



ろっこう医療生活協同組合 2017年12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 / 20,510人 ●出資金金額 / 564,618,000円 ●平均出資額 / 27,528円(2017年11月30日現在)

あなたも健康いちばん配布ボランティアしませんか？ 機関紙の手配りがひろがっています！

ろっこう医療生協の機関紙「健康いちばん」は、毎月組合員さんの手によって組合員さんのお宅に届けられています。今年度4月以降、新たに配布ボランティアさんは61人増え、全体では524人になりました。生協と組合員さんを結ぶとても大切な活動です。組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いします。



子どもと一緒に

以前から家族で診療所を利用し、最近では、夏休み子ども企画にも参加をさせてもらっています。ちょうど、自分の家

子育て中でも、仕事をしながらでもできますよ！

村田麻矢さん（灘中央支部）

の周りの配布ボランティアがいなくて聞いて、「それぐらいなら」と思っ、配布をするようになり、子どもが小さく、学校や幼稚園の行事、役員、仕事もしながらですが、日曜など休日の朝にささっと配っています。子どもが小さいので近所の組合員さんに見守っていただけたら安心だな、と思います。これぐらいのお手伝いなら続けられますよ。



季節を感じながら

神戸の美しい景色を楽しみながら

榎原尚信さん（鶴甲支部）

「配り手さんの空白地域なので配ってもらえないか？」と、同じ組合員さんから声をかけられ

美しい景色を一望できます。そんな自然あふれるエリアを感じながら健康いちばんを届けています。

ニュース配布をこの秋から行うようになり、私生活は住んでいる六甲台地区は眺望が抜群で神戸の

ご近所さんとの会話も増え、地域とのつながりを感じます

足立敦子さん（西灘支部）

ろっこう医療生協の理事さんとおしゃべりの中で、色々なボランティアがあることを知りました。「健康いちばんを配付することくらいなら」という気持ちで、今年の春からお手伝いをしています。

配っている最中には、ポストのところでご近所の方と日常的な会話をしたり、地域とのつながりを感じること多いです。

また配り始めて「ブロック・支部活動の紹介」欄など、いろんな活動が地域でなされていることを意識するようになりました。気になった行事があれば参加していきたいなあと思っています。

特にこの地域で配布をしていただける方、募集。 ご協力をお願いします

- 【中央区】 神若通1丁目、2丁目、国香通1丁目、2丁目
 【灘区】 畑原通2丁目、赤坂通1丁目、八幡町1丁目、2丁目、篠原北町3丁目、4丁目、六甲町3丁目、岩屋中町3丁目、摩耶海岸通2丁目（HAT神戸4号棟）
 【東灘区】 御影中町1丁目、4丁目、6丁目、御影山手2丁目～6丁目
 ご近所5部からでも結構です。配布開始時期もご相談させていただきます。

機関紙配布ボランティアについて Q&A

- Qもし配布中にケガなどがあった場合はどうなりますか？
 A生協が加入している行事保険の適応になります。万が一、お怪我や事故などがありましたらご連絡ください。
- Q配布の範囲は？
 Aお住い、ご近所を配っていただいています。配るときは、地図をお付けし、色でわかるようにしてお渡しします。
- Qもし、急な用事や体調が悪くて配布できないときは？
 Aご安心ください。ご連絡をいただければその時はお休みをいただいています。

医療生協を支えていただく活動「機関紙配布ボランティア」にぜひ、ご協力をお願いします。
 お問い合わせは、ろっこう医療生活協同組合 ☎078-802-3424



いつもありがとうございます

配布ボランティアさん同士の交流を大切にしています

（鶴甲支部）

鶴甲支部では、昨年からは機関紙配布に協力いただいている皆さんの交流の場として、「機関紙配

布者交流会」を開催しています。今年は12月1日（金）にコープ鶴甲集会所で開催し、16名が参加。はじめに、鯨島支部長から「支部内の機関紙配布手配り率100%」を達成したことに対するご挨拶があり、その後、配布者さんの配布や紙面に対する想いなどを交流しました。「途中で雨が降ってきたときは大変」「配り始めて家の場所を覚えるのに必死」「ご近所さんと会話ができてやりがいがある」「紙面に4コマ漫画などあれば面白いのでは」など様々な意見が出て、今後に繋がる交流会となりました。

四季のカルテ

適切なお薬の治療について「ポリファーマシー」のお話



灘診療所 高野 修一

昔からある笑い話。「病院でもらったお薬でお腹が一杯になって、ご飯が食べられないよ」。

しかし、これは実は単なる笑い話ではなく、実際の診察でしばしば起きてしまう事なのです。病院や診療所にかかり、お薬をもらうのは、診察ではごく当たり前の流れです。もちろん、お薬とは「病気を治す」ために処方されるわけですが、例えば風邪薬や胃腸炎のお薬は、症状がある時だけ飲んで、良くなったら止めてしまうので、それほど問題ではありません。しかし、高血圧、糖尿病、その他の「生活習慣病」や「慢性の病気」の場合、お薬を飲む期間はどうしても長期にわたり、またこれらの病気の場合は「治る」というより「つき合っていく」という性格があるため、いつまでお薬を飲み続けていいのか、難しい面があります。

また、現実問題として、私達は年齢を重ねるに従って、ひとりの体の中でいくつもの病気を抱えてしまっています。例えば、ある調査によると、78歳くらいの年齢の方の平均疾患数（病気の数）は7・7というデータがあります。

イメージとしては、例えば内科では高血圧と高コレステロールで通院中の患者さんが、その他でも整形外科では腰痛と膝の関節痛、眼科では白内障、歯科では歯肉炎と虫歯、皮膚科では慢性湿疹…これらを合計すると、病気の数はいくらも増えています。それぞれの病院でお薬の処方を受けていると、ひとりの患者さんが飲むお薬の合計が、5種類にも10種類にも増えてしまい、まさに「お薬の山」になってしまう傾向があるのです。

ポリファーマシー＝薬が多すぎる状態

このように、ひとりの患者さんが飲むお薬の量が増えてしまう現象は、「ポリファーマシー」と呼ばれます。日本語では「多剤併用」と訳されますが、平たく言うと「お薬が多すぎる状態」という事です。もちろん、お薬の量や種類が多くても、それぞれが適切に効果を示していればそれほど問題はありません。しかし、お薬にはそれぞれ「副作用」というものがあり、また何種類ものお薬を組み合わせて飲むことにより、その副作用が大きくなってしまうものもあります。そうすると、場合によってはお薬でもたらされる利益より、逆にお薬が健康を害する方に働く可能性も出てきてしまいます。

しまったら、他の病院のお薬の効果を弱めるようなお薬を処方する恐れもあります。

お薬手帳の活用を

最近では、このような事態を防ぐために、「お薬手帳」というものが薬局で患者さんに渡されるのが一般的です。この「お薬手帳」には、それぞれの医院で処方されたお薬が記載されるようになっており（多くの薬局では、お薬の内容をプリントしたシールが貼られます）、これによつて医師は、自分が処方したお薬以外にも、それぞれの患者さんが今どんなお薬を飲んでいるのかを知ることが出来ます。この「お薬手帳」の利

用は、ポリファーマシーを防ぐ一つの手段になります。また最近では、厚生労働省もこのポリファーマシーを問題としており、これを防ぐ手立てとして、薬を減らす診療を評価する動きを見せています。

病気をひとつひとつ真面目に治療しようと思えば思うほど、どうしてもお薬の量は増えていく傾向にあります。ただ、それが逆に健康を損ねてしまつては元も子もありません。そういう意味では、患者さんを総合的に診る私達診療所の「かかりつけ医」こそが、患者さんの内服するお薬の必要性や優先度を見極め、適切な処方に調節していく役割を担っていかなければならないと思っています。

神戸市胃内視鏡検査が始まります

平成29年12月より神戸市胃がん検診の検査項目として、胃部X線検査に加え、胃内視鏡検査が始まります。市の助成により、通常よりも安く受診することができます。ろっこう医療生協では、灘診療所、六甲道診療所、東雲診療所で受診することができます。

- ◆時期
平成29年12月1日(金曜)～
- ◆対象
神戸市在住の当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方(2年度に1回)
※平成29年度に限り、平成29年度内に胃部X線検査を受診した方でも胃内視鏡検査は受診可能。平成30年度以降は、胃部X線検査、胃内視鏡検査のどちらかを選択
※胃内視鏡検査を受診した翌年度は胃部X線検査、胃内視鏡検査ともに受診不可
- ◆自己負担金
2,000円
※70歳以上、市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯、生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料
- ◆申し込み
指定医療機関へ直接申し込み
※受診券は不要、申し込み時に「神戸市胃内視鏡検査を受診希望」と伝える
※指定医療機関は市ホームページ参照または神戸市けんしん案内センター（078-262-1163）へ問い合わせ
- ◆検診結果
後日、受診した医療機関へ結果を聞きに行く

お問い合わせ先
▶灘診療所 ☎078-801-6665
▶六甲道診療所 ☎078-811-0555
▶東雲診療所 ☎078-262-7236

インフルエンザ予防接種のお知らせ

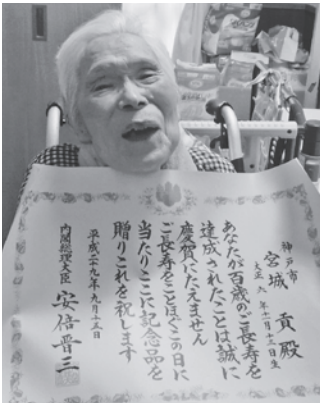
接種料金

- ▶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

平成30年
1月31日まで
お早めに！

肺炎球菌、带状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中。

詳細は各診療所まで



「100歳、 おめでとう ございます。」

みやぎ みつぐ
甲南支部 宮城 貢さん

長寿のひけつ?
大切に育ててくれたお父さんお母さん、おばあさんに感謝しています。食事はよく噛んで、しっかり食べます。

好きな食べ物?
ごはんよりパンが大好き。食パンを牛乳にひた

これからの目標は?
ここで元気に暮らしたいです。

医療生協との付き合いはいつから?
組合員運動への参加が生きがいのひとつでした。つどいや、とががわにも通い、今は、うはら多機能ホームで生活をしています。

最近、うれしかったことは?
村上先生が会いに来てくれたことです。(往診でうはら多機能ホームに)

幼少期は?
4姉妹でお母さんが忙しくておばあちゃんに育てられ、いつもおばあちゃんと4人でオルガンひいて歌ったりして遊んでいました。おばあちゃんには三味線もひけて家がいっぱい運動会のようにでした。女学校で、バスケットをして踊りながらドリブルして遊びました。

特技は?
イタリア語でサンタルチアを歌えます。今も歌や体操をしています。みなさんとお話することが大好きです。

みなさん、
こんにちは。

お元気組合員さんの ご紹介コーナー



このまちで
元気に過ごされている
組合員さんをご紹介します。

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15回 筒井支部(中央区)



自分らしい生き方、エンディングを考えて。 終活学習会

7月と、11月30日に中央区の熊内集会所で「終活」学習会を開催しました。講師に一般社団法人エンディングサポート協会のライフアドバイザーの方を迎え、7月は「自分らしいエンディングにむかって。今をよりよく生きるために」をテーマにエンディングノートの書き方を中心に、11月は「ずばりわかる！家族葬」をテーマに学びました。終活は、考えておくこ



難しいテーマでもわかりやすかったです

が、自身がどのように暮らし、生きてきたのかを整理し、どのような見送られ方をしたいのか元気づけに考えておく必要があることを学びました。また、最近よく聞く「家族葬」の話でも、良い点や注意点を詳しく教えていただきました。エンディングノートには、どのような治療を望むのか書き記す項目もありました。日頃の健康づくり活動の取り組みをすすめながら、今後もみなで考えていきたいと思っています。

組合員のみなさま、ぜひご参加ください。

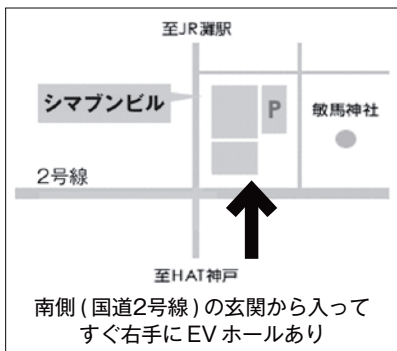
学習講演会「フクシマを忘れない!!」

～ 7年目をむかえる福島での原発被害の現況。そして憲法・沖縄 ～

- と き：12月16日(土) 午後3時～5時
- ところ：シマブンビル 13階 会議室
神戸市灘区岩屋中町4-2-7(阪神岩屋駅から南へすぐ。JR灘駅から南へ徒歩3分)
- 講 師：川添 隆司氏 (福島県福島市)きらり健康生活協同組合・前理事長、医師
- 参 加：無料(申し込み要)



講師・川添先生からのメッセージ
「東京電力福島第一原発事故からもうすぐ7年、多くの人は人類史上最悪の人災を忘れてしまっています。二度とこのようなことがあってはならない。この国で起きていることをもう一度みなさんと考えたいと思います。」



【申込方法】下記へお申込みください。
主催 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 E-MAIL ▶nakama@rokko-mcoop.or.jp



組合員さん宅訪問の様子
「職員も組合員さんのお宅を訪問し、地域に出ました」

今年度の生協強化月間では、支部での健康づくりや学習会、助け合い活動、けんこうクラブ活動、医療生協や診療所をもっと知っていただくために組合員さんのお宅訪問などの取り組みが各地で積極的にこなされました。出資金ふやし(増資)では、年間目標の3、000万円を達成することができました。ご協力いただきました。引き続き、参加、利用いただけますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

生協強化月間 10/1～11/30 出資金ふやし 累計三〇〇万円 突破!

ありがとうございました。

読者のみなさまより
……
□村上先生の食べる事がいかに大切かよく分かりました。

(灘区中原通1・Yさん)
□今は動くことも出来るし不自由なく生活できていますが、将来病気をしたり動けなくなったりした時の事を考えると不安になります。四季のカルテを読ませてもらい、色々と参考になります。将来どんな状態になった時でも相談したら適切にアドバイスがいただけるだろうなと思うと心強い気がします。

(灘区福住通N・Yさん)

2017年12月～2018年1月 年末年始・外来休診のお知らせ

	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)
灘診療所	○	×	×	×	×	×	○	○
六甲道診療所	AM○ PM×	×	×	×	×	×	×	○
東雲診療所	AM○ PM×	×	×	×	×	×	×	○
うはらクリニック	○	×	×	×	×	×	×	○
にじいろクリニック	×	×	×	×	×	×	○	○



「サンタさん一服」(場所 北野町) 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/>

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6回理事会報告

《2017年11月25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、被災地支援の取り組みについて
【議題3】当面の事業活動／教育活動の課題の件
【議題4】経営の課題の件
【議題5】その他

危機一髪	奇想天外
事実無根	晴耕雨読
酒池肉林	自給自足
堅忍不拔	清廉潔白
再三再四	主客転倒

集	散
合	離

前回の「漢字パズル」の答え(11月号)

離合集散

●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／12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。

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

①+②+③=()

【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

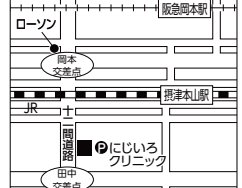


<http://uhara-cl.jp>

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。

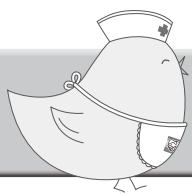
ろっこう医療生活協同組合

〒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

西灘支部 ダンベル体操

- 日 時：12月22日（金）10時30分～11時30分
- 会 場：とががわ地域住民交流室
- 参 加 費：無料 どなたでも参加可能です！

六甲道

六甲台体操教室&漢字パズル

- 日 時：12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（市バス六甲団地下車）
- 参 加 費：無料 頭と身体をいきいきと。どなた様でも参加可能です。

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 「干支のストラップ」



- 日 時：12月13日（水）14時～15時30分 ※毎月第2水曜日が定例日（13:30～14:00セラバンド体操）
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参 加 費：150円（要申込） ●持 ち 物：目打ち、ボンド

東 灘

和はは体操で健康になろう

12月は体操の後にお茶とおやつで交流会をします。
初めての方、いつも参加されている方どなたでもお気軽にご参加ください。

- 12月20日（水）10時～11時30分 田中公会堂
- 12月21日（木）10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- ※他の会場は12月お休みです。
- 参 加 費：100円（要申込）
- 当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

ゆるゆる若返り体操

- 日 時：12月13日（水）、1月10日（水）10時～11時
- 場 所：うはら多機能ホーム1階地域住民交流室
- 参 加 費：100円

シニアエアロ

- 日 時：12月20日（水）、1月17日（水）10時～11時
- 場 所：うはら多機能ホーム1階地域住民交流室
- 参 加 費：500円
- 持 ち 物：タオル・バスタオル・飲み物

※市営青木南住宅集会所のロコトレ：1月はお休みです

灘

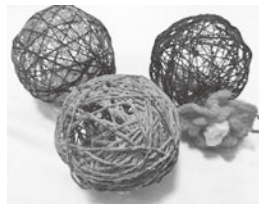
上野支部 「錦松梅作り」

- 日 時：12月16日（土）9時～
- 会 場：お茶処・花たば（医療生協センター1F）
- 参 加 費：400円（要申込・定員12名）
- 持 ち 物：エプロン、三角巾

ごもう喫茶

- 日 時：12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 「毛糸ボール作り」



- 日 時：12月18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：100円（要申込）

灘区健康体操

- 日 時：12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。

原田支部 「元気!いきいき!!体操」

- 日 時：12月21日（木）14時～15時
- 会 場：原田資料館（灘区域内通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 「クリスマス会」

～大きなツリーをかざってクリスマスコンサート♪～

- 日 時：12月21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、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！
- 内 容：季節の企画と健康チェック

●【セラバンド体操】		ゴムバンドの負荷を利用した運動
12/ 11（月）	14時～15時	河原自治会館3階
12/13、1/10（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
1 /12（金）	15時～15時30分	コープ鶴甲集会所
12月はお休みします		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
12/15（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
12/22（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
12月はお休みします		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
12月はお休みします		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
12/ 5（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
12/11（月）	14時～15時	医療生協センター・なだ組合員集会所
12/12（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
12/14（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）
12/18、1/15（月）	10時～11時	東雲診療所3階
12/20（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
12月はお休みします		六甲道組合員センター
12月はお休みします		東灘組合員センター甲南
●おりがみ教室		「干支 戌」
12/19（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター
参加費：1つ 500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。）		



お申し込み・お問い合わせ先は…

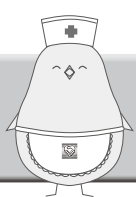
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424 受付時間：平日9時～17時

気象警報発表時における組合員活動の扱いについて

当日、午前7時現在、「神戸市」に【暴風雨】【暴風】【大雨】【洪水】【大雪】などの警報が発令中の場合、すべての組合員活動は中止とします。組合員の安全確保のため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

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	ふれあい食事会【要申込】 12/20（水） 12時～ 参加費：500円 お申込、キャンセルにつきましては、12/15（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	ダンベル体操【申込不要】 12/8、15、22（金） 14時～15時 参加費：1回20円	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	リズム体操【申込不要】 12/12、19（火） 10時～11時 参加費：1回20円	歩こう会【申込不要】 12/14、21（木） 9時に出発 参加費：無料	【お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 12/13（水） 10時～11時 参加費：1回50円
六甲道 神戸市灘区桜口町3-2-2-102	ふれあい食事会【要申込】 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。	手芸【要申込】 12/21（木） 10時～12時 材料費：実費	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	憩いの広場ムーン【申込不要】 12/11、18（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。	フラワーアレンジ【申込不要】 12/8、1/12（金） 10時～15時 材料費：実費	【お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 12/13（水） 10時～11時 参加費：1回50円
中央 神戸市中央区東雲通1-4-24	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 12/26（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。	男の料理 12/10（日） 9時30分～調理 12時～食事 参加費：1,000円	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	フラダンス・ハイビスカス【若干名募集】 12/13、20（水） 9時30分～11時30分 参加費：月1,500円	刺しゅう【申込不要】 12/13（水） 14時～16時 材料費：実費	【お手玉あそびたい（隊）【申込不要】 12/13（水） 10時～11時 参加費：1回50円
東灘 神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F	し の の め 囲 碁 の 会【申込不要】 12/4、11、18、25（月） 10時～12時 参加費：月100円	暮らしの相談室 12/20（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。	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	ふれあいお食事会【要申込】 12/19（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12/12（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。	東雲書道教室【要申込】 12/6、13、27（水） 10時～12時と13時～15時 参加費：月3回3,000円	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1	歩く会【初回のみ要申込】 12/19、1/16（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。	東雲フラダンス【要申込】 12/7、21、1/11、18（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。	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	楽しい書（書道サークル） 12/22（金） 13時30分～15時 参加費：500円（材料費込み）	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1	みんなの和ははひろば【申込不要】 毎週月曜日（12/25はお休みです） 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 ※祝日はお休み	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	ゆるゆる若返り体操【申込不要】 2/5（月） 10時～11時 会場：ハイム本山1階 参加費：無料（1月はお休み） 12/13、1/10（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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1	シニアエアロ【申込不要】 参加費：500円／回 毎月第1、3水曜日 12/20、1/17（水） 10時～11時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	ふれあいサロン【申込不要】 参加費：100円 12/13、20、1/10（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。	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1	産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 12/9、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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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
	ココライフ御影健康チェック【申込不要】 12月はお休みです。 1/26（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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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	【楽しい音楽会】【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 12月はお休みです。 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

気象警報発表時における組合員活動の扱いについて

当日、午前7時現在、「神戸市」に【暴風雨】【暴風】【大雨】【洪水】【大雪】などの警報が発令中の場合、すべての組合員活動は中止とします。組合員の安全確保のため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。