



ろっこう医療生活協同組合 2017年10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 / 20,476人 ●出資金金額 / 563,083,000円 ●平均出資額 / 27,499円(2017年9月26日現在)

2017年
生協
強化月間
(10/1~11/30)

みんなのでつみあげよう。
みんなの出資金。

「出資金」は、組合員の願いをカタチにするためにひとりひとりを持ち寄る医療生協の大切な資金です。安心安全の医療・介護サービスの充実や、組合員の健康づくりなど様々な取り組みに活かされています。組合員のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

出資金がふえて、けんこうクラブ活動がひろがればいいな

組合員にはずいぶん前からか入っていました。が、灘のけんこうクラブ・パソコンサークルに参加してから、パソコンに加する度に増資をさせてもらっています。他のパソコン教室へ色々行ったことがありますが、正直どこも値段が高いです。それに比べろっこう医療



けんこうクラブパソコンサークル

生協のパソコンサークルは、値段も安く、アットホーム。聞きにくいことも笑いながら聞ける雰囲気、どんどんパソコン技術も身に付き上達します。これも組合員の特典であるけんこうクラブに所属しているからだと感じています。その増資も自分の出資が増えることになるので、楽しみでしています。思えばサークルに参加しなければ、増資もしようと思ってもなかなかできなかったと思います。増資がたくさん増え、活動がもっと広がればいいなと思っています。またたくさんの人が増資に参加しやすい方法を考えたらいいなと思います。(葦合支部 内藤三和子)

毎月、便利な自動引き落としで。

東雲診療所ができる前から医療生協にはお世話になっていて、増資もさせていたただいていました。東雲診療所ができてからは、郵便局の口座からの自動引き落としで増資をしています。毎月、診療所にはお世話になってい

診療所への感謝とこれからの期待の気持ちを。

六甲道診療所開設25周年おめでとうございませす。私は診療所ができた時から通院し、現在に至ります。25年の間、様々なことがありましたが、変わらず地域に根付く「あなたかい診療所」でいつも安心して通っています。毎

生協強化月間とは

「消費生活協同組合法」は1984年に成立し、同年10月1日に施行されました。これを記念して全国の生活協同組合(医療生協、購買生協など)は、10月・11月は生協を地域に広める強化月間として位置づけ活動に取り組んでいます。ろっこう医療生活協同組合でも、健康づくりや助け合い、平和を守る取り組みを通じて、組合員・地域住民に広く活動をアピールして、医療福祉生協の「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」の輪をひろげます。

出資金は寄付や会費ではありません

お預かりをして医療生協の事業や活動に活かされます。減資や脱退もできます。ただし、利息や配当はつきません。

増資の方法は？

- ご持参の場合
各診療所または生協本部で受付
- 郵便振込の場合
ろっこう医療生活協同組合 01160-6-26001
- 集金の場合
生協本部へご連絡ください ☎ 078-802-3424

組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いします

ろっこう医療生協の出資金は、8月末現在5億57,842千円。組合員ひとりあたりの平均出資額は27,271円です。4月から8月末までにお預かりをした出資金は1,670万5千円です。生協強化月間中にご協力をお願いします。

四季のカルテ

初診学



六甲道診療所 谷口 敏光

肩に力がいいる

人づきあいが苦手です。緊張しやすいタイプで、本番に弱い。六甲道診療所25周年で、ギターサークルで練習しても、たどたどしい「夢の中へ」、緊張まぎらわすサングラスをかけて、それでも指が動かさず、間違いを「ごまかしごまかし」。

りませんが、肩の力をぬくのに苦労しています。多くは風邪や胃腸炎、慢性疾患の方でも、その中に、重大な病気が隠れていたりするわけで、「手をぬいている」わけではありません。

初診の思い

日々の仕事としての診察はそこまでの緊張はあ

特に、初診の方はそれなりの配慮でお迎えしなければいけません。HAT神戸にある「こども初期急病センター」への出務が年に数回ありますが、ここは全員初診で、患者さんの意図は、休日や夜間に急な何らかの症状・苦痛があつてみてほしいという点で、ある程度一定しています。



六甲道診療所開設25周年で演奏（左端が谷口先生）

しかし、医療生協の診療所の初診は色々です。たとえば、糖尿病という病気だけをみても様々な事情があります。初めて診断されたばかりの人、

「糖尿病はどんな病気だと考えておられますか?」「そうですか、怖い病気だと思っておられるのですね」「食べたものもたべられないし、すごく制限されるように感じてられるのですね」「薬にはできるだけ頼り

医者にかかる10箇条
あなたが「いのちの主人公・からだの責任者」

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましよう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないときは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

認定NPO法人 ささえあい医療人権センター COML

最初は比較的簡単な質問のやりとりに始まり、顔色をうかがい、徐々にどう思っているかを聞きます。

「糖尿病はどんな病気だと考えておられますか?」「そうですか、怖い病気だと思っておられるのですね」「食べたものもたべられないし、すごく制限されるように感じてられるのですね」「薬にはできるだけ頼り

よりよい関係づくり

六甲道診療所では診察終了後のカルテは患者さん自身で受付に運んでいただくのですが、「先生はすぐにカルテを渡されて、診察を終わらせよう」という「常連」患者さんの声も聴いたりもしますが、すみません、気をつけます：一方、「今日は混んだらな」といって、何か話したいことがあつても、すぐに出ていられる患者さんも。急な患者さん、感染の可能性のある方、そして、初診の方は、予約や来られた順番とは別に早めという思いで「調整」させていただいております。次の文書はコムル（COML）という団体が掲げる「賢い患者になりましよう」という一〇ヶ条ですが、よりよい関係を築くために、また、みなさんのご意見をお願いします。

患者さんの言葉で

とわりわけ、自覚症状はほぼないのに、わざわざ足を運んでこられたのはそれなりの思いをお持ちにな上に、初対面で「お互い」緊張している場面です。

それを飛び越えて、食事のバランスを考え量をへらしましよう、合併症がこわいので検査しましよう、薬は忘れないようにののみましよう、などの「指導」は思ったほどには伝わらないものだという経験を忘れないようにと思つていても、それがなかなか難しい。

たくなかと思つてこられたんですね」など、患者さんが何を知っているのか、どのように理解しているのか、病気をもちながら生活・仕事を続けていくことをどう感じているか、患者さんの言葉で表現していただくことが大切だといわれます。

たくなかと思つてこられたんですね」など、患者さんが何を知っているのか、どのように理解しているのか、病気をもちながら生活・仕事を続けていくことをどう感じているか、患者さんの言葉で表現していただくことが大切だといわれます。

たくなかと思つてこられたんですね」など、患者さんが何を知っているのか、どのように理解しているのか、病気をもちながら生活・仕事を続けていくことをどう感じているか、患者さんの言葉で表現していただくことが大切だといわれます。

たくなかと思つてこられたんですね」など、患者さんが何を知っているのか、どのように理解しているのか、病気をもちながら生活・仕事を続けていくことをどう感じているか、患者さんの言葉で表現していただくことが大切だといわれます。

10月1日 被災地を忘れない。大船渡支援

水道筋さんま祭りを開催

今年も、さんま祭り実行委員会が主催（水道筋ひだまり商店街、水道筋六丁目商店街、ろっこう医療生協、こうべ保健サービス、NPO花たば、神戸土木建築労働組合）で開催し、大船渡のさんま1,500尾を完売しました。引き続き、被災地支援活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

あなたも笑和会に参加しませんか?

みんなで集まって楽しく笑い、楽しい時間を過ごしましょう。

笑和会は、

- 3ヶ月に一度、みんなで集まって楽しむ会で、毎回30人参加されています。
- 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。（演芸、演舞、演奏、めずらしい映像・楽しい映像、などの鑑賞、歌声、カラオケなどなど）
- 時には、健康や生活の為に話をお聞きすることもあります。
- どなたでも参加できます。

9月13日 神戸大学落語研究会をお招きして、みんなで大笑い!

次回は、.....
12月13日(水) 12時~14時
忘年会
参加費1,500円（食事、お菓子代など）

参加申し込みは、ろっこう医療生協本部
☎078-802-3424



楽しく学びました

にじいろクリニックホームページ
<http://nijiiro-clinic.jp/>

8月31日(木)、糖尿病をテーマとした健康教室をにじいろクリニックとうはらクリニックの合同で開催しました。にじいろクリニックの久保看護師長より、血糖の話があり、管理栄養士の藤田倫子さんからバランスのよい食事のポイント・忙しい朝食の作り置きと講義が続き、学習をした後はメイ

ン調理実習へ。エプロン姿に着替え各班ごとに分かれ、さば缶カレー、ふわふわはんぺん、えびカツ、パプリカのマリネ、大根の福神漬け、のいずれか1品を作りました。初めてお会いした方々も和気あいあい、和やかな雰囲気です。実習の後には、試食会。カロリー控えめヨーグルトゼリーを藤田栄養士が作ってきてくださるといってサプライズもあり、楽しく有意義

初めに、にじいろクリニック・うはらクリニック合同で健康教室を開催
組合員さん、患者さん、職員が和気あいあいと学び合いました

で大満足な時を過ごすことが出来ました。普段、食べているご飯の計量も行い、自分の適量を教えてもらうことも出来ました。参加者からは、「今回の料理のレシピを参考に、家でも作り、これからはバランスの取れた食事をしたと思います。大変勉強になりました。」との声が寄せられました。

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13回 中央支部



2006年6月から二宮神社でセラバンド体操を始めてから、11年が経ちました。

その後、会場を神戸YWCAへ移し、今年1月からは二宮地域福祉センターに会場を移し活動を続けています。毎回のセラバンド体操をおこなう、その後、小物づくりをおこなっています。年に一度は、食事会も開催しています。体操も小物づくりも、組合員さんが中心となって取り組ま

れ、参加される方は徐々に増え、多い時は20人程あつまっています。ろっこう医療生活協会の支部の中で一番西に位置し、診療所も近くはありますが、地域の組合員さんが気軽に立ち寄れる「さえずり」の取り組みを通して、医療生活協を知らせていただけるように、これからもみんなで続けていきたいと思います。(橋本早苗)

地域でひとりぼっちをしくりないうふれあいひろば「さえずり」

ふれあいひろば・さえずり

定例日 毎月第2水曜日
13時30分~セラバンド体操 / 14:00~小物づくり・交流会
会場 二宮地域福祉センター

今後の予定

10月11日(水) 針金ハンガーでつくる「編み込みハンガー」
11月8日(水) 食事会(時間、参加費はお問い合わせ下さい。)

※いずれも、準備の都合上、事前にお申込みください。

けんこうチャレンジ

チャレンジ期間 2017年11月1日~11月30日

個人、ご家族や友人、地域のみなさんと一緒に健康増進をめざす取り組みです。チャレンジコースの中から自分にあったコースを選択し、30日間の記録をつけていきます。この取り組みを通じて子どもから大人まですべての世代で生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身に付けましょう。

リーフレットは、生協本部、各事業所にあります。又、ホームページからもダウンロードできます。
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/> ※すこしおチャレンジも実施!(詳細はリーフレット参照)

けんこうチャレンジコース

以下の①~⑪のコースでチャレンジ

- 1 ぐっすり快眠 達成基準 週5日以上
快適な睡眠は規則正しい生活と適度な運動。24時までに眠りにつこう。睡眠時間は1日7~8時間。
- 2 しっかり自分休み 達成基準 週1日以上
週1日は休息をとり、趣味、おしゃべり、散歩を取り入れよう。
- 3 きっぱり禁煙 達成基準 30日間以上禁煙を続ける
たばこの害(副産物)について学ぼう。禁煙は肌も歯ぐきもきれいになります。
- 4 ほどほど飲酒 達成基準 休肝日週2日以上
1日酒なら1合、ビールなら中瓶1本程度、ウイスキーならWで1杯。
- 5 いきいき快汗 達成基準 1日合計30分以上週3日以上
運動は自由に組み合わせてください。(ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操、自転車)
- 6 バランスよく快食 達成基準 週5日以上
野菜を中心に低塩分、低脂肪のバランスの良い食事しましょう。
- 7 きちんと3食 達成基準 週6日以上
1日のカラダとココロの活力は朝食から。朝食をきちんととろう。間食は控えめに。
- 8 しっかり歯磨き 達成基準 週6日以上
正しい歯の磨き方を覚えよう。1日1回は汚れを落とし切ろう。
- 9 ウォーキング 達成基準 男性 1日 9,000歩 女性 1日 8,500歩(健康こうべ2017)
- 10 キッズチャレンジ 達成基準 10月~11月チャレンジしてみよう。
例) ●毎日朝食を食べる ●ゲームは1日30分以内
●体を動かし遊ぶ ●家事手伝いをする
●運動をする ●早寝・早起き
- 11 自分で決める 例) ●1日1人以上の人とおしゃべり ●1日1回外出する
●毎日血圧を測る など 身近なことでも、ぜひチャレンジしましょう。

主催/ろっこう医療生活協同組合 後援/神戸市・神戸市教育委員会

夏休み! きっずチャレンジ

7月9日~8月31日

すずき りょうすけ君(7歳)

●チャレンジすること:本を100さつよむ
●がんばる期間:54日間

●がんばった感想

89さつだったからあと11さつたりなかった。0さつの日もあったからがんばってよめばよかった。

●おうちの人からのメッセージ・ひとこと

1日1冊、本を読むのを目標にしていたので夏休みは1日3冊読むと頑張ってみたが残念でした。でも、来年こそと言っているのだから来年がとっても楽しみです。お疲れ様、よくがんばったね。



虹のギャラリー



「実のりの秋」 井手 一雄 (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

- 野菜が150g以上摂れる!
- 発酵食品を取り入れる!(味噌・塩麴・酢)
- 旬にこだわる!

鯖のゆず胡椒焼き 蒸し野菜添え

エネルギー(1人分): 374kcal 材料(1人分) & 作り方

Point さばはつけ汁にしっかり漬けて味を染み込ませます

- さば……………中位 1/4切
 柚子こしょう …小サジ2
 塩こうじ ……少々
 A 濃口醤油 ……小サジ1.5
 料理酒 ……小サジ1.5
 みりん ……大サジ1.5
 油……………少々
 さつま芋 ……小1cm
 れんこん ……中1cm位
 南瓜 ……幅2cm 長さ5cm
 しめじ ……中4本
 ブロッコリー ……中位2コ



《鯖のゆず胡椒焼き》

- ①さばは食べやすい大きさに切り、皮に切れ目を入れておく
- ②Aを混ぜ合わせてサバを30分以上漬け込み、焼く。

《蒸し野菜》

- ①さつま芋、れんこん、南瓜は一口大に切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。
 - ②蒸し器で蒸す。
- ※魚のつけ汁が少ない場合は、Aのバランスを変えないように量を増やしてください。

【資料提供】ウオクニ株式会社(瀧診療所の給食業務等を委託しています)

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、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月下旬(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)

第4回理事会報告 <2017年9月30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】その他

- 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

- | | |
|------|------|
| 牛飲馬食 | 行儀作法 |
| 金科玉条 | 苦心惨憺 |
| 喜色満面 | 空前絶後 |
| 合従連衡 | 厚顔無恥 |
| 高論卓説 | 公私混同 |



前回の「漢字パズル」の答え(9月号)

曼珠沙華

●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/10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。

3		9	5		
	(A)	4		8	3
			6		9
		2		5	4
4					7
9		2		6	
2	3			1	5
8		5	(B)	3	
			7	9	(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3x3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よう。

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



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



<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

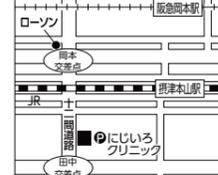


<http://uhara-cl.jp>

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。

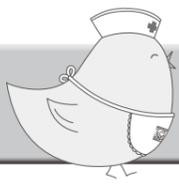
ろっこう医療生活協同組合

〒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：10月16日(月) 13時30分～15時
- 会 場：岩屋地域福祉センター(岩屋北町2丁目5-3)
- 参加費：100円(申込不要、お茶・お菓子代) お手伝いの方募集中。

六甲道

鶴甲支部連続学習会

①身体の痛みを予防しよう

- 日 時：10月24日(火) 14時～15時30分

②高血圧と塩分との関係について

- 日 時：10月31日(火) 14時～15時30分
- 会 場：①②ともにコープ鶴甲集会室(鶴甲4丁目7-2)
- 参加費：無料(要予約)

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 「編み込みハンガー」づくり



- 日 時：10月11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)
 - 持ち物：針金ハンガー
- (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。(11月は8日の予定)

葦合支部

「認知症サポーター養成講座」～認知症を知り、正しい理解を～

- 日 時：10月24日(火) 14時～15時30分
- 会 場：東雲診療所3階
- 参加費：無料(要申込)

東灘

にじいろまつり

- 日 時：11月5日(日) 11時～15時
- 会 場：コープは～とらんどハイム本山、にじいろクリニック
- 内 容：健康チェック(血糖測定、検尿、もの忘れなど) ステージ(大正琴、三線、コーラスなど) 出店(焼きそば、綿菓子)、キッズコーナー(輪投げ、ボウリングなど)

バザーの品物募集！日用品、子ども服限定古着

- 連絡先：ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424
 - にじいろクリニック ☎078-413-3333
- 和はは体操は定例で開催します。(詳細はお問い合わせください)

灘

上野支部

「北区山田町重要文化財めぐり」

- 日 時：10月24日(火) 9時
- 集合場所：市バス64系統三宮駅ターミナル前バス停(ミント神戸側)
- 持ち物：弁当持参、交通費(市バス)各自で負担

ごもう喫茶

- 日 時：10月17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)
- 希望者には骨粗しょう症チェック(組合員価格500円) 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 「物忘れチェック」

- 日 時：10月16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)

ちくちくクラブ「あさりで作る小鳥」

- 日 時：10月27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(要申込)
- 持ち物：あさり(7つ)、布地、ボンド、厚紙



被災地支援「防災ずきん」作り

- 日 時：10月23日(月) 9時30分～
 - 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：裁縫道具
- 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。

灘区健康体操

- 日 時：10月12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。

元気!いきいき!!体操

- ②10月10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)
- ①10月19日(木) 14時～15時 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。

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 体を使って遊ぼう～ママの体力チェックをしてみよう～

- 日 時：10月26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(灘区役所北側)
 - 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	
10/11、11/ 8(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
10/13、11/10(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
10/16(月)	10時～11時	河原自治会館3階
10/23(月)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10/26(木)	10時～11時	篠原会館本館2階
●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動	
10/20(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10/20(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
10/27(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	
10/19(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	
10/ 3(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
10/10(火)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
10/12、11/9(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)
10/16、11/6(月)	10時～11時	東雲診療所3階
10/18(水)	10時～11時	六甲地域福祉センター
10/25(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
10/25(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
10/26(木)	10時～11時	篠原会館本館2階
11/13(月)	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
●おりがみ教室	「舞妓さん」	
10/24(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

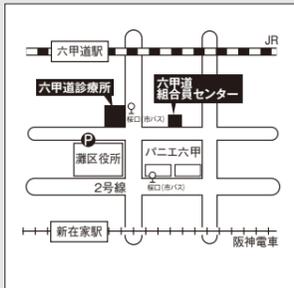
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。

- ふれあい食事会【要申込】**
10/25 (水) 12時～ 参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、10/20 (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】**
10/10、17、24、11/7、14 (火) 10時～11時
参加費：1回20円
- 絵本の読みかき「おはなしほけっと」【申込不要】**
10/16 (月) 10時～12時 参加費：無料
- 紙芝居サークル【申込不要】**
10/14 (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】**
10/21 (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】**
10/23 (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】**
10/12、26、11/9 (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】**
10/6、13、20、27、11/10 (金) 14時～15時
参加費：1回20円
- 歩こう会【申込不要】**
10/12、19、26、11/2、9 (木) 9時に出発
参加費：無料
- 囲碁【申込不要】**
10/11、18、11/1、8 (水) 10時～12時
参加費：月100円
- 水彩画クラブ【申込不要】**
10/18、11/1 (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】**
※10月はお休みです。
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】**
10/17 (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
10/31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】**
10/11 (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3階
- そろばんで脳トレ【申込不要】**
10/27 (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】**
10/26 (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】**
10/10、11/14 (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】**
10/16、23 (月) 11時～15時 喫茶100円
※10月9日は祝日のためお休みです。
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【募集中】**
10/24 (火) 18時～20時 (毎月第4火曜日)
参加費：1回200円 (資料・コーヒー・お茶代)
「加齢による身体の変化」、「運動による健康長寿」、「健康維持のための運動実技」などに関心ある方ならどなたでも。
図解入り資料を使って学習します。介護予防の運動テクニックも練習します。
- フラダンス・ハイビスカス【若干名募集】**
10/11、18、11/1 (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】**
10/21、28 (土) 10時～11時
※初めての参加の方は、200円を頂戴します。
※血压、体脂肪を測るチェックもします
- 書道クラブ【要申込】** ※若干名募集
10/25 (水) 10時～12時 参加費300円 硬筆での練習です

- 手芸【要申込】**
10/19 (木) 10時～12時 材料費実費
- フラワーアレンジ【申込不要】**
11/10 (金) 10時～15時 材料費実費
11/29 (水) 10時～15時 参加費：3,000円 クリスマスリースづくり ※10月はお休みします。
- 男の料理**
10/22 (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】**
10/11 (水) 14時～16時 材料費実費
- 謡と仕舞【申込不要】**
10/12、26 (木) 13時～16時 参加費：月2,000円
- 六甲道・漢字パズル【申込不要】**
10/20 (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 (笑いとストレッチ)【申込不要】**
10/17、11/7 (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】**
10/13 (金) 10時30分～12時
会場：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)
10/20 (金) 10時～12時
会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ)
10/6、27 (金) 9時30分～12時
会場：六甲道組合員センター
参加費：月4回2,000円
- 漢字パズル【申込不要】**
10/19 (木)、11/3 (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】**
10/19 (木) なぎさの湯 11/2 (木) 住吉川
10時に六甲道診療所前集合
- 太極拳サークル【若干名募集】**
10/11、18、25、11/1 (水) 会場：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】**
10/16、23、30、11/6 (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】**
10/16 (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】**
10/17 (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10/10 (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】**
10/17、11/7 (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**
10/18 (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】**
10/4、11、25、11/1、8、22 (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**
10/11 (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】**
10/5、19 (木) 13時30分～15時 会場：コムスタこうべ301
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】**
10/6、13、27、11/10、17、24 (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】**
10/27 (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】**
10/10、24 (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】**
10/6、13、27、11/10、17、24 (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



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 甲南 (大正琴のサークル)【要申込】**
10/10、17、24、11/7 (火) 10時～ 会費：月1,500円
- 三線サークル【申込不要】**
10/16、23、30、(月) 14時～16時 参加費：月3,500円
- 手芸サークル【要申込】**
10/26 (木) 10時～12時 参加費500円と材料費実費
- 太極拳【申込不要】** 10/12、19、26、11/2 (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】**
10/14、11/11 (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1,500円 (歌集代)
- 楽しい書(書道サークル)**
10/28 (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】**
10/20 (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】** 10/24 (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
10/18、11/1 (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
10/11、18、25 (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～**
10/14、10/28 (土) 10時～販売次第終了 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】**
10/27 (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 (血压、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**
10/19、11/2 (木) 14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室
- とががわ班**
10/20 (金) 14時～16時
会場：とががわ地域住民交流室
内容：足指力チェック
- よんさんみなみ班**
10/17 (火) 14時～16時
会場：ルネシティ新在家南町集会所
内容：足指力チェック
- スマート班 脳いきいき教室**
10/25 (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して、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】**
10/11、25 (水) 14時30分～16時30分
会場：たんぼぼクラブ事務所
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**
10/24 (火) 10時～11時
会場：泉第2住宅集会所
- おおえぼしロコトレ**
11/1 (水) 14時～15時30分
会場：大石東町市営住宅集会所
- はなみすきロコトレ**
※11月は祝日のためお休みします。
会場：泉第2住宅集会所