ろっこう医療生活協同組合　2017年 11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／20,522人 ●出資金金額／563,242,000円 ●平均出資額／27,445円（2017年10月25日現在）

2017年 生協強化月間（10/1～11/30）

地域との接点をつくり、医療生協の活動の輪をひろげよう。

さぁ、後半戦

地域で、事業所で、けんこうクラブで 出資金ふやしがさらに広がっています

生協強化月間では、組合員さんにもっと医療生協の活動や事業所を知ってもらう取り組みや、医療生協の大切な出資金ふやしの取り組みを強めています。地域の健康づくりや安心・安全・納得の医療や介護サービスの提供をめざし、組合員さんと職員でさらに取り組みを強めましょう。

「こんにちは。ろっこう医療生協です」 組合員さん宅訪問

10月から11月にかけて、組合員・職員で、診療所周辺を中心に組合員さんのお宅を訪問しています。診療所を利用した際に気づいたこと、お住まいの地域の公共交通機関への要望、普段の組合員活動についてなど、様々なお話を伺うことができました。

組合員さんと職員がペアで訪問

地域とのつながりの大切さを感じました。

六甲道診療所の職員さんと一緒に、初めて組合員さんのお宅を訪問する取り組みに参加をしました。思った以上に多くの組合員さんに会えて嬉しかったです。「わざわざ訪ねてきてくれてありがとう」の声に、外の寒さも忘れ気持ちが温かくなりました。地域のつながりは大事なので、これからも健康いちばんの配付ボランティアなど、自分にできることは協力していきたいと思います。

宗平勝子さん（西郷支部）

「患者さんへ出資金ふやし（増資）のお願い」 診療所増資コーナー

ろっこう医療生協の5つの診療所では、毎月定期的に理事・支部役員さんに協力いただき、増資コーナーに取り組んでいます。出資金は、医療機器の購入（更新）、設備投資などに活用もさせていただいています。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

六甲道診療所の増資コーナー

笑顔と雰囲気づくりを大切に

「増資コーナーでは雰囲気づくりが大事だと思うので、座っている間はできるだけ笑顔でいるように心がけています。今年は組合員センターのリニューアルや六甲道診療所開設25周年ということで、例年以上に増資への協力の反応があります。これからも組合員加入や出資金の増資が少しでも増えればと思います。」

高尾紀美子さん（六甲南支部）

「お孫さんや娘さんの分も増資しておきます」 あすなろお食事会ボランティアグループ

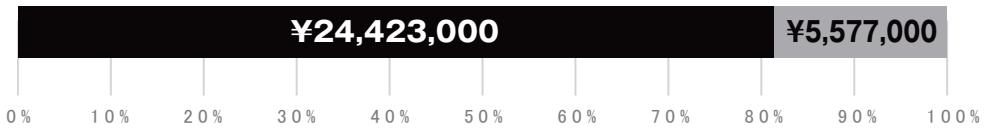
10月23日、ボランティアグループのあすなろ会の皆さんに生協強化月間で組合員増やし、増資のお願いしました。ボランティアさんに増資いただきました。ボランティアさんはお孫さんや娘さん達の増資をしていただいたり、「お友達から預かってきたよ～」、「いい機会だからしておくわ」と快くご協力をしていただきました。会が終わった後皆さんどれくらいしているの？と興味がある方もいて、色々な方がいますと説明すると、「加入の一口1,000円でいいと聞いていたけど、いつもお世話になってるので～」と。同じテーブルの方も「じゃあ私も」としてくれました。

（東灘ブロック担当職員　植田あや子）

ボランティアグループ
あすなろ会のみなさん

出資金目標3,000万円達成まで残り558万円

今年度（4/1～10/20）に、お預かりをした出資金は、
2,442万3千円です。引き続きご協力をお願いします。



四季のカルテ

口から食べられなくなったときの手だて

ろっこう医療生協　理事長　村上 正治

ある特養の嘱託医を引き受けてから3年になる。毎月にひとりか二人、その施設で看取りがあるのだが、高齢となり食べられなくなって自然に枯れるようになくなっていく静かな死であります。ところがその施設に40歳過ぎた女性が神経難病で入所していて次第に痩せてきた。スタッフは時間をかけて根気よく食べさせているのだがそれでもとの半分以下しか食べてくれない。手足が動かず認知機能も低下する難病であるのでもちろん意思疎通は難しい。本人の意思を確認できない状態になってしまった。

ある日、その女性の母親が相談に来られた。日に日に痩せていく娘をみるのがつらい、他に栄養をつけてやる方法はないのだろうかとの相談。すでにスタッフが考えて栄養ドリンクやゼリーを補給している。なかなかこれ以上は口から入れることが難しい。なにより本人の食べる意志が失われておりこちらからの指示も理解できない状態である。母親もそのことはわかるので「胃ろうや点滴をしている知人も居るけれど、娘の場合は難しいのですよね」とじっと顔を見てくる。私に「そうですね」と意思決定を引き受けて欲しかったのだと思う。ほっとしたように帰って行かれた。

チューブ栄養のこと

一方、以前にこの欄で書いたことがあったと思うけれど80才の誤嚥性肺炎で「脳がだめだから誤嚥するのだ」といわれて半強制的に胃ろうを作って退院させられた。でも灘診療所に転院して口から食べる練習をしたら食べられるようになり、今は朝に公園を散歩できている女性も居る。その人それぞれでどのような可能性が残っているかの判断はとても難しいし、デリケートである。

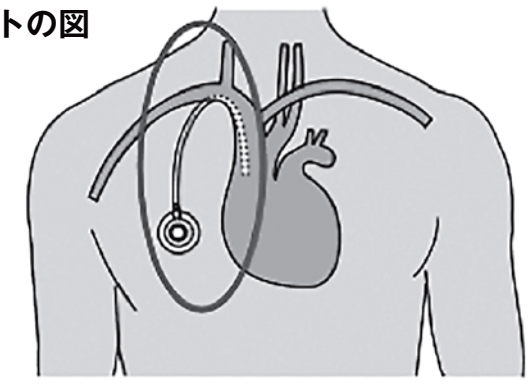
家ではなんとか家族が必死で食べさせて、自分も一生懸命食べていた患者さんが、肺炎や転倒骨折で入院したとたん「誤嚥するから食べさせない・食べてはいけない」といわれ薬も飲めなくなってよけい悪くなっていくことがある。先日はトイレに行こうとしたパーキンソンの患者さんが転倒骨折・手術してからまったく動かなくなって毎日点滴だけされているという相談。聞けば経口摂取禁止なので薬も飲んでいない。このままでは栄養失調で弱っていくばかりである。家族に「せめて鼻からチューブを入れて栄養剤とパーキンソンの薬をいれてもらってください」とたのんだ。3日後に旦那さんが「意識が戻ってしゃべるようになりました。リハビリができます。」と笑顔。チューブ栄養も役に立つことがある。

CVポートについて

このごろ癌の終末期や定期的な点滴・抗ガン剤治療を必要な患者さんの腕や肩に「ポート」を埋め込んでもらうことがある。「ポート」とは体深部の太い静脈に直接薬剤を入れるチューブ付きのペットボトル・キャップ型の小箱である。ここに点滴をすると濃厚な栄養剤や毒性の強い薬剤でも安全に全身投与できる。点滴のために手足の血管を探して毎回何度も刺され痛い思いをした人は「こんなに楽に点滴ができるなんて植え込んでもらって良かった」と喜びます。自宅で中心静脈栄養をする場合もこの方法なら付け外しが自由なため夕方に外して入浴することも睡眠中は外すこともできるので便利である。

口から食べることが栄養法の基本であることには変わりない。しかし、「より良く生きる」ための方法として他の選択枝があることも知っておきたい。

CVポートの図



○の部分が全部皮膚内に埋まっている

ろっこう医療生活協同組合の診療所は在宅療養支援診療所です。

- ●東灘区　にじいろクリニック(☎413-3333)　うはらクリニック(☎452-6666)
- ●灘区　灘診療所(☎801-6665)　六甲道診療所(☎811-0555)
- ●中央区　東雲診療所(☎262-7236)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成30年1月31日までお早めに！

接種料金

▶65歳以上の方（神戸市民）：1回接種1,500円

※60～65歳未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も上記相当。
※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯・神戸市公害認定者の方は全額神戸市助成対象により無料。
→無料対象者の方は無料対象確認証、生活保護適用証明書、生活保護法医療券、保険料段階が第1、2、3段階の介護保険料のお知らせ（納入通知書）など必要書類を提出して下さい。

▶13歳～64歳の方：1回接種 4,360円　2回目（任意）3,000円

▶満1歳～12歳の方（神戸市民）

1回目4,360円　神戸市助成により窓口負担は3,000円
2回目3,000円　1回目と同じ医療機関で接種したときのみ。異なる医療機関の場合は4,360円

肺炎球菌、帯状疱疹（ヘルペス）の予防接種も実施中。

詳細は各診療所まで

ろっこう笑和会（しょうわかい）のごあんない

今回は、「忘年会」です

笑和会は、3ヵ月に一度、
みんなで集まって楽しむ会です。
みんなで笑って楽しい時間を
過ごしましょう！

日　時：12月13日（水）12時～14時
会　場：なだ組合員集会室
参加費：1,500円（食事、お菓子代）

参加希望の方は、11月30日までに、
☎078－802－3424(生協本部)

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14回　御影住吉支部

新しい仲間ができて良かった 六甲アイランド・ウォーキング

10月25日、さわやかな秋空の中、約40分かけて、六甲アイランド大橋を歩いて渡り、その後は、ベイシェラトンホテルでランチをいただきました。21名参加した組合員からは「無理のない距離だったので、楽しくウォーキングできました」「ホテルのランチがとても美味しくて、満足しました」「一緒に歩いたり、食べたりして、新しい仲間ができました」などの声を頂きました。

企画第二弾＝11月25日の神戸市森林植物園ウォーキングに早速予約をしたり、増資していただいた組合員もいて、とても有意義な取り組みでした。

にじいろクリニック・開設1周年 これからも組合員さんと地域とともに

にじいろクリニック
所長　片山茂明

おかげさまで、にじいろクリニックは11月1日を持ちまして開設1周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と　深く感謝いたしております。

ご存知ですか　お誕生日健診

にじいろクリニックでは誕生日を迎える組合員さんに、お誕生月健診というものをご用意しております。組合員価格￥1,000で、問診、診察、身長体重、血圧、体脂肪、検尿（＋尿中塩分）、脈波（血管年齢測定）、心電図、胸部レントゲンと、これだけの項目を受診して頂けます。組合員さんでない方もお誕生月であれば当日加入で受診して頂けます。また、特定健診、後期高齢者健診もあわせてその日に受診して頂けます。（※特定健診と後期高齢者健診を受診するには受診券と保険証が必要となります）ぜひ、ご利用ください。

受賞おめでとうございます

前列、左から3人目が下川攻一前監事

10月5日、兵庫県民会館で「2017年生協大会」が開催され、ろっこう医療生協から長年の生協活動の功績により、下川攻一前監事が、兵庫県生活協同組合連合会・会長表彰を受賞されました。

2017年度上半期・決算ダイジェスト

損益計算書【要旨】(自:2017年4月1日～至:2017年9月30日)

単位:千円

	科　目	予　算	実　績	増減額	備　考
A	事業収益	602,143	598,981	▲ 3,162	B+C+D
B	医療事業	398,675	403,455	4,780	
C	介護事業	188,234	176,443	▲ 11,791	
D	附帯事業	15,233	19,081	3,848	
E	事業費用	616,942	610,083	▲ 6,859	医療材料費、人件費、経費など
F	事業剰余金	▲ 14,799	▲ 11,102	3,697	A−E
G	事業外収益	0	319	319	受取利息、雑収入など
H	事業外費用	2,680	3,125	445	支払利息、保証料など
I	経常剰余金	▲ 17,480	▲ 13,908	3,572	F+G−H

貸借対照表【要旨】(2017年9月30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	269,837	285,868	16,031	1年以内に換金される資産
K	固定資産	1,280,875	1,262,522	▲ 18,353	長期間、事業に使用される資産
L	資産合計	1,550,713	1,548,391	▲ 2,322	
	(負債の部)				
M	流動負債	234,059	236,594	2,535	1年以内に返済すべき負債
N	固定負債	783,739	788,089	4,350	返済期間が1年を超える負債
O	負債合計	1,017,799	1,024,684	6,885	
	(純資産の部)				
P	出資金	561,575	566,277	4,702	組合員の出資金
Q	法定準備金等	870	870	0	
R	当期未処分利益	▲ 34,530	▲ 48,439	▲ 13,909	現在までの累積剰余
S	[うち当期利益]	▲ 34,687	▲ 13,908	20,779	今期、現在までの剰余
T	純資産合計	532,914	523,707	▲ 9,207	
U	負債・純資産合計	1,550,713	1,548,391	▲ 2,322	O+T

ろっこう医療生活協同組合　ファミリーの会

いどばた

今回のテーマ・・・

認知症の介護 ～困っていませんか？排泄ケア～

「なかなか紙パンツをはいてくれない」「パットをトイレに流してしまう」など悩みをお話いただければと思います。

2017年11月20日(月)　午後2時～4時

●会　場：東雲(しののめ)診療所 3階
中央区東雲通 1-4-24

●参加費：無料　要申し込み

申し込み・お問い合わせ先

ろっこう医療生活協同組合　ファミリーの会事務局

神戸市灘区水道筋6-6-3　℡ 801-6665　担当：下寺・福永

『ファミリーの会・いどばた』って？

介護をしていると、悩み、不安など「自分だけかしら？」と思うことはありませんか？現在、介護している方、以前介護していた方どうしが気軽に悩みを話し合い、アドバイスしあえる場があれば・・・と考えました。一緒にお話ししてみませんか？

虹のギャラリー

「山梨県　忍野」 佐藤　忠義（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/

職員募集

▶介護職（常勤・非常勤・夜勤専従）▶送迎運転手（非常勤）
▶看護職（常勤・非常勤・夜勤専従）

問い合わせ先　生協本部 ☎078-802-3424

第５回理事会報告《2017年10月28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】教育の課題の件
【議題7】その他

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

前回の「数独パズル」の答え（10月号）
13（Ⓐ5＋Ⓑ6＋Ⓒ2）

からだ想いメニュー

豆腐には大豆オリゴ糖が含まれているため腸内環境を整える効果があり、さらに不溶性食物繊維が豊富で便秘解消に効果的です。
不溶性食物繊維は摂りすぎると逆に便秘になってしまうので、豆腐では１日150g（半丁）程度が適量です。

豆腐のきのこあんかけ

エネルギー（1人分）：288kcal 材料（1人分）＆作り方

Point **あんかけの濃度は片栗粉の量で調節してください**

木綿豆腐 …… 1/3丁
片栗粉 …… 大さじ2弱
揚げ油 …… 小さじ1
豚肉 …… うすぎり1枚
玉葱 …… 中1/4
蓮根 …… 中1.5㎝
しめじ …… 中1/20袋
えのき茸 …… 1/10袋
人参 …… 大5mm位
中華スープの素 …… 小さじ1弱
料理酒 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
濃口醤油 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1弱
ごま油 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ1
きぬさや …… 中2枚
ブロッコリー …… 中1/4

①豆腐は水切りにして片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②豚肉は2㎝程に切る。玉葱は1㎝程のスライスにし、蓮根はいちょう切り、人参は千切りにする。しめじは石づきを取ってほぐし、えのきは1/3の長さに切る。
③蓮根・きぬさや・ブロッコリーはボイルしておく。
④鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら玉葱、人参を入れてさらに炒める。玉葱がしんなりしてきたら、蓮根、しめじ、えのきを入れる。
⑤④に水と調味料を加えて煮立たせる。材料に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑥器に①の豆腐を盛り付け、⑤のあんをかける。きぬさやをあんの上に盛り、ブロッコリーを添える。

【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　お騒がせな百合子さん

		一	髪
事			根
	池		林
堅	忍		
再		再	

奇			外
晴	耕		
	給		足
清		潔	
主		転	

リスト

酒	三	不	散	自	機
集	実	雨	白	肉	自
廉	抜	合	危	倒	読
天	客	四	離	想	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**／11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。

◆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）

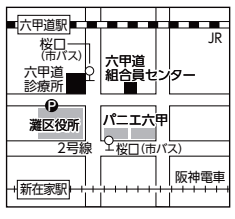
http://www.nada-cl.jp

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〉

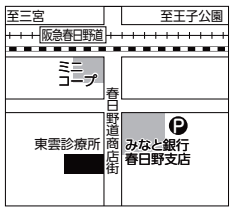
http://www.cl-rokkomichi.com/

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

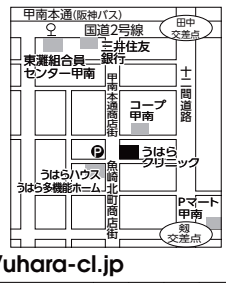
http://shinonome-cl.jp/

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



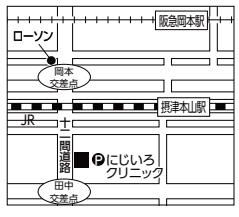
http://uhara-cl.jp

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11月

とががわ

河原支部
薬についての学習会

●日　　時：**11月29日（水）** 14時～15時30分
●会　　場：河原自治会館（灘区上河原通4-1-1）
●参 加 費：無料（要申込）

六甲道

六甲南支部
インフルエンザ予防のおはなし

●日　　時：**11月21日（火）** 15時～16時
●会　　場：六甲道組合員センター（パニエ六甲北側）
●参 加 費：無料（要申込）

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「お食事会」

●日　　時：**11月8日（水）** 12時30分～14時（先月号にも掲載しています）
●会　　場：二宮地域福祉センター
●参 加 費：600円（11/6までに要申込）
※毎月第2水曜日が定例日（12月は13日の予定）

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
「王子動物園に行きましょう！」

～動物の絵を描いたり、写真を撮りながら秋の動物園を楽しもう～

●日　　時：**11月23日（木）**（毎月第4木曜日が定例日）
　　王子動物園切符売り場前に、10時集合
●参 加 費：各自入園料　事前にお申込みください。
●参加対象：小学生未満と保護者
ボランティアさん募集中！

灘

ごもう喫茶

●日　　時：**11月21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）
ボランティア募集中。

灘区健康体操

●日　　時：**11月9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

①**11月16日（木）** 14時～15時
●会　　場：原田資料館（灘区城内通4丁目2-24）
②**11月24日（金）** 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。

東　灘

和はは体操で健康になろう

和はは体操は笑うヨガを中心にして呼吸法やロコトレ、ストレッチ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。

11月15日（水） 10時～11時30分　田中公会堂
11月16日（木） 10時～11時30分　本山西地域福祉センター
11月22日（水） 14時～15時30分　御影公会堂101号室
11月24日（金） 10時～11時30分　本山地域福祉センター
11月28日（火） 14時～15時30分　うはら多機能ホーム・地域住民交流室
●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。

からだを動かす時間をたくさんつくりませんか？
ロコトレ体操

●日　　時：**12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

●【セラバンド体操】	ゴムバンドの負荷を利用した運動	
11/10(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
11/13(月)	14時～15時	河原自治会館3階
11/8、12/13（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
11/27（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**	
11/17（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
11/17（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
11/24（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	
11/16（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　※軽装でお越し下さい

●【ロコトレ】	100才まで歩き続けるために ※参加費 無料	
11/6、20、12/4（月）	10時～11時	東雲診療所3階
11/7（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
11/9（木）	11時30分～12時30分	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）
11/13（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会室
11/14（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
11/15（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
11/22（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
11/22（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
11/30（木）	10時～11時	篠原会館本館2階
●おりがみ教室	**「赤いバラのブーケ」**	
11/28（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、ピンセット
（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】
11/22（水）12時～　参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、11/17（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】
11/7、14、21、28、12/5、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】
11/20（月）　10時～12時　参加費：無料

紙芝居サークル【申込不要】
11/11（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】
11/18（土）　13時～16時
会場：11月12月は稗田地域福祉センター
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

セラバンド体操【申込不要】
11/9、12/14（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】
11/10、17、24、12/1、8（金）　14時～15時
参加費：1回20円

歩こう会【申込不要】
11/9、16、30、12/7、14（木）　9時に出発
参加費：無料

囲碁【申込不要】
11/8、15、29、12/6、13（水）　10時～12時
参加費：月100円

水彩画クラブ【申込不要】
11/15、12/6（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】
11/11（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】
11/21（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

足腰パワーアップ体操【要申込】
11/22（水）　14時～16時
参加費：1回100円

「楽しい音楽会」【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め）
11/30（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

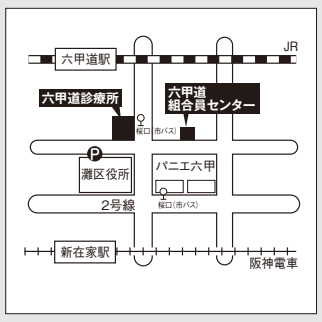
お手玉あそびたい（隊）【申込不要】
11/8（水）　10時～11時　参加費：1回50円

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】
11/24（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】
11/30（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】
11/14、12/12（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。

憩いの広場ムーン【申込不要】
11/6、13、20、27（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
11/28（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】
11/8、15、12/6（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】
11/18、25（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【現在募集停止】
11/22（水）　10時～12時　参加費300円
硬筆での練習です

手芸【要申込】
11/16（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
29日はクリスマスリース作りです。

男の料理
11/26（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】
11/8（水）　14時～16時　材料費実費

謡と仕舞【申込不要】
11/ 9（木）　13時～16時　会場：六甲道組合員センター
11/30（木）　13時～16時　会場：南八幡会館
参加費：月2,000円

六甲道・漢字パズル【申込不要】
11/17（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】
11/21、12/5（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。

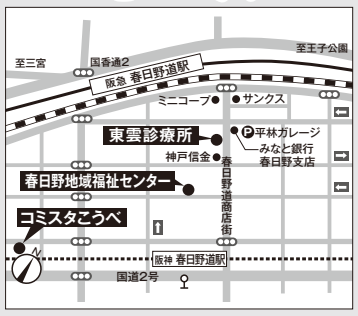
コーラス虹の会【要申込】
11/10（金）　10時30分～12時
会場：トラストグレイス御影
（場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり）
11/17（金）　10時～12時
会場：神戸高校同窓会館
（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
11/24、12/1（金）　9時30分～12時
会場：六甲道組合員センター
参加費：月4回2,000円

漢字パズル【申込不要】
11/16（木）、12/1（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】
11/16（木）一王山～神戸大学　12/7（木）深田池公園
10時に六甲道診療所前集合

太極拳サークル【若干名募集】
11/8、15、22、12/6（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】
11/6、13、20、27、12/4、11、18、25（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】
11/20（月）　14時～15時
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】
11/21（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11/14（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】
11/7、21、12/5、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
11/15（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】
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「お食事会」【申込要】
11/8（水）　12時30分～15時（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
12月は、13日（水）の予定です。

東雲フラダンス【要申込】
11/2、16、12/7、21（木）　13時30分～15時
会場：コミスタこうべ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】
11/10、17、24、12/1、8、15（金）　14時～15時
会場：コミスタこうべ　参加費：400円　※若干名募集

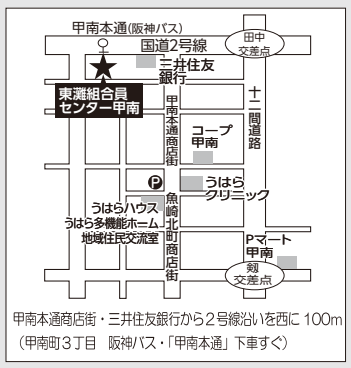
すまいる喫茶【申込不要】
11/24（金）　10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

アレンジ生け花【要申込】
11/14、12/12（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】
11/10、17、24、12/1、8、15（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



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】
11/7、14、21、12/5（火）　10時～　会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】
11/6、13、20、27（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
11/30（木）　10時～12時　参加費：500円と材料費実費

太極拳【申込不要】　11/9、16、30、12/7（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】
11/11、12/9（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）
11/24（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】
11/17（金）　10時～11時　参加費無料

なかよしクラブM（麻雀サークル）【要申込】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】11/28（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】
11/6（月）10時～11時　会場：ハイム本山1階　参加費：無料
11/8（水）10時～11時　会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室　参加費：100円

シニアエアロ【申込不要】　参加費：500円／回　毎月第1、3水曜日
11/15、12/6（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
11/8、15、22、29（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～
11/11、25（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】
11/24（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
11/16、12/7（木）　14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室

おおえぼし班
11/15（水）　14時～16時
会場：大石東町市営住宅集会所

おおきた班
11/16（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　健康チェックなど
会場：Ｅｎ＋新在家（阪神新在家駅高架下）

よんさんみなみ班お食事会
11/21（火）10時～12時30分
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、おてつだいもしていただきます

スマート班　脳いきいき教室
11/22（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】
11/8、29（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
11/28（火）　10時～11時　会場：泉第2住宅集会所

はなみずきロコトレ
12/1（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
12/6（水）14時～15時30分
会場：大石東町市営住宅集会所