがあるのです。

帯状疱疹（たいじょうほうしん）とは

激しい痛みを伴う帯状疱疹は、体の奥に潜んでいた水ぼうそうウイルスが、加齢や過労、ストレスなどで免疫の働きが低下して再活性化して発症します。がんや糖尿病、アトピー、膠原（こうげん）病や妊娠がきっかけになる場合もあります。チクチク、ピリピリする痛みが起こった後、数日で体の左右どちらか片側に赤い発疹ができて帯状に広がり、水ぶくれになります。80歳までに3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。治療には抗ウイルス薬や鎮痛剤を使います。なるべく早く治療を始めるのが大切で、早めに対処すれば、早く治る可能性が高いです。皮疹が改善しても痛みが続く場合があり、帯状疱疹後神経痛という後遺症で、高齢者や体力が落ちている時や、皮膚の症状が激しいと起こりやすい後遺症です。帯状疱疹の治療は生協のすべての診療所で可能です。重症の場合や顔面の帯状疱疹の場合は、必要に応じて、病院などにご紹介いたします。早く受診いただくことが大切ですよ。

帯状疱疹にもワクチンができた

ワクチンで帯状疱疹の発症や後遺症の神経痛を減らせると疫学調査で分かり、欧米では数年前から定期接種が始まっています。ワクチンでウイルスを体内に入れると、リンパ球がウイルスを記憶し、体内に潜むウイルスが活性化することを防ぐのです。発症率や後遺症のリスクを50～60％低下させます。これはかなりの有効率です。昨年、わが国でも、水痘ワクチンの効果・効能に「50歳以上の帯状疱疹の予防」が追加されました。ろっこう医療生協では7、500円で実施できることになりました。体力や免疫力に不安がある50～64歳の人と65歳以上の方は全員に、予防接種を受けることをお勧めします。

帯状疱疹の発症率は、50歳代から急激に高くなります。
日本では、80歳までに、約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。

ろっこう医療生活協同組合の診療所・クリニックで接種できます

	対象	価格
水痘（帯状疱疹予防）ワクチン	50歳以上	7,500円（組合員）

接種ご希望の方は、予めお問い合わせください。

灘診療所　078-801-6665
六甲道診療所　078-811-0555
東雲診療所　078-262-7236
うはらクリニック　078-452-6666
にじいろクリニック　078-413-3333

認知症の患者さんやご家族に寄り添って。

うはらクリニック

うはらクリニックでは、「認知症の診療」を行っております。（所長の村上先生は神戸市認知症サポート医です。）認知症とひとくくりに言っても、人それぞれに出てくる症状は違い、本人や家族、近しい方々の悩みも違います。家族の方と一緒に来所された場合には、ご本人だけではなくご家族の方にも問診をさせていただき、困っていることや悩みを聞きそれが少しでも解消できるように、介護保険利用の手伝いをして、介護サービス等と連携をとっています。ご本人が一人で来院される場合には、予約を忘れないように、予約日当日にクリニックから電話掛けをして、来ていただけるようにサポートしています。

うはらクリニックでは、これからも認知症の患者さんやご家族が安心して生活が継続でき、その人らしく過ごせるように支援していきたいと思います。また、通院できない認知症の患者さんには、往診もしています。ご自身やご家族の認知症や物忘れでお困りのことがありましたら、いつでもご相談下さい。

憲法を活かす 1万人意見広告運動・兵庫

メインスローガン　**憲法を守り、活かそう**

サブスローガン

9条変えるな！　個人の尊厳を守ろう！
核兵器も戦争もない世界の実現を！
辺野古新基地建設を許さない！

戦争させない、9条壊すな！総がかり行動兵庫県実行員会は、2017年11月3日、神戸新聞への意見広告運動を下記の内容で取り組みます。多くのご参加をよびかけます。

- 表題の5項目を中心に、2017年11月3日付神戸新聞朝刊に意見広告を発表します。
- 賛同募金1口1,000円（団体は3口以上）で名前（団体名）を掲載します。
- 掲載は自治体ごとに行います。
  ご協力いただける方は、お手数ですが、下記の振込口座に、賛同募金をお振り込み下さい。

振込先（郵便振込）

- 口座番号　00950-1-275562
- 口座名称　総がかり行動兵庫実行委員会
  郵便振込用紙は、ろっこう医療生協の各診療所に置いていますので、ご活用下さい。
- 締め切り　2017年9月30日

戦争させない、9条壊すな！総がかり行動兵庫県実行員会
（略称：総がかり行動兵庫実行員会）
連絡先：ろっこう医療生協・本部　TEL.078-802-3424

報告

平和への想い、願いを胸に千羽鶴を広島へ。
―ヒロシマ平和の旅―

ろっこう医療生協は、原爆の悲惨さと平和の尊さを学ぶために親子で参加をする「ヒロシマ平和の旅」に取り組んでいます。今年も、8月5日、6日に小笹さん親子が広島を訪れ、組合員のみなさんが心をこめて折った千羽鶴を届けてきました。

「平和が一番」

小学4年　小笹　葵

私は、原ばくを落とされて死んでしまった人がいることが悲しいです。「ブラボー」と言う名前をつけて原ばくの実験が行われていました。私は、「何が、ブラボーだ！」苦しんでいる人、悲しんでいる人がいるのに、ブラボーと名付けるなんて、私はイヤでイヤでたまりませんでした。本人はやりたくないと言っているのに、むりやりさせられて体が全部、ブツブツになった人もいてヒドイ！と思いました。つぎに、気になった事は平和記念公園のサダコさんの像です。サダコさんは2歳の時に原ばくをうけて、ケガ1つしなかったのですが、何年かたち6年生の時に急に病気にかかってしまいました。病名は白血病でした。とってもかわいそうだなと思いました。こわいのは、他にもありました。何年かたって何かが起こる事は、とってもこわい事と思うし、本人もイヤだったじゃないかなと思いました。クラスの人達が、ぼ金をしてサダコさんの像が立ったなんて、すごいと思いました。そこまでサダコさんの事を考えてがんばっているのは、クラスの中にいた時のサダコさんが大きかったと思いました。私もそんなクラスがいいと思いました。戦争なんて二度と起こってほしくないと思いました。

原爆の子の像で

「平和記念資料館に行って」

小学6年　小笹　悠介

ぼくは、原爆を見たことがないので、どんな形をしていて、どんなに力が強いのか知りませんでした。広島に行って最初に原爆ドーム（広島県産業奨励館）に行きました。そこで、中高生や大人の人が「核廃絶！」の署名活動をしていたので、家族で署名しました。次に平和記念資料館に行きました。そこには、原爆の実験動画がありました。その動画は、爆弾が激しく爆発するものでした。他には、着物を着た女性が背中に放射能を受け、焼けて皮膚がアミアミになっている写真や放射能でボロボロになった三輪車を見て72年前に広島で生まれていたらどうなっているんだろう？死んでいるのかな？と不安になりました。もし、同学年で72年前にタイムスリップしたら多分、ぼくは原爆から逃れたとしても体力が無くなり食べ物は無いし水分も飲めないと思います。友達に会えても話をすることが出来ないかもしれません。だから、ぼくは現在に生まれて幸せです。今の日本に比べて戦時中は、ぼくの想像以上だと思いますが今の平和な日本のままであってほしいです。

「子供と一緒に平和記念式典に参加して」

訪問看護ステーションあんず

看護師　小笹　さつき

今年の8月5日は、台風の影響もありフェーン現象の影響で、気温が35度を超えていました。前日から長男の体調がすぐれず、心配もしましたが何とか無事に組合員さんが折って下さった千羽鶴を平和記念公園の「原爆の子の像」の所へ届ける事が出来ました。

平和記念資料館で長男と一緒に見た写真の数々は悲惨な物でした。皮膚の焼け爛れた女性、溶けて固まった顔、火傷の皮膚がボロキレの様に垂れ下がった姿。それらの写真を見るには余りにも辛く火傷による精神的苦痛の大きさは、はかり知れないと思いました。又、放射能を浴びた人は勿論の事、原爆の爆発後も放射能が地上に残り、後から広島市内に入った人も被爆したそうです。原爆は人類史上最も凶悪な兵器だと思いました。

長女はマーシャル諸島での核実験が行われた事にショックを受けたようでした。中でも原爆投下後の核実験で「ブラボー」と名付けた爆弾実験に憤慨していました。この実験は原爆投下されてからわずか一年後に行われました。私は、原爆よりも更に威力の強い水爆での実験が行われた事実を初めて知りました。この水爆実験を行ったのはアメリカだとわかり「許せない！これ以上、何するの！」と憤りを覚えました。核を持っていれば、使う時が来るかもしれないと言うことです。他にも核を所有する国があることも含め私は、戦争の脅威を感じました。8月6日の平和記念式典に参加した際には、外国人の多さに驚きました。こんなにも世界中の人々が平和を願っていると感じました。本当に二度と戦争を起こしてはいけない。起こってほしくない‼私もただ、ただ平和を願うばかりです。私は、今回の千羽鶴を届けるという使命がなかったら、こんなに戦争や原爆の事について考える事もなかったように思います。テレビで毎年観る平和記念式典も他人事のようでしたが、平和記念資料館に行って戦争の悲惨さを目の当たりにしてからの式典参加は正に平和を願うものとなりました。親子で参加した事で感じる事も多く、この機会を下さった方々に感謝致します。ありがとうございました。

灘区・東灘区平和マップを歩く会 2017

私たちの町にも戦争があった

72年前、神戸の街は何度も空襲を受け、8000人以上の人が亡くなりました。灘区では800人、東灘区でも1200人もの人が亡くなったといわれています。

そして今、「戦争とは何なのか」があらためて問われています。

今年も「空襲被害者ドキュメンタリー上映会」や「戦跡ウォーク」を計画しました。今ならまだ間に合います。空襲を体験された方の声を聞き、身近に残る戦争の跡を見て、私たちにできることは何かを一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。

空襲被害者ドキュメンタリー上映会

●日　時：10月15日（日）午後2時～4時半
●場　所：原田の森ギャラリー別館401号室
（TEL078-801-1591）
●内　容：ドキュメンタリー
「きずあと101歳戦争と平和のレクイエム」
（ギャラクシー賞奨励賞受賞作品）上映と元中日新聞記者岩崎建弥さんのお話
名古屋空襲で左目を失い、戦後は国による救済を求め続け、昨年101歳で亡くなった杉山千佐子さんが伝えたかったことは何だったのか。その杉山さんを40年以上支え続けたジャーナリスト岩崎健弥さんのお話をお聞きします。
●参加費：500円（会場費、資料代など）（中学生以下無料）
＊事前申し込みは不要です。

平和マップを歩こう 2017

●日　　時：10月29日（日）午後1時～4時（小雨決行）
●集合場所：阪急御影南改札口南西広場
●コ ー ス：阪急御影南改札口南西広場－弓弦羽神社－阿弥陀寺－住吉神社資料館－御影公会堂－「火垂るの墓」モニュメント－東明八幡神社－西方寺－沢の井－阪神御影（解散）
●持 ち 物：帽子、水筒、汗ふきなど
●参 加 費：200円（行事保険、資料代など）（中学生以下無料）
＊小学3年生までの子どもさんは大人と一緒に参加してください。
＊事前申し込みは不要です。

主催：灘区・東灘区平和マップを歩く会
（兵庫県神戸地域団体活動パワーアップ助成事業）
連絡先　TEL・Fax　078-955-1410（築山）
後援：ろっこう医療生協　神戸平和マップを作る会
「空襲被害者ドキュメンタリー上映会」灘区役所　「平和マップを歩こう2017」東灘区役所

虹のギャラリー

「保津川下り」　面谷　恭男（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/

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）

からだ想いメニュー

豚肉に含まれるビタミンB1と、黒酢に含まれるクエン酸は疲労原因物質の発生を抑えてくれるので、熱中症になりにくい身体づくりが期待できます。カリウムは汗と一緒に失われ、脱水症状につながりますので、じゃが芋によりカリウムを補います。

ポークソテー玉葱黒酢ソース

エネルギー（1人分）：335kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 黒酢ソースの玉葱は食感が残るくらいの薄さに切る

豚ロース肉 …… 1枚
塩……少々
コショー …… 2ふり
小麦粉…… 小サジ4
油…… 小サジ1
玉葱 …… 小の1/3
黒酢…… 大サジ2
砂糖 …… 小サジ1
醤油 …… 小サジ1
料理酒 …… 小サジ1
水…… 小サジ1
片栗粉…… 小サジ1

①豚肉は筋切りをし、塩コショーで下味をつけ、小麦粉をふる。
②玉葱は薄切りする。
③フライパンに油をしき、②の玉葱を炒め、調味料を入れ、一度煮立て、片栗粉でとろみを付けてソースを作る。
④①の豚肉をオーブンで焼いて火を通す。
⑤さらに④の豚肉を盛り付け、③の玉葱黒酢ソースをかける。

【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）

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。
※ヒント　赤色です。

	飲		食
金	科		
	色	満	
合	従		
		卓	説

	儀		法
		惨	憺
	前	絶	
厚			恥
	私	混	

リスト

条	公	衡	沙	喜	高
空	華	牛	顔	同	心
面	苦	論	作	馬	珠
曼	連	後	玉	行	無

●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**／9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	9	7	3	2	1	5	4	8
5	3	1	4	7	8	2	6	9
8	2	4	6	5	9	3	7	1
4	8	2	5	9	6	1	3	7
9	1	6	7	3	2	8	5	4
3	7	5	1	8	Ⓑ4	6	9	2
1	4	3	2	6	7	9	8	5
7	6	9	8	1	5	4	2	3
2	5	8	9	4	3	7	1	Ⓒ6

前回の「数独パズル」の答え（8月号）
16（Ⓐ6＋Ⓑ4＋Ⓒ6）

第3回理事会報告《2017年8月26日》

【議題1】当面の組合員活動の課題の件
【議題2】社会保障・平和を守る取り組みについて
【議題3】被災地支援の取り組みについて
【議題4】当面の事業活動の課題の件
【議題5】経営・教育・総務の課題の件
【議題6】BCPについて
【議題7】2017年度理事会専門委員会について

職員募集

▶看護職（常勤・非常勤・夜勤専従）
▶介護職（常勤・非常勤・夜勤専従）
▶送迎運転手（非常勤）
問い合わせ先　生協本部　☎078-802-3424

◆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）

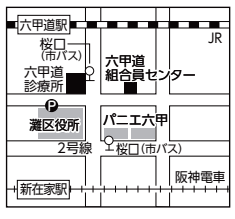
http://www.nada-cl.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 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〉

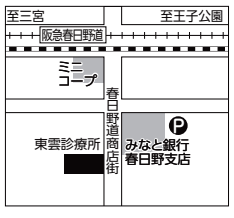
http://www.cl-rokkomichi.com/

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〉通所リハビリテーション 訪問リハビリテーションなど

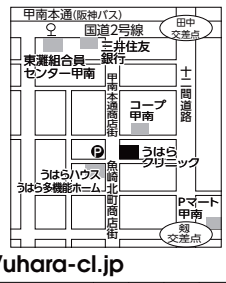
http://shinonome-cl.jp/

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



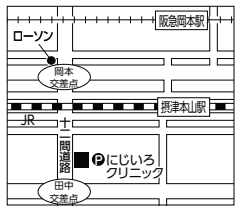
http://uhara-cl.jp

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9月

とががわ

河原支部主催
「認知症予防体操（コグニサイズ）」

●日　　時：**10月18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）
●参 加 費：無料（要申込、定員になり次第締切）
●講　　師：高松大介（灘診療所・メディカルスポーツトレーナー）
※コグニサイズとは、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの造語です。

六甲道

六甲北支部
「高齢者の住まいについての学習会」

●日　　時：**10月10日（火）** 13時30分～15時
●会　　場：神戸学生青年センター（山田町3丁目1-1）
●参 加 費：無料（要申込）　9月19日以降にお申込ください。

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
「ハンカチでつくる巾着」

●日　　時：**9月13日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：二宮地域福祉センター
●参 加 費：100円（要申込）
●持 ち 物：大判のハンカチ、手ぬぐい
（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。

東　灘

骨粗しょう症 チェック

骨粗鬆症チェック
●日　　時：**9月26日（火）** 14時～15時30分
●場　　所：渦森会館1階（東灘区渦森台2-21）
●参 加 費：組合員500円（チェック代実費）　一般1,500円（チェック代実費＋出資金）

健康講話「骨粗鬆症のお話」
●講　　師：片山茂明医師（にじいろクリニック所長）
●参 加 費：無料（どなたでも、お気軽にご参加下さい）
●日　　時：**9月26日（火）** 15時～16時
●場　　所：渦森会館2階

ロコトレ体操

●日　　時：**10月6日（金）** 14時～15時（毎月第１金曜日定例）
●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！

和はは体操は定例で開催します。 詳細はお問い合わせ下さい。

灘

ちくちくクラブ「人形のタオルかけ」

●日　　時：**9月13日、27日（水）** 10時～（2回で完成予定）
●会　　場：摩耶会館1階（灘区天城通3-11-８）
●参 加 費：軍手代など別途いただきます。（要申込）
●持 ち 物：タオル、白い糸、針

灘区健康体操

●日　　時：**9月14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。

被災地支援「防災ずきん」作り

●日　　時：**9月15日（金）** 10時～
●会　　場：摩耶会館1階（灘区天城通3-11-8）　●参 加 費：無料（申込不要）
●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。

ごもう喫茶

●日　　時：**9月19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。

灘中央支部　～たのしく、つどえる居場所～たまり場・ひえだ
「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。
●日　　時：**9月25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（要申込、定員になり次第締切）

上野支部
「ひとときサロン」（終活学習会 変更となる場合あり）

●日　　時：**9月27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（申込要、お茶・お菓子代）　お手伝い募集中。

元気！いきいき！！体操

①**9月21日（木）** 14時～15時　原田資料館（灘区城内通4丁目2-24）
②**9月26日（火）** 10時～11時　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。

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
「乳がんモデルでセルフチェック」

～ 元気なママでいてほしい。乳がんモデルを使ってセルフチェックをします ～
●日　　時：**9月28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　ボランティアさん募集中！

●【セラバンド体操】	ゴムバンドの負荷を利用した運動	
9/ 8（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
9/11（月）	14時～15時	河原自治会館3階
9/13、10/11（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
9/25（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**	
9/15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
9/15（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
9/22（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	
9/21（木）	10時～11時30分	熊内集会所

※定例日は第3木曜日ですが、変更の場合もあります

●【ロコトレ】	１００才まで歩き続けるために ※参加費 無料	
9/11（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
9/12、10/10（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
9/14（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）
9/20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
9/27（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
9/27（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
9/28（木）	10時～11時	篠原会館本館2階
10/2、16（月）	10時～11時	東雲診療所3階
10/3（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
●おりがみ教室	**「懸崖菊」**	
9/26（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します。

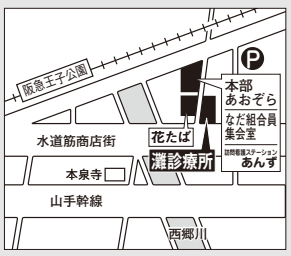
お申し込み・お問い合わせ先は…
ろっこう医療生活協同組合　組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424　受付時間：平日9時～17時

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】
9/27（水）12時～　参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、9/22（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

リズム体操【申込不要】
9/12、19、26、10/３、10（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】
9月はお休みです。　参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
9/9（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】
9/16（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】
9/25（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】
9/14、28、10/12（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】
9/8、15、22、10/6、13（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
9/14、21、28、10/5、12（木）　9時に出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】
9/13、20、10/4、11（水）　10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
9/20、10/4（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】
9/9（土）　10時～12時
会場：喫茶花たば（なだ組合員集会室隣）
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】
9/19（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）
9/29（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

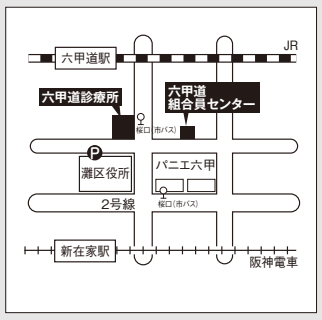
お手玉あそびたい（隊）【申込不要】
9/13（水）　10時～11時　参加費：1回50円

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】
9/22（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】
9/28（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】
9/12、10/10（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】
9/11、25、10/2（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
9/26（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【若干名募集】
9/13、20、10/4（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】
9/16（土）　10時～11時
※初めての参加の方は、200円を頂戴します。
※下肢筋力を測るチェックもします

書道クラブ【要申込】※若干名募集
9/27（水）　10時～12時　参加費300円　硬筆での練習です

手芸【要申込】
9/21（木）10時～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
※10月はお休みします。

男の料理
9/24（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】
9/13（水）　14時～16時　材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
9/14、28（木）　13時～16時　参加費：月2,000円

六甲道・漢字パズル【申込不要】
9/15（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】
9/19、10/3（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。

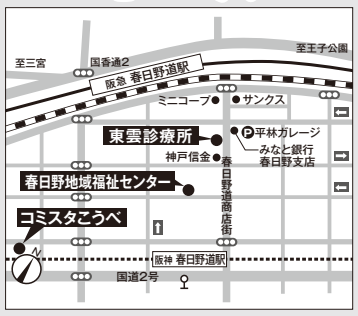
コーラス虹の会【要申込】
9/8、10/13（金）　10時30分～12時
トラストグレイス御影
（場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり）
9/15（金）　10時～12時　神戸高校同窓会館
（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
9/22、9/29、10/6（金）　9時30分～12時
六甲道組合員センター　参加費：月4回2,000円

漢字パズルクラブ【申込不要】
9/21（木）、10/6（金）　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】
9/21（木）元町方面
10時に六甲道診療所前集合

太極拳サークル【若干名募集】
9/13、20、27、10/4（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】
9/11、25、10/2（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】
9/25（月）
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】
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】
9/19、10/3（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
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】
9/6、13、27（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
9/13（水）　14時～15時30分（毎月第2水曜日）
（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】
9/7、21（木）　13時30分～15時　会場：コミスタこうべ
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】
9/1、8、22、10/6（金）　14時～15時　会場：コミスタこうべ
参加費：400円　※若干名募集

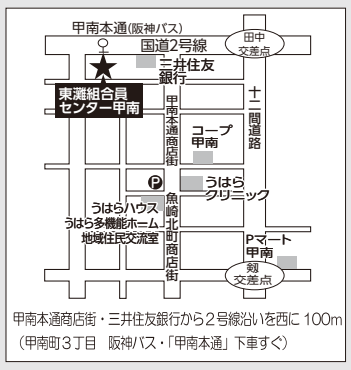
すまいる喫茶【申込不要】
9/29（金）　10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

アレンジ生け花【要申込】
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】
9/1、8、22、10/6（金）　15時30分～16時30分
会場：コミスタこうべ　参加費：400円
※若干名募集

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）【要申込】
9/12、19、26、10/3（火）　10時～　会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】
9/11、25、10/2（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
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】　9/14、21、28、10/5（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】
9/9、10/14（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）
9/22（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】
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】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】　毎週月曜日（祝日はお休み）
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】
10/11（水）　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　毎月第１、３水曜日
9/20、10/4（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
9/13、20、27（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～
9/9、9/23（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】
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
9/21、10/5（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
9/19（火）　14時～16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きます。

おおえぼし班
9/20（水）　14時～16時
会場：大石東町市営住宅集会所
内容：足指力チェック

おおきた班
9/21（木）
午前の部：10時～12時　小物づくり（参加費：500円）
午後の部：14時～16時　足指力チェック
会場：Ｅｎ＋新在家（阪神新在家駅高架下）

スマート班　脳いきいき教室
9/27（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
※脳トレや健康チェック等を通じて、健康づくりに取り組んでいます。どなたでもお越しください！

ポジャギサークル【要申込】
9/13、27（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
9/26（火）　10時～11時　会場：泉第2住宅集会所

おおえぼしロコトレ
10/4（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
10/6（金）14時～15時30分　会場：泉第2住宅集会所