



ろっこう医療生活協同組合 2018年 3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 / 20,546人 ●出資金金額 / 570,942,000円 ●平均出資額 / 27,788円(2018年2月19日現在)

東日本大震災から7年。 「フクシマを忘れない。」

平和な日々の暮らしについて今一度考えましょう。行動しましょう。東京電力福島第一原子力発電所事故・母子避難者からのメッセージを紹介します。

平和を愛する皆さんへ。

7年前の3・11東日本大震災が起きた時、私の子どもたちは0歳と3歳でした。そして東京電力福島第一原子力発電所による原子力災害に福島県で被災した私は、福島から大阪へ2人の子どもを連れて母子避難を続けています。多くの皆さんがこの7年間、全国に散らばる福島原発事故の避難者の人たちを受け入れ、支えてくださり、各地で起る原子力発電所の存在、再稼働についても、

声を上げてくださいました。ことに心から感謝を申し上げます。

皆さん、今、この国は「平和」であると世界に胸を張って言えるでしょうか？

福島に夫を残し、大阪で母子避難を続けている私は、この7年間、平和のうちに生きていると実感したことは一度もありません。この国が世界に誇る日本国憲法では「全世界の国民は、恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有する」と前文で高らかにうたい、13条で個人の尊厳を規定しています。が、福島原発事故を経験して、この国は、本当に「平和のうちに生存する権利」を最優先に、人の命や健康を最も大切にする社会という方向に舵を切って進めて



森松明希子さんと二人の子どもさん

オール日本」：平和とは戦争によってのみ脅かされるものではないということを知りました。

もう一つ言うならば、

原子力発電所が事故を起こして、拡散をし、ばらまくものは放射能。敗戦直前、広島と長崎で落とされた原子力爆弾でばらまかれたものも放射能です。この国は、広島、長崎、そして福島を経験しているのに、国民は黙って、それでもなお原子力にしがみつくのか、それとも、人の命にとって脅威である核被害を広汎に撒き散らすものからは手を離し、違う方向に進み出すのかは、私たち自身に問われている問題であると思うのです。

私は、3・11以降、平和とは何かと問い続け、

平和とは日々の暮らしそのもの、

身をもって知りました。

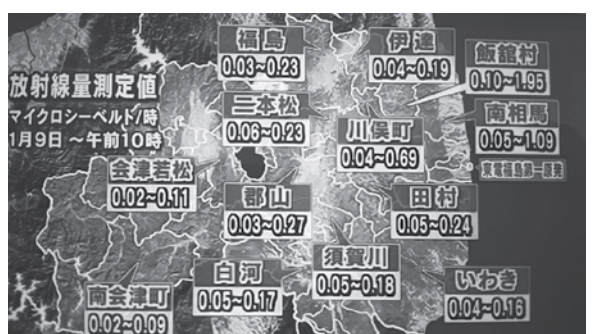
72年前、先の戦争で、逃げるのが許されず、空襲があつても逃げずに火を消せ、「お国のために」と社会が全体主義的な思想に覆われて、そして異論を許さず、自由な言論も封じられ、思考停止を全国民に強いて、そして判断能力を一切封じ込めて、そして行き着いたのが先の太平洋戦争でした。逃げずに「復興」「がんばろう」「絆」「オール福島・オール東北・

有する」と前文で高らかにうたい、13条で個人の尊厳を規定しています。が、福島原発事故を経験して、この国は、本当に「平和のうちに生存する権利」を最優先に、人の命や健康を最も大切にする社会という方向に舵を切って進めて

～過去の出来事と 思っているあなたへ～

きらり健康生活協同組合
(福島県福島市)

常務理事 橋本一弘



目に見えず、臭いも味もしない放射能ですが、いつも私たちのそばにあり、これから数十年に渡り意識し続けなければいけません！

地震・津波・原発事故の複合災害となった「東日本大震災」。あなたは「もう7年」と感じますか？それとも「まだ7年」？

福島に住む私たちでも、感じ方は様々です。が、被災者の多くの方々は「もう7年」でも「まだ7年」でも無く、東日本大震災は過去の出来事ではない「現在進行形」です。

事故を起こした東京電力福島第1原子力発電所は、外見はきれいに見えても内部は事故当初と殆ど変わらない状態でもそこにあります。降り注いだ放射性物質は、剥いた土と共に各家庭の庭の片隅に隔離されて置いてあります。新聞には毎日各地の放射線量が掲載され、テレビでは天気予報と一緒に放射線量測定値(写真参照)が放映され

ます。避難を余儀なくされた方々は、帰りたくても帰れない、帰るかどうかが迷っている、帰ったものの生活環境が整っていない、等々。そして声には出せない「健康被害」。小児甲状腺がんおよび疑いの数が193名と発表(2017年9月30日)され、放射線との関連は考えにくいとされながらも、子どもを持つ親たちは自分の健康以上に我が子の未来に不安を抱えながら、でも明るい笑顔の子どもたちに注いでいます。

3月17日(土)には、「原発のない福島を！県民大集会」が、天神岬スポーツ公園(双葉郡楢葉町・東京電力福島第1原子力発電所から約16km)にて開催されます。ぜひ、現地を自分の眼で見、心で感じてみませんか？

森松明希子

東日本大震災避難者の会
Thanks & Dream (サ
ンドリ) 代表・原発賠償
関西訴訟原告団代表・原
発被害者訴訟原告団全国
連絡会共同代表

四季のカルテ

口から食べる喜び



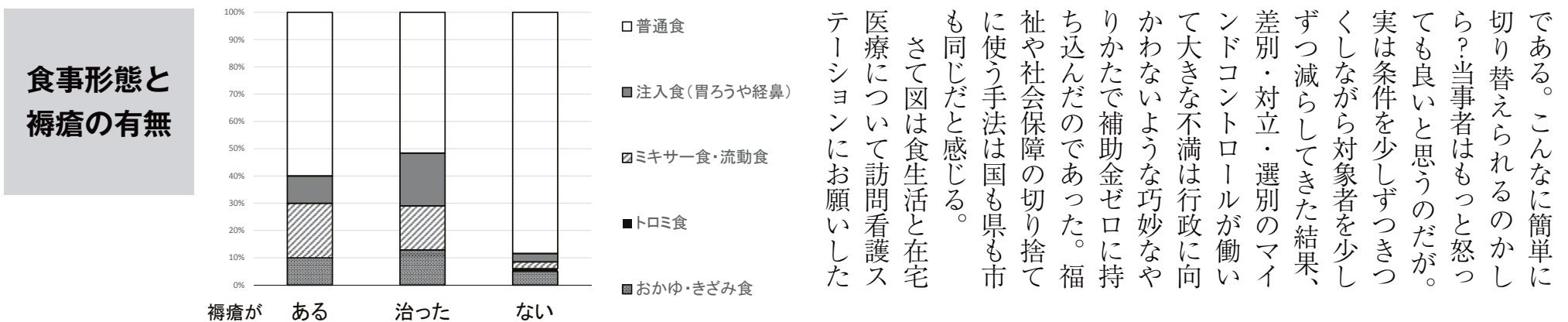
ろっこう医療生協

理事長

村上 正治

13才の頃、東京の雑司ヶ谷と言うところにすんでいて、近くのいとこの下宿に毎週勉強に行っていた。とはいえ、羽ばたく紙飛行機作りや料理のまねごとを教わっていたのである。エビのかき揚げは何度やっても上手に揚げられなかったがハンバーガーは得意料理となった。太学生の頃は谷口先生や小西Drともテナトを担いで山に行き山中ならではの料理を楽しんだ。今でも疲れた日だからこそよけいにうまいものを作って食べて飲む。これがストレス発散になっっていると思う。

食えることは人生で重要な楽しみであるが、人生の最後になるとまず自分で料理が作れなくなってしまう。買い物にも行けず、献立を考えられなくなり、料理の段取りが上手くないかない。認知症が進むと料理を作り始める途中で作っている献立を忘れてしまうことも



フレイル

高齢者が要介護状態に陥る過程には意図しない衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい脆弱な状態（中段階的な段階）を経ることが多く、これらの状態を日本老年医学会は「フレイル」として提唱している。

サルコペニア

加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。サルコペニアという用語は、Irwin Rosenberg によって生み出された造語で、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco: サルコ)」と喪失を表す「penia (ペニア)」を合わせた言葉です。

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）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

注）昨年までの会場ではありません。
ご注意ください

借上復興住宅裁判に
慎重な審理などを求める署名

7,246筆（内、ろっこう医療生協285筆）を、大阪高等裁判所第8民事部に提出をしました。
ご協力ありがとうございました。

原作：三浦綾子
脚本・演出：ふじたあさや

歌のコーナー
『九条のうた』他
滋賀県で平和の歌を歌い続けるアーティスト
石居九美

ほれっ！多喜二！
もう一度立って見せなかつた！

92歳の生涯女優
河東けいひとり語り
かとう

2018年3月21日（水・祝）14時15分開演 [13時45分開場]
会場 コープこうべ生活文化センター 2Fホール（うはらホール）

事前申込制・全席自由 [前売り] 大人 1,000円 大学生以下・障がい者 500円
【当日】 大人 1,500円 大学生以下・障がい者 1,000円
下記までFAX・電話でお申込み下さい。
TEL/ 078-802-3424 FAX/ 078-802-1649
Eメール/ nakama@rokkomcoop.or.jp

【主催】「河東けいひとり語り『母』」実行委員会 【協力】神戸芝居カーニバル実行委員会
【後援】（公財）神戸市民文化振興財団、神戸新聞社、サンテレビジョン

返った。繰り返してはいけないという思いが、私の演劇活動や『母』の舞台の根底にある」と語る。今の時代だからこそ多くの人に観、聞いていただきたい。

今の時代だからこそ多くの人に観、聴いてほしい
多喜二の母セキを超える
九十二歳の河東けいのひとり語り

昭和八年（一九三三）、言論・思想の弾圧の嵐がプロレタリア文学運動に向けられた。作家小林多喜二は、その犠牲となった。『ほれっ！多喜二！もう一度立って見せなかつた！』と息子に頼す

寄せて叫んだ母、セキ。明治の初め東北に生まれ、十三歳にして嫁ぎ、夫に先立たれながらも五人の子どもを育て、多喜二を心から信じて温かく見守りつづけた母小林セキの生涯を描いた三浦綾子の代表作「母」を、九十二歳の女優・河東けいが渾身の語りで舞台に描き出す。

河東けいの青春時代は戦時下だった。「自由なんてなかった時代。信じていたものがすべて敗戦でひっくり返った。繰り返してはいけないという思いが、私の演劇活動や『母』の舞台の根底にある」と語る。今の時代だからこそ多くの人に観、聞いていただきたい。

チケッ卜販売中

**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！

大腸がんを早期発見、治療をしました。

毎年2月に、さつき班で大腸がんチェックをしています。私は、3年前の班会でのチェックの際に2本取った便に陽性（潜血）反応があり、難診療所の高野先生に再度検査をしていただき大腸がんだと診断されました。すぐに病院を紹介していただき6月に手術をしました。担当医から、「発見が早かったのだから、99%大丈夫」といわれ、手術後の抗がん剤の治療もなくて良

（河原支部 木村由美子さん）



さつき班・右から4人目が木村さん

【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】けんこうクラブ（班会）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）

【3】かかりつけ医がない組合員、けんこうクラブ（班会） 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、郵送料）

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

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16回 摩耶支部・ごもう喫茶 （灘区）

毎月第3火曜日の10時から11時30分に「ごもう喫茶」を開いています。会場は、市バス「五毛天神」バス停北側にある五毛会館です。参加費100円をいただいております。お茶とお菓子を出しています。医療生協らしく血圧計と体脂肪計を用意し、希望される方は測定しています。輪になって座り、脳トレをしたり、健康の話をしたり、あつという間の90分です。毎

月チラシを配っている効果もあって、組合員になつていない方が顔を出され、加入してくださいました。ごもう喫茶をきっかけに他のけんこうクラブにも参加されているようで嬉しく思います。地域の居場所は、通りすがりの人に医療生協をアピールすることにもなります。チラシと覗かれた方に「健康いちばん」をお渡しする等、組合員の活動を知ってもらおう



2月の喫茶には初参加の方も来られました

和やかな雰囲気
の組合員さんの居場所。
楽しい時間を
一緒に。

きっかけにもなればと思います。

3月は、「春の出資金ふやし月間」です 出資金ふやしにご協力をお願いします！

今年度（2017年4月～2017年2月19日現在）お預かりをした出資金は、5,110万4千円です。組合員、職員の皆様ご協力ありがとうございました。組合員さんの健康づくり、安心安全な医療と介護事業の提供のため、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

出資金に関するお問い合わせは、
医療生協本部まで ☎ 078-802-3424

「ワン」コイン。
こつこつ増資による出資金
ふやし（増資）が7-ムです！



平和がいちばん。 「憲法9条改憲NO」を訴え

中央区・大安亭市場、灘区・六甲道診療所前、灘診療所前、東灘区・甲南本通商店街の4ヶ所で、「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を呼び掛けたバレンタイン行動が行われました。署名は短時間にも関わらず148筆集まりました。高齢の方から若いお母さん世代など幅広い世代が足をとめ協力をしてくれました。「地域まるごと健康づくり」を合言葉に、生協活動をすすめるためにも、今後も、様々な団体や地域住民とも共同の力で平和憲法である9条を守り、生かす取り組みをすすめていきますので、引き続きご協力をお願いします。また、3月21日には、東灘区のコープこうべ生活文化センター

虹のバレンタイン行動・報告
寒風の中、熱く呼びかけ

で、河東けいひとり語り多喜二の母々にも取り組みます。ぜひ、そちらへもご参加ください。
（社会保障平和委員会）
「詳しくは本紙2面をご覧ください」
の上、チケットをご購入ください



2018年度 健康いちばんサポーターズ 募集

紙面づくりに参加してみませんか？

ろっこう医療生活協同組合の機関紙「健康いちばん」は、生協の顔です。組合員のみなさんのご意見を伺いながら、読みやすく、親しみやすい紙面づくりを心掛けています。ぜひ、あなたもご参加しませんか。

していただくこと：毎号簡単なアンケートに回答していただきます。

- 特典 期間終了後、図書カード（2,000円分）を進呈
- 期間 2018年4月～2019年3月
- 申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤メールアドレス（携帯電話不可）を記入の上、下記までお申込みください。

※申込期限：3月末日

●お問い合わせ・お申込み先 ●

ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 電話 078-802-3424
FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



「えさは何処だ」 赤井 登（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9回理事会報告

《2018年2月24日》

- 【議題1】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】事業の課題の件
【議題4】教育の課題の件
【議題5】第34回総代会にむけて
【議題6】経営・人事の課題の件
【議題7】その他

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

前回の「数独パズル」の答え（2月号）

18 (A 2 + B 8 + C 8)

●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 3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。

往 往

栄 盛

億 者

口 一

千 万

衰 風 薄 怪 顔 万

右 兼 想 長 駢 折

開 蕩 枯 九 妄 左

浮 番 奇 才 恥 春

リスト

軽 佻

厚 無

色 備

九 十

被 害

2018年度からバージョンアップしていますので、辞書の活用をお勧めします。
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下さい。
※ヒント アクセクしません

漢字パズルに挑戦！

◆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

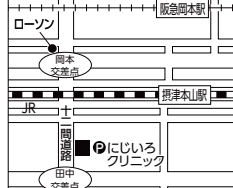
うはらクリニック
内科・老年内科・呼吸器内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

<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

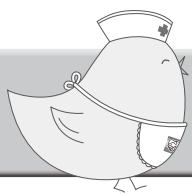
お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

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

「みんなのおしゃべりタイム」

- 日 時：3月16日（金）14時～15時30分
- 会 場：岩屋青年会館（灘区岩屋中町4-4-21）
- 参 加 費：100円（申込不要、お茶・お菓子代） お手伝い募集中。
ご希望の方対象に血管年齢を測定するチェックもおこないます。

六甲道

～歩く力を一緒に鍛えませんか？～ 風の家ロコトレサークル

- 日 時：3月6日、4月3日（火）14時～16時
- 会 場：風の家（六甲町2 風の郷公園内）
- ストレッチで血流、リンパの流れを良くし、ロコトレで足腰の力を高め、
階段も坂道も楽に歩きましょう。



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 終活セミナー「生前整理」について

～自分らしい生き方について考えてみませんか～

- 日 時：3月14日（水）14時～15時30分
※毎月第2水曜日が定例日
※定例のセラバンド体操はお休みします。
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参 加 費：無料（要申込）
- 持 ち 物：筆記用具

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？

- 3月15日（木）10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 3月23日（金）10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 3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
- 3月28日（水）14時～15時30分 御影公会堂101号室
- 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：4月6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

上野支部企画

「ひとときサロン」けんちん汁＆縁むすびパーティー

- 日 時：3月23日（金）13時～15時
- 会 場：上野会館1階ホール（灘区赤坂通6-1-18）
- 参 加 費：200円（要申込・定員20名）
- 持 ち 物：汁わん、おむすび、箸、ふきん

ごもう喫茶

- 日 時：3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 「王子動物園に行こう」

- 集 合：3月19日（月）11時ゲート前（案内所前）
- 持 ち 物：弁当、すこやか手帳又は入園料600円（要申込）

灘区健康体操

- 日 時：3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：3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。

灘中央支部

「ゴキブリ団子づくり」

- 日 時：3月12日（月）14時～
- 会 場：なだ組合員集会所
- 参 加 費：100円（申込不要）

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

「カラダにやさしいコーヒーの話」

～子どもを遊ばせながら焙煎コーヒーでホッと一息しませんか～

- 日 時：3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
3/12（月）	14時～15時	河原自治会館3階
3/14（水）	14時～15時	岩屋青年会館2階
3/26（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
3/16（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
3/16（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
3/23（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
3/15（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
3/5、19（月）	10時～11時	東雲診療所3階
3/6（火）	10時～11時	摩耶地域福祉センター
3/13（火）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
3/22（木）	10時～11時	篠原会館本館2階
3/28（水）	14時～15時	六甲道組合員センター
3/28（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南
3月はお休み		医療生協センター・なだ組合員集会所
●おりがみ教室		「お花見」
3/27（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…

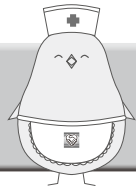
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

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

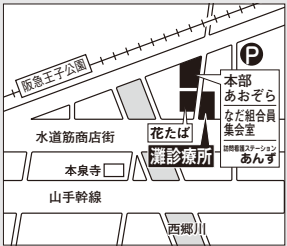


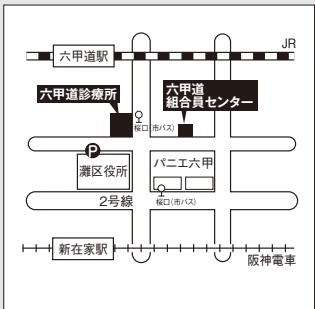
お申し込み・お問い合わせ先は…

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

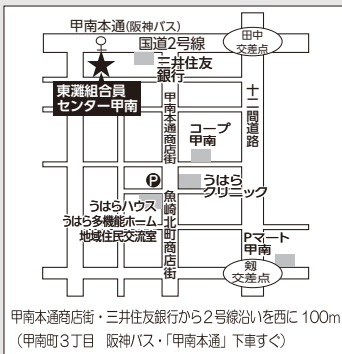
神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 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。	ふれあい食会【要申込】 3/28（水） 12時～ 参加費：500円 お申込、キャンセルにつきましては、3/23（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】 3/6、13、20、27、4/3、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】 3/19（月） 9時30分～11時30分 参加費：無料 紙芝居サークル【申込不要】 3月はお休みです。 参加費：1回200円（指導料） 3R布ぞうりサークル【要申込】 3/17（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。 すすらん（脳いきいき教室）【申込不要】 3/26（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】 3/8、22、4/12（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】 3/2、9、16、23、4/6、13（金） 14時～15時 参加費：1回20円 歩こう会【申込不要】 3/8、15、22、29、4/5、12（木） 9時に出発 参加費：無料 囲碁【申込不要】 3/7、14、4/4（水） 10時～12時 参加費：月100円 水彩画クラブ【申込不要】 3/7、4/4（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】 3/10（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】 3/20（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】 3/28（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 70年代、80年代のリズミカルな音楽に乗って。膝を傷めない歩き方レッスンも。4～5名募集（男性も）4月から会場が変わります。	「楽しい音楽会」【申込不要】（「映像と歌声のつどい」改め） 3/29（木） 13時30分から15時30分（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。みんなが楽しむ音楽会です。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】 3/14（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】 3/23（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】 3/22（水） 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。	ふれあい食会【要申込】 3/13（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】 3/5、12、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】 3/27（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クも練習します。 フラダンス・ハイビスカス【若干名募集】 3/7、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】 3/17、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】 3/28（水） 10時～12時 参加費300円 硬筆の練習です。 手芸【要申込】 3/15（木） 10時～12時 材料費：実費 フラワーアレンジ【申込不要】 3/9（金） 10時～15時 材料費：実費 男の料理 3/25（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】 3/14（水） 14時～16時 材料費：実費 謡と仕舞【申込不要】 3/8、22（木） 13時～16時 参加費：月2,000円 漢字バズル・六甲道【申込不要】 3/16（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。 漢字バズル【申込不要】 3/15（木）、4/6（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	ハイキングサークル【要申込】 日時：3/11（日） 行き先：山の辺の道（桜井から天理） ※歩行時間4時間程度 集合場所：JR三ノ宮西口 午前8時 昼食、飲み物持参。雨天中止。交通費、拝観料等実費 コーラス虹の会【要申込】 3/9（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） 3/2、23、30（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 歩こう会【申込不要】 3/15（木）丸山公園 弁当持参 10時に六甲道診療所集合 4/ 5（木）HAT神戸 太極拳サークル【現在募集停止】 3/7、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】 3/5、12、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】 3/19（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 ふれあいお食会【要申込】 3/20（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3/13（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】 3/6、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 3月は祝日のため、お休みです。 次回は、4/18（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】 3/7、14、28（水） 10時～12時と13時～15時 参加費：月2回3,000円 ふれあいひろば さえすり「お食会」【申込要】 3/14（水） 14時～15時30分（毎月第2水曜日） （表面をご覧ください） 会場：二宮地域福祉センター 東雲フラダンス【要申込】 3/1、15（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】 3/30（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】 3/2、16（金） 14時 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】 3/2、16、30、4/6（金） 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】 3/2、16、30、4/6（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  神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F ※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東灘組合員センター甲南が会場です。	琴友会 甲南（大正琴のサークル）【要申込】 3/6、13、20（火） 10時～ 会費：月1,500円 三線サークル【申込不要】 3/5、12、19、26（月） 14時～16時 参加費：月3,500円 手芸サークル【要申込】 3月はお休みの予定です 太極拳【申込不要】 3/1、3/8、15、29（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】 3/8（木） 10時～12時 会場：御影公会堂 3/10（土） 14時～16時 会場：東灘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） 3/23（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】 3/16（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（問い合わせてください） 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 3/12、19、26（月） 10時～11時 和はは体操【申込不要】 3/27（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（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】 3/5、4/2（月） 10時～11時 会場：ハイム本山1階 参加費：無料 3/14（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 3/7（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 3/7、14、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。 ※祝日はお休みです。 産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～ 3/10、24（土） 10時～売場次第終了 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】 3/23（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、脂脂肪、尿）座って和はは体操 参加費：無料	とががわセラバンド体操 3/15、4/5（木） 14時～15時 会場：とががわ地域住民交流室 おおきた班 3/29（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 ロコトレ体操 会場：En＋新在家（阪神新在家駅高架下） よんさんみなみ班 お食会 3/20（火） 10時30分～13時 会場：ルネシティ新在家南町集会所 参加費：500円 ※盛り付けなどお手伝いもしていただきます。 スマート班 脳いきいき教室 3/28（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！ ボジャギサークル【要申込】 3/14、28（水） 14時30分～16時30分 会場：たんばぼクラブ事務所 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 3/27（火） 10時～11時 会場：泉第2住宅集会所 おおえぼしロコトレ 3/7（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 4/6（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。