



ろっこう医療生活協同組合 2018年 2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 / 20,541人 ●出資金金額 / 568,334,000円 ●平均出資額 / 27,668円(2018年1月23日現在)

被災者の人権を守って

「被災者追い出し」に反対の声を 阪神・淡路大震災から23年

1月17日で、阪神・淡路大震災から23年が経ちました。しかし、まだ復興は終わっていないのが現実です。課題の一つである借上復興住宅問題について、ろっこう医療生協では署名集めに取り組むことになりました。組合員のみならずご理解とご協力をお願いします。

1世帯に明渡し命じる 不当判決

借上復興住宅は、震災後、兵庫県と県内外6市が、民間の住宅などを借り上げ、被災者に復興住宅として提供したものです。神戸市と西宮市は「期限」を過ぎても転居に応じないとして、計16世帯を提訴しています。神戸市は、入居決定時に「期限が来たら必ず明け渡しなればならない」と説明できていないことを認めています。それでも明渡しを求めることができるかと主張して、神戸地方裁判所で争われています。



Nさんの生活状況

- 部屋の中でも歩行器を使って生活
- 現在、浴室とトイレに手すりか設置されたバリアフリー住宅
- 買物・調理・入浴介助が日常的に必要

と異なります(2018年1月17日現在)。そのため神戸市は、この入居者については、事前に「期限が来たら必ず明け渡しなればならない」と通知していたと主張しています。それならばと裁判官は、3回しか入居者側の主張を聞かないまま審理を打ち切っていました。支援者の審理再開の求めにも応じず、「被災者追い出し」を認

める判決を行なったので、この1世帯Nさんの裁判については、3月からは大阪高等裁判所で争われます。

署名にご協力ください

神戸地方裁判所が出された判決は、裁判のポイント①②③(別掲)について審理せずに行なった不当なものです。こんな大事なことを審理していないなんて、不十分としか言いようがありません。今回ろっこう医療生協が取り組んでいる署名は、大阪高等裁判所裁判長に対して、充実した審

裁判のポイント

- ①「期限が来たら必ず明け渡しなればならない」と説明できていなかったこと
- ②入居者本人が記載する欄である借上期間の年月日を、入居10日前に職員が、説明なく書いたこと
- ③一審(地裁)判決当時79歳で要介護状態にある入居者が「終の棲家」となる部屋から追い出されると、15年にわたって築き上げてきた生活基盤(コミュニティ)を失い、健康リスクが増加すること



ルネシティ新在家南町でおこなわれている「よんさんみなみ班」(写真と記事は直接関係はありません)

ルネシティ新在家南町では希望者全員継続入居 神戸市、西宮市は、話し合いで解決すべきにも関わらず入居者を提訴しています。一方、伊丹市、宝塚市は希望者全員の継続入居を実現しています。そして兵庫県は、判定委員会をつくり、一人一人の事情も踏まえて継続入居の可否を判定しています。昨年には灘区のルネシティ新在家南町で、県の借上復興住宅に住む入居者の継続入居の希望が全て認められています。ろっこう医療生協の組合員で築いてきたコミュニティも守られました。

一人は万人のために 万人は一人のために 誰かが被災するから不安な日本で、少しでも安心して生きていけるように政治があり、そして復興住宅が提供されなければなりません。私たちの人権が守られるように、裁判は慎重に行われなければなりません。政治や裁判が好き勝手に行われるのを許さない」と、私たちが一緒に声をあげましょう。

借上復興住宅裁判の慎重な審理などを求める署名活動にご理解とご協力をお願い申し上げます。 ※2月10日までに届けていただくと幸いです。署名用紙は、ろっこう医療生協本部、各事業所に設置しています。

四季のカルテ

特別篇

ぼくのおすすめ本

『トムは真夜中の庭で』

フィリパ・ピアス作

高杉一郎訳 (岩波少年文庫)



灘診療所 医師

鳴海 妥

弟のピーターがはしかにかかったので、トムはアランおじさんの所へ行くと、庭がトムを待っているかのようにあるのだ。そこで、同じ年くらいの少女ハティに出会う。

今回紹介をするにあたって読み直してみました。上質なファンタジーです。真夜中の庭のこと、そこで起こったことを、トムはおじさん夫婦には秘密にします。弟のピーターには手紙で知らせるのですが、「ヨンダラモヤセ」と書くくらい用心深くふるまいます。

心理学者の河合隼雄は、人が成長する上で秘密を持つことの重要性について述べています。自分でも思い当たるふしがあります。また、「これはボクとおじいちゃんとの秘密だよ」と孫に言われることがあるかもしれないし、それは案外、



年寄りの役回りかもしれないなあど期待している自分がいちたりもします。庭で出会うハティはトムよりも成長してたり、ときには幼かったりします。通常時計で示される時間や歴史的な時間は、いつでも過去から現在、そして未来へと一方に向かかって一定の長さで推移していきま

河合隼雄はファンタジーに取り込まれる危険性についても著書の中で言及していますが、トムは少し成長した姿で現実世界に戻ってきます。どんな結末なのかは読む人のために取っておきます。

巻末でピアスは「私たちはみんな自分の中に子どもを持っているのだ」と言っています。児童文学は子どもだけのものではなく、「自分の中に子どもを持ったおとな」のものであります。あるいは自分の中の子どもの見ることができるものもあると言っています。

この物語をとおして作者は、時間についても読者に問いかけているようです。本文中でも「時つてなあに？あかね、ぼくがききたいのは時つてどんなふうになるの？」とトムがおじさんに話しかけて、自分が思う「時」について語りだす場面があります。どうも物理的な時間とは別に、それぞれの人が固有な時間の流れというものがあるのかもしれない。感覚的にはありだな、と思うんですが説明するのは難しいなあ。

夜ごとに「秘密の庭」に入り込んだトムは、あれほど帰りがたがった家に戻りたくなくなり

公 示

第34回 通常総代会について

- と き：6月23日(土) 13時から
- と ころ：東灘区民センター(うはらホール) 注)昨年までの会場ではありません。ご注意ください(神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16 JR住吉駅から南へ徒歩2分)
- 議 題：2017年度活動報告と決算、2018年度方針と予算 ほか

第34回 通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第34回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月10日から3月9日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野 11人	篠原 6人	灘中央 17人	原田 12人	摩耶 13人
河原 8人	西灘 9人	西郷 12人		
鶴甲 9人	六甲北 19人	六甲南 23人		
筒井 16人	葺合 17人	中央 5人	ポートアイランド 3人	
甲南 11人	御影住吉 9人	本山 4人	神戸 8人	
合計 212人				

住所不明組合員の自由脱退手続きに関する公示

2018年2月1日
ろっこう医療生活協同組合
理事長 村上正治

ろっこう医療生活協同組合定款第10条2項により、「この組合は組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりに当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、下記に当てはまる組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において脱退手続きを行いますので、公告します。

毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を備え置きますので、お問い合わせ下さい。該当する組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

名簿据え置き期間 2018年2月15日～2018年3月14日

2018年3月末日までにご本人からのご連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったものとみなし」自由脱退の手続きをさせていただきます。

なお、みなし自由脱退手続きをさせていただいた方でも、本人からの申し出があり、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって再登録させていただきます。

「出資金現在高通知」が届かないなど、この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話下さい。

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424



難しい内容をわかりやすくお話していただきました

12月16日、福島県のきらり健康生活協同組合の前理事長で医師の川添隆司先生をお招きして「フクシマを忘れない」学習講演会を開催

クシマを忘れない！そして憲法・沖縄」と題した学習講演会を100名近くの組合員職員の参加で開催しました。現在でも、福島県民の県内外への避難者は8万人を超え、特に、福島県の子どもの甲状腺がんが増加、原発事故現場に近いほど、甲状腺がん発生率が高まっているというショッキングな報告もありました。更に、この点に関して、国の責任による調査と対策が必要にも関わらず、すべて福島県にまかせっきりとのこと。「国の政策として始めた原発であるから、国が責任を持って解決すべき」、「福島原発事故のことは忘れないで欲しい」、「知らないで欲しい」、「知らせることが大切」と、知らせることが大切という講師の訴えは、参加者の心に響きました。改めて、神戸の地において、脱原発の運動を強めなければならぬと、決意を新たにしました。

年に一度は受けましょう。 大腸がんチェック



大腸がんのリスクは40歳代から高まると言われています。
早期発見！治療を！

【1】医療機関に定期的に通院をされている方

▶まずは、かかりつけ医にご相談下さい。

【2】70歳以上の神戸市民の方

【神戸市郵送大腸がん検診／郵送方式：2月末まで】

▶満70歳以上の方は、住所、氏名（フリガナ）、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申し込み先（兵庫県予防医学協会）へ郵送（ハガキ可）。

【申し込み先】

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号 ☎078-856-2211
※満40歳以上の市民の方は500円。その他、無料対象となる方については神戸市 保健所 保健課へお問い合わせ下さい。☎078-322-6515

【3】けんこうクラブに参加をされている組合員

▶組合員価格：400円（チェック代実費）

【4】70歳未満でかかりつけ医がない組合員、けんこうクラブに参加をされていない組合員

【ろっこう医療生協・郵送大腸がん検診：申し込み期間：3月末まで】

▶神戸市、芦屋市にお住まいの組合員とその家族が対象

▶組合員価格：500円（チェック代実費、郵送代）

【3】、【4】ご希望の方は、生協本部 ☎078-802-3424

月～金：9時～17時 土曜日：9時～12時

**肺炎球菌ワクチン、带状疱疹（ヘルペス）予防接種実施中
健康診断を受けましょう。特定健康診査、後期高齢者健康診査受付中**

今年も東灘区、中央区、灘区の18支部で開催し、のべ500人の組合員が参加。各会場では恒例のビンゴゲームや歌、体操など様々な取り組みが賑やかにおこなわれました。「健康づくりはみんなで」を合言葉に、今後も様々な地域で取り組みを計画します。ぜひ、気軽にご参加下さい。

新しい一年は、新春のつどいから。
今年もみんな健康づくりを一緒に



昨年11月から12月にかけて、神戸市北区で初めて「社会保障スクール」を開校。参加者20名が、主に介護保険について学習をしました。受講生からは、「面白かった。自分が暮らす地域のあんしんすこやかセンターや福祉センターがどこにあるかを知っておくことの意味を考へる場になった」、「とても楽しかった。あんしんすこやかセンターのことなど、介護保険の

北区でも組合員活動がひろがっています
けんこうクラブ「きた班」ができました！

基本が理解出来てためになった」、「組合員が集える場所が北区でも欲しい」などの声が出されました。今年に入り、卒業生の会を開催、学習と交流を続けようと、けんこうクラブを結成しました。初回は、薬剤師による薬の話です。卒業生の会では、20年続いている班の紹介や、家族の介護体験談を話し合い、お互いの交流を深め合いました。今後は、2ヶ月に1



介護体験を真剣に聞き入る参加者の皆さん

回開催の予定です。

しょうわかい ろっこう 笑和会 のごあんない

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：3月14日（水）14時～16時
会場：なだ組合員集会所
参加費：300円（お菓子代）

参加希望の方は、2月末までに、
☎078-802-3424（生協本部）

介護職員

NPO法人 都市生活コミュニティセンターの 初任者研修

介護職員初任者研修とは

「介護職員初任者研修」は介護のお仕事に就くためのスタート資格です。（以前のホームヘルパー2級相当）。この講座は食事、入浴介助、排せつなど高齢者や障害者に様々な専門サポートを行うための知識と技術を身につける講座です。

介護の仕事には介護施設で働くだけでなく、病院での勤務や地域のみなさんのお宅へ訪問するなど、様々なものがあります。またフルタイムのものもパートタイムのものもありますので、ご自分のご都合に合わせたものを選ぶのが特徴です。

日程：2月15日（木）～7月19日（木）

ほぼ週一回のペースで合計22回開催となります。基本的には毎週木曜日開講ですが、都合によって土曜日に変更している週もあります。参加受付は1月29日（月）からとなります。

会場：尼崎市中小企業センター 尼崎市昭和通2丁目6-68（阪神尼崎駅北東すぐ）

修了後の就業もサポート

都市生活コミュニティセンターでは訪問介護事業所の「都市生活ヘルパーステーションあしすと」を尼崎市・神戸市北区・神戸市垂水区の3ヶ所で、また小規模多機能型居宅介護事業所の「パンセ武庫之荘ホーム」を尼崎市で運営しています。働き方に合ったお仕事をご案内できます。職場見学も実施していますのでお気軽にご相談ください。

受講料（税別・テキスト代込）

59,800円

申し込み・問い合わせは、
パンセ武庫之荘内の事務局へ

☎06-4950-5103

虹のギャラリー



「赤い屋根の家」 森 院至 (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

- 豚肉に含まれる水溶性ビタミンには、血行促進作用と拡張作用があり、血流をよくし、冷え症の改善、寒気の解消などに効果があります。
- 根菜類の生姜やネギ、ごぼうなどは、冷えたからだを温め、疲労回復効果があります。

豚肉の生姜ネギソース

エネルギー(1人分): 326kcal 材料(1人分) & 作り方

- 豚ロース 80g
- 料理酒 小サジ1
- 塩 ひとつまみ
- コショウ 少々
- 片栗粉 大サジ
- 油 小サジ1
- 白ネギ 3cm
- 土生姜 5mm位
- 砂糖 小サジ1
- 味噌 大サジ2
- ごま油 小サジ1弱
- 片栗粉 小サジ1/2

Point 豚肉はソースがかかるので、塩コショウは控えめでよいでしょう。



- ① 豚肉は料理酒を振り、少ししてから塩・コショウをして片栗粉をまぶし、油で焼く。
 - ② 生姜のネギソースを作る。白ネギ・土生姜はみじん切りにし、他の調味料と合わせ、火にかける。
 - ③ 豚肉を盛り付けて、②のソースをかける。
- ※生姜ネギソースは冷めるとかたくなるので注意です。

【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)

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8回理事会報告

《2018年1月27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】当面の教育活動の課題の件
- 【議題4】労務・経営の課題の件
- 【議題5】第34回総代会にむけて
- 【議題6】その他

自画自賛	完全無欠
起死回生	四捨五入
浅学非才	广大无边
四面楚歌	笑止千万
正当防衛	黄道吉日

		災		
息				
		無		
			病	

前回の「漢字パズル」の答え(1月号)

無病息災

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

(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



入院随時(12床)

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



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



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



受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	○

※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



受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	○	○	○	○	○	○

※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

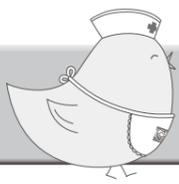
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅 ☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

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：2月19日(月) 13時30分～15時30分
- 会 場：岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3)
- 参加費：100円(申込不要、お茶・お菓子代) お手伝い募集中。

六甲道

鶴甲支部

「セラバンド体操」

- 日 時：2月9日(金) 15時～15時30分
 - 会 場：コープ鶴甲集会室(灘区鶴甲4-7-2)
 - 参加費：無料(申込不要)
- ゴムバンド500円で販売しています。(貸し出し有)

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

「ペットボトルカバー」づくり

- 日 時：2月14日(水) 14時～15時30分
(13:30～14:00セラバンド体操) ※毎月第2水曜日が定例日
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参加費：200円(申込不要)
- 持ち物：かぎ針5号



東灘

和はは体操で健康になろう!

楽しく体を動かす時間を少しでもつくりませんか?

- 2月15日(木) 10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 2月21日(水) 10時～11時30分 田中公堂2階和室
- 2月23日(金) 10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 2月27日(火) 14時～15時30分 うはら多機能ホーム1階地域住民交流室
- 2月28日(水) 14時～15時30分 御影大手会館

- 参加費：100円(申込不要)
- 持ち物：タオル・飲み物

からだがスッキリすると、こころもすっきり!

ロコトレ体操

- 日 時：3月2日(金) 14時～15時(毎月第1金曜日)
- 場 所：市営青木南住宅集会所
- 参加費：100円
- 持ち物：タオル・バスタオル・飲み物

灘

学食を食べに行こう!

- 日 時：2月28日(水) 10時45分
- 集合場所：阪急六甲駅 改札口前
- 参加費：学食費・交通費、各自で負担。

ごもう喫茶

- 日 時：2月20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 「銭太鼓」

- 日 時：2月19日(月) 10時～11時30分
10時～茶話会、11時～パフォーマンス
- 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)

灘区健康体操

- 日 時：2月8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：2月15日(木) 14時～15時
 - 会 場：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

「かんたんシュシュ」づくり

- 日 時：2月22日(木) 10時～11時30分
(毎月第4木曜日が定例日)
 - 場 所：南八幡会館
 - 参加費：100円(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	
2/9(金)	15時～15時30分	コープ鶴甲集会室
2/14(水)	14時～15時	岩屋青年会館2階
2/19(月)	10時～11時	河原自治会館3階
2/26(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	
2/16(金)	10時～11時	東灘組合員センター甲南
2/16(金)	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
2/23(金)	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室
2/22(木)	10時～11時	篠原会館本館2階

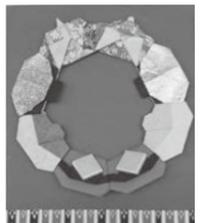
参加費無料 申込み不要 動きやすい服装でお越しください
※セラバンド・ダンベルをお持ちでない方にはお貸しします

●【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	
2/15(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	
2/5、19(月)	10時～11時	東雲診療所3階
2/6(火)	10時～11時	摩耶地域福祉センター
2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
2/13(火)	10時～11時	高羽会館(高羽町4丁目)
2/21(水)	10時～11時	学生青年センター(灘区山田町3丁目)
2/28(水)	14時～15時	六甲道組合員センター
2/28(水)	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
●おりがみ教室	「雛飾り」	
2/27(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。)



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



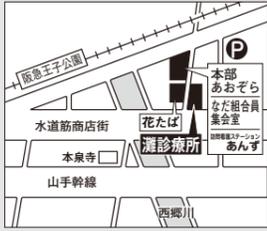
お申し込み・お問い合わせ先は…

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

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行っ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

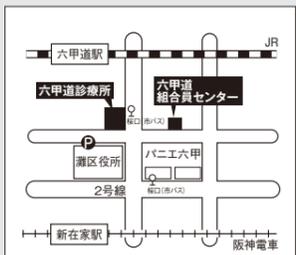
※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会室で活動または集合しております。

- ふれあい食事会【要申込】**
2/28 (水) 12時～ 参加費：500円
お申込、キャンセルにつきましては、2/23 (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】**
2/6、13、20、27、3/6、13 (火) 10時～11時
参加費：1回20円
- 絵本の読みかきせ「おはなしほけつと」【申込不要】**
2/19 (月) 10時～12時 参加費：無料
- 紙芝居サークル【申込不要】**
2/10 (土) 13時30分～15時30分
参加費：1回200円 (指導料)
- 3R布ぞりサークル【要申込】**
2/17 (土) 13時～16時
参加費：初回300円、2回目以降100円
※リサイクルを目的としています。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。
- すすらん (脳いきいき教室)【申込不要】**
2/26 (月) 13時～15時
参加費：年間500円 (お茶菓子代)
- セラバンド体操【申込不要】**
2/8、22、3/8 (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】**
2/2、9、16、23、3/2、9 (金) 14時～15時
参加費：1回20円
- 歩こう会【申込不要】**
2/8、15、22、3/1、8 (木) 9時に出発 参加費：無料
- 囲碁【申込不要】**
2/7、14、21、3/7 (水) 10時～12時
参加費：月100円
- 水彩画クラブ【申込不要】**
2/7、21、3/7 (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】**
2/10 (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】**
2/20 (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。
- マハラジャ水道筋 (パワーアップ足腰体操)【要申込】**
2/28 (水) 14時～16時
会場：水道筋5丁目マルハチの西・2F ダンスルーム
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
2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
- お手玉あそびたい(隊)【申込不要】**
2/14 (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】**
2/23 (金) 10時～11時
会場：酒井さん宅 (福住通3-4-2)
参加費：無料
そろばん、ノート持参 (貸出若干あり)
- MSストレッチ体操【申込不要】**
2/22 (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】**
2/13 (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】**
2/5、19、26 (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【募集中】**
2/27 (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改]、「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】**
2/7、14、21 (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】**
2/17、24 (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】**
2/28 (水) 10時～12時 参加費300円 硬筆の練習です。
- 手芸【要申込】**
2/15 (木) 10時～12時 材料費：実費
- フラワーアレンジ【申込不要】**
2/9 (金) 10時～15時 材料費：実費
- 男の料理**
2/25 (日) 9時30分～調理 12時～食卓
参加費：1,000円
- 刺しゅう【申込不要】**
2/14 (水) 14時～16時 材料費：実費
- 謡と仕舞【申込不要】**
2/8、22 (木) 13時～16時 参加費：月2,000円
- 六甲道・漢字パズル【申込不要】**
2/16 (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。

- コーラス虹の会【申込不要】**
2/9 (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)
2/16 (金) 10時～12時 会場：神戸高校同窓会館 (灘区城の下の通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ)
2/2、2/23 (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【申込不要】**
2/15 (木)、3/2 (金) 13時～15時
会場：いずれもコープ鶴岡集会所 参加費：月300円
- 歩こう会【申込不要】**
2/15 (木) 岡本梅林 弁当持参 10時に六甲道診療所集合
3/1 (木) コープこうべ食品工場見学
定員15名 9時にJR六甲道駅集合
- 太極拳サークル【若干名募集】**
2/7、14、21、28 (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】**
2/5、19、26 (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】**
2/19 (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】**
2/20 (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2/13 (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】**
2/6、20 (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時頃に帰宅予定。
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**
2/21 (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】**
2/7、14、28 (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】**
2/14 (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～はセラバンド体操
- 東雲フラダンス【要申込】**
2/1、15、3/1 (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。

- すまいる喫茶【申込不要】**
2/23 (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】**
2/2、16、3/2、16 (金) 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【要申込】**
2/2、9、23、3/2 (木) 14時～15時
会場：コムスタこうべ 参加費：400円 ※若干名募集
- 健康ヨガ 男女の部【要申込】**
2/2、9、23、3/2 (木) 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】**
2/6、13、20、3/6 (火) 10時～ 会費：月1,500円
- 三線サークル【申込不要】**
2/5、19、26、3/5 (月) 14時～16時 参加費：月3,500円
- 手芸サークル【要申込】**
2/22 (木) 10時～12時 参加費：500円と材料費実費
- 太極拳【申込不要】** 2/8、15、22、3/1 (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】
2/10 (土)、3/8 (木)
10時～12時 会場：御影公会堂 14時～16時 会場：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) 2/23 (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】**
2/16 (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 (問い合わせください) 13時～16時 参加費：あり
- 甲南シニアエアロサークル【要申込】** 参加費：500円/回 年会費：300円
毎月第2、3、4月曜日 2/19、26 (月) 10時～11時 2/12は休み
- 和はは体操【申込不要】** 2/27 (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 ※祝日はお休み
- ゆるゆる若返り体操【申込不要】**
2/5、3/5 (月) 10時～11時 会場：ハイム本山1階 参加費：無料
2/14 (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
2/7、21 (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
2/7、14、21、28 (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～**
2/10、24 (土) 10時～売完次第終了 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】** 12月はお休みです。
2/23 (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**
2/15、3/1 (木) 14時～15時
会場：とががわ地域住民交流室
- とががわ班**
2/16 (金) 14時～16時
会場：とががわ地域住民交流室
- おおきた班**
2/15 (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 大腸がんチェック 事前に検査容器をご購入ください。
会場：En+新在家 (阪神新在家駅高架下)
- よんさんみなみ班**
2/20 (火) 14時～16時
会場：ルネシティ新在家南町集会所
- スマート班 脳いきいき教室**
2/28 (水) 10時～11時30分
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!
- ボジャギサークル【要申込】**
2/14、28 (水) 14時30分～16時30分
会場：たんぼクラブ事務所 参加費：1,500円
(3か月分まとめる場合は、6回分で5,000円になります。)
- 河原いきいき体操クラブ**
2/27 (火) 10時～11時
会場：泉第2住宅集会所
- おおえぼしロコトレ**
2/7 (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**
3/2 (金) 14時～15時30分
会場：泉第2住宅集会所

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。