

2021

4
No.428

健康いちはん



〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL:078-802-3424

発行人:村上 正治 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,403人 | 出資金額 529,011,000円 | 平均出資額 30,398円 | 2021.3.17現在

一人は万人のために、万人は一人のために

新型コロナワクチンの接種が始まります

新型コロナワクチンの接種が始まります。神戸市内では現在、医療従事者向けの優先接種が順次進められています。ろっこう医療生協の診療所とクリニックは、接種医療機関として現在手続き中です。

※この情報は、3月24日現在のものです

Q. 接種対象者は？

A. 新型コロナワクチンの接種対象は、接種する日に16歳以上の方です。現時点では、次のような順でワクチンの接種を受けていただく見込みです。

- (1) 医療従事者等
- (2) 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- (3) 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- (4) それ以外の方

Q. 接種を受ける際の費用は？

A. 全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

Q. どこで接種を受けられますか？

A. 住所地の医療機関と集団接種会場で受けられます。

Q. 接種回数と接種の間隔は？

A. 2回の接種が必要です。ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

新型コロナワクチンの接種について

理事長 村上正治



日本でも一般国民に新型コロナワクチン無料接種が始まります。接種を受けるかどうか迷っている人も多いですね。無料接種というのは個人を守る以前に社会防衛のためになされる政策であると理解したうえで受けて欲しいと思います。もちろん私は受けます。

ろっこう医療生協の診療所とクリニックは、接種医療機関として現在手続き中です。

灘 診 療 所	□ 078-801-6665
六甲道診療所	□ 078-811-0555
東雲診療所	□ 078-262-7236
うはらクリニック	□ 078-452-6666
にじいろクリニック	□ 078-413-3333

新型コロナワクチンの接種に関する相談窓口

神戸市新型コロナワクチン接種センター

□ 078-277-3320

受付時間: 8:30~20:00(平日)

8:30~17:30(土日祝)

芦屋市新型コロナワクチンコールセンター

□ 0797-31-0655

受付時間: 9:00~17:30(平日)

10:00~16:00

(土日祝・第3日曜日は除く)

兵庫県新型コロナワクチン専門相談窓口

□ 078-361-1779

FAX 078-361-1814

受付時間: 9:00~17:30(土日祝含む)

1面 特集1 新型コロナワクチン

4面 特集2 2025プラン案、ただいま策定中

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします

2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます

4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

2面 介護相談室 Q&A、書籍紹介、お知らせ

3面 四季のカルテ「つながりづくりは健康づくりを読みませんか」

5面 コロナ禍だからこそ、つながりを大切にしたい

6面 通常総代会総代名簿、パズル

7面 みんなの体操、お知らせ、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、
だいすき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q ホームヘルパーとは??

A ホームヘルパー(訪問介護員)の仕事は、要介護の場合「身体介護」「生活援助」の大きく2つに分けられます。

身体介護

食事をとる時の「食事介助」、入浴・シャワーを介助する「入浴介助」。トイレの移動や動作の介助・オムツ交換といった排泄の介助、着替えの介助などは身体機能の低下によって自力では行えない日常生活のサポートにあたります。また、病院からもらう薬の服薬をサポートする「服薬介助」といったADL(日常生活動作)の維持・向上も「身体介護」の仕事内容に含まれます。お一人での買い物で不安、負担がある場合は買い物同行なども行います。



利用者様への食事介助にて

生活援助

また、「生活援助」では一人暮らしの方の外出や買い物・調理・洗濯など生活に不可欠ではあるもののすべて一人で行うには身体的に負担が大きいことがあるので、ホームヘルパーがご自宅を訪問して日常生活を援助します。ただし、本人様以外の洗濯や使っていない部屋の掃除・おせちなどの手の込んだ料理は介護保険ではできません。訪問介護サービスとは利用者様の生活に密接に関わり、本人様の意欲や生活機能、社会性などにあわせ継続的にサポートしていくものです。基本一人でできるが、一部支援が必要だったり、入浴の見守りなどを行います。

一人ひとり必要とされている支援内容が異なるので介護支援専門員と家族様、本人様とも話し合い、必要な支援を行っていきます。その中で訪問介護員は、利用者様の生活を確認しながら必要かもしれない支援なども提案していきます。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023
神戸市灘区水道筋6-7-11(医療生協センター3階)

医療福祉生協連
虹のブックレットNo.111

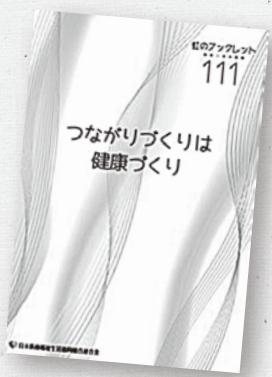
つながりづくりは
健康づくり

価格 500円

ご注文・お問い合わせ

組合員活動支援部

078-802-3424



通院困難な方に
無料送迎サービス

※ご利用にはお申し込みが必要です
お気軽に職員にお尋ねください

灘診療所

TEL.078-801-6665

六甲道診療所

TEL.078-811-0555



お詫び：3月号の「原発賠償ひょうご訴訟」のご案内で誤字があったことをお詫びします。

去年の秋に、医療生協の職員を対象にした、読書感想文コンテストを行いました。課題図書としたのは、「つながりづくりは健康づくり」「賀川豊彦」「SDGsと協同組合」の3冊です。これにエントリーした人が36人、読書感想文を提出した人が29人でした。

まず、忙しい日常業務と日々の生活の中で、36人の職員の方々が「読んでみようか」と参加してくれたことをうれしく思いました。仕事や家事に追われる中では、なかなか本を読む時間が取れない。せめて強制力が働けば、案

りは健康づくりを取り上げたいと思います。

これはブックレットという体裁の60頁ほどの小冊子で、ふたりの研究者の講演録などで、話し言葉であり、読みやすくなっています。

外読むかもしれない。そんな思いでエントリーした人がいるかもしれません。私自身、そんな読み方をした時期がありましたし、強制力があつても期限までに読めないという経験もしました。

29人の感想文の中から最優秀賞、優秀賞になつた5人の「感想文集」が手元にあります。読んだ本の感想を文書にまとめるのは、一段とハードルの高い作業ですが、読んでみて「いやあ、みんなすごいなあ」と思いました。感想文において私は、読んでみたのです。

この話を医療生協でいうと、「紙芝居グループ」や「コラスグループ」などの活動が近いのではないかと思いました。

この話は医療生協でいうと、「ゼロ次予防」に寄与していることが示されています。私はけんこうクラブの交流もあるし、学校教育の援助にもなつているという面もあります。

四季のカルテ

「つながりづくりは健康づくり」を読みませんか

灘診療所
鳴海 妥 医師

3冊のうち、「つながりづくりは健康づくり」を取り上げたいと思います。

これはブックレットという体裁の60頁ほどの小冊子で、ふたりの研究者の講演録などで、話し言葉であり、読みやすくなっています。

講演録のひとつめは鈴木宏幸「つながりは地域の健康づくりにおける最良の薬」です。

健康長寿を考えるうえで社会参加が大切だという事は、1970年代から指摘されていましたと言います。社会的なつながり、社会的役割があることは、生活の自立度を維持するうえでも重要である。そのことを調査データを示しながら述べています。そして、つながりがあれば良いわけではないとも言っている。大切なのは、つながりの中身である。満足のいく交流、楽しいおしゃべりがあるようなつながりが、生活の自立度を維持すること、つまりは認知力の維持に寄与するのだというのです。

ここでは「ゼロ次予防」とい

う言葉が出てきます。地域で紹介しています。読み聞かせをするためには練習します。何回も練習するうちに内容、話のポイントなどが頭に入ります。姿勢も大事です。うまく読み聞かせるためには、頭も体もつかう。本の選択にも頭を使う。6年間の調査では、読み聞かせグループの方々は、対象群と比べて脳の記憶に関係してくる海馬の衰えがずっとゆるやかだつたことがわかつています。小学生との交流もあるし、学校教育の援助にもなつているという面もあります。

この話は医療生協でいう

と、「ゼロ次予防」に寄与していることが示されています。私はけんこうクラブや、支部役員の方たちが、この本を読むことで、私たちの活動が、健康のほうへ向かって

いる。フレイルや認知症の予防につながっているのだといいます。よりいつそその確信を持つことができるのではないかと思いました。みんなで順番に一区切りずつ声を出して読んでゆく「読み合わせ」という読み方もあります。コロナ禍のなかですで、いますぐ集まつてとはならないですけれど。

その一例として小学校での絵本の読み聞かせグループを紹介しています。読み聞かせをするためには練習します。何回も練習するうちに内容、話のポイントなどが頭に入ります。姿勢も大事です。うまく読み聞かせるためには、頭も体もつかう。本の選択にも頭を使う。6年間の調査では、読み聞かせグループの方々は、対象群と比べて脳の記憶に関係してくる海馬の衰えがずっとゆるやかだつたことがわかつています。小学生との交流もあるし、学校教育の援助にもなつているという面もあります。

ここでは「ゼロ次予防」とい

う言葉が出てきます。地域で紹介しています。読み聞かせづくりを行うことで、その地域に生活していれば自然と健

康になるような環境をつくつていこうという考え方で、生活習慣病やフレイル、認知症には環境が重要だと言います。ここからは、医療福祉生協の班会調査の結果を示しながら、班会を含むけんこうクラブの活動が、「ゼロ次予防」に寄与していることが示されています。私はけんこうクラブ

や、支部役員の方たちが、この本を読むことで、私たちの活動が、健康のほうへ向かって

いる。フレイルや認知症の予防につながっているのだとい

う、よりいつそその確信を持つことができるのではないかと思いました。

この話は医療生協でいうと、「ゼロ次予防」に寄与していることが示されています。私はけんこうクラブや、支部役員の方たちが、この本を読むことで、私たちの活動が、健康のほうへ向かって

いる。フレイルや認知症の予防につながっているのだとい

う、よりいつそその確信を持つことができるのではないかと思いました。みんなで順番に一区切りずつ声を出して読んでゆく「読み

合わせ」という読み方もあります。コロナ禍のなかですで、いますぐ集まつてとはな

らないですけれど。

みんなの夢と希望を寄せ集めて 2025プラン案、ただいま策定中

第7次5か年計画(2021～2025年度)『2025プラン』案を、現在、理事会で鋭意検討しています。2019夏に実施した「組合員アンケート」で寄せられた1,237人のご意見ご要望を基に、組合員・役職員の討議を重ねた計画案です。今号では、ブロックごとの計画案骨子を紹介いたします。第37回総代会に提案する計画案に反映いたしますので、組合員の皆さんからのご意見ご要望をお寄せください。

安心して住み続けられる地域をめざします



東灘ブロック

にじいろクリニック診療圏

- 他団体、他事業所との協同、地域のボランティアグループと協同で取り組む定期的な活動、あんしんすこやかセンターとの連携への取り組みを目指します。
- クリニックの外来診療枠の増設、患者送迎サービス、地域連携室の設置を検討します。
- 組合員活動では総合事業への参入を視野に入れた取り組みを検討します。

東灘ブロック

うはらクリニック診療圏

- 在宅中心の診療所運営を継続しながら、自前のケアマネジャーの配置、訪問看護ステーションの設置を行います。
- 既存の小規模多機能、サ高住と組み合わせた東灘地域での包括ケアの仕組みを作り、地域の組合員が安心して住み続けられる地域をつくります。



健康診断や予防接種の事業拡充を検討します

六甲道ブロック

- ニーズの高い健診や予防接種の事業拡充を検討します。
- 有償ボランティア、助け合い活動の組織・ネットワーク化を目指します。
- 子育て世代や高齢者など多世代が入居する助け合いの共同住宅を検討します。

介護なんでも相談、介護教室の取り組みを拡充します

とががわブロック

- 介護教室の取り組みを拡充します。(認知症学習、介護保険制度、介護実習など)
- 民生委員、婦人会、老人会、あんしんすこやかセンター、近隣介護事業所との連携強化をめざします。(組合員まつりへの参加やブース出展への呼びかけ)

灘診療所の診療環境の改善、機能拡充をめざします

灘ブロック

- 介護サービスの入り口としてリハビリを質量ともに強化します。
- 健康診断の受け入れ強化、特に前期高齢者までの世代の患者・利用者の獲得を意識して取り組みます。
- 医師体制の強化をはかります。
- 若い世代の患者獲得のためのウェブ対策などに取り組みます。

地域まるごと健康づくりをすすめます

中央ブロック

- 自宅での生活を支える在宅医療を訪問看護や居宅介護支援事業所などと連携を深め強化します。また、所内でのカンファレンス・学習会を通じて、患者さんやご家族に寄り添う在宅医療をめざします。
- 介護度の低い利用者さんを対象とした短時間デイケア(介護予防)の拡充をめざします。
- 組合員・患者さんが気軽に立ち寄れるサロンや昼食会などの居場所を各支部1か所以上つくります。
- 通院サポート(患者送迎サービス)の実施を検討し具体化します。

コロナ禍だからこそ つながりを大切にしたい

灘

灘パソコンサークル

講師 久恒貞江(篠原支部)

もともと1クラスだったものを4クラスに分けて、感染対策を整えました。準備万端で再開を待っています。脳の活性化と横のきづなを広げるためにも、今後も続けていきたいです。

日時 毎週金曜 9時30分～(募集停止)

会場 なだ組合員集会室



六甲道

チアエクササイズ

代表 斎藤節子(六甲北支部)

緊急事態宣言で1月から再び活動が止まってしまいましたが、LINEにて活動可否のお知らせやメンバー同士の交流をしています。みんな活動の再開を楽しみにしています！

日時 每月第3月曜 10時30分～

会場 徳井会館



とががわ

とががわセラバンド体操

インストラクター 山本文子(西灘支部)

とががわの地域住民交流室で活動していましたが、感染対策を考え、屋外での活動に切り替えました。内容は今までのセラバンド体操に加え、ウォーキングを取り入れました。コロナ禍だからこそ、健康づくりに取り組んでいきたいです。

日時 每月第1、3木曜 14時～15時

会場 コーナン大石川店北側の公園にて



中央

東雲書道教室

代表 橋本知子(筒井支部)

東雲診療所開所時より、3階集会室で活動していましたが、場所を春日野地域福祉センターへ移し、時間になるべく短くする為に、お稽古は自宅でてきて、添削と次の手本をもらうだけに工夫しました。消毒液、体温計などはクラブでも用意し、出来うるコロナ対策を早々から講じながら、皆さんのお稽古とつながりが途切れないようにと努力してきました。これからも気を付けながら継続して活動していきたいです。そして早く元の場所でゆっくりお稽古ができる日が来る事を願っています。



日時 每月3回水曜日 13時～

会場 春日野地域福祉センター

東灘

琴友会(大正琴)

代表 山口都子(甲南支部)

感染対策として、4～6名を単位に3つのグループに分け、時間も、2時間から、1時間30分に縮めて活動しました。活動再開したら、みなさんと再びお会いできることを楽しみにしています。

日時 每週火曜 10時～(募集停止)

会場 東灘組合員センター甲南

組合員活動における留意点10か条

- ①「3つの密(密閉、密集、密接)」を避ける
- ②マスクの着用
- ③人との距離確保(最低1m、できるだけ2m)
- ④手洗いの徹底
- ⑤事前の体温測定、体調確認と記録。発熱や風邪の症状のある場合は、参加を控える
- ⑥複数の人が触れる場所や物の、適宜、消毒
- ⑦1時間に2回以上の換気
- ⑧歌を控える。大きな声を出す機会を少なくする
- ⑨参加者名簿を作成
- ⑩参加しなくなった者に対し、状況の把握や参加の呼びかけなどを行う

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、組合員活動を中止する場合もあります。組合員活動が中止等になった場合には、ろっこう医療生活協同組合のwebサイトに掲載しますので、ご確認をお願いします。

第37回 通常総代会総代名簿

敬称略・順不同

上野[11]	岡田 君代	福山マサ子	長水 恵子	山本 幸子	都筑 弘子	中井 得夫	坂本 佳子	砂川 宮子	矢野 保子
池田 春男	後藤かよ子	松山 光子	廣瀬 昭美	横野 征子	堤 純子	中西 陽子	杉本 旦子	千家 桂子	
植野 真行	小林るみ子	吉田キヨ子	松永 祥枝	渡辺喜美子	中田ひさ子	平井 正子	須藤 一江	長谷川京子	中央[5]
植松 護	佐伯 尋史				堀 克祐	廣岡 孝子	先成美智子	畠岡 桂子	木村 圭子
上野 美紀	竹田津弥子	摩耶[13]	西灘[9]	鶴甲[9]	前畠美智子	藤本 陽子	祖父江徳子	松本 智子	木村 純子
大當 幸江	田中 雅子	渥美 榮子	足立 敦子	桑田 弘子	三木千代子	藤原 紀子	田中 勝子	真鍋由紀枝	中崎 静香
金田佐代子	谷 スマ子	伊原 啓子	家吉美知子	近藤たづ子	山縣 晴代	松元 町子	榎田いち子	吉田 テイ	野瀬 和子
小橋由美子	富本 幸	三枝美知代	池田 康子	近藤夫佐子	山本 幸美	三方千恵子	山下 郁子	鷲尾のり子	橋本 早苗
斎藤 安子	仲野 麗恵	高光 晶子	占部三重子	鮫島 恭一	米澤 未子	山口エイ子			
竹内 美鈴	船江 勉	伊達 英子	岡田 陽子	瀬端 照	和田美枝子	吉田文史惠			
廣瀬 美帆	堀部 尚枝	辻本美佐子	瀬藤 静枝	西村智恵子					
三原 泰子	三代 義雄	中田 洋子	田中 義章	飛田みえ子	六甲南[23]	御影住吉[9]	本山[4]	蒼合[16]	ポートアイランド[3]
篠原[6]	宗近 和義	中村 徹	福井恵美子	松隈 晴子	荒津 京子	一谷多江子	飯山 和恵	石垣 弘子	栗原 富夫
青柳 正	門口 昌子	藤田 潔	堀川寿美子	三野 美子	石上 昌宏	上山 一郎	佐竹 み冬	大福地美津子	魚住慎一郎
梶原 康子	原田[12]	三田村節子	西郷[12]	六甲北[19]	海野 純子	日下八重子	田中 重信	岡田 節子	岡部眞紀子
岸 恵子	家本 久代	山田 和子	朝井由美子	青木 恵子	浦井 順子	岬 信子			
鈴木 安子	池田佳代子	山本 治子	今村 明美	岩橋 澄子	岡田 厚子	高野 啓			
久恒 貞江	板谷 秀実		上田あき子	宇津 順子	片岡香保子	西村 洋子			
和田 恒子	大道 徹	河原[8]	上野 妙子	越後 實	佐々木友恵	馬場 章子			
灘中央[17]	金澤 寿子	尾花美也子	小林夕力子	岡部 幾代	佐藤 博史	森田 信子			
赤松佐喜江	北内 恵子	齋藤好志子	高橋 敏子	工藤紀美子	篠田美知子				
河本美年子	佐山 麻子	藤井タキ子		小村 啓子	高尾紀美子	甲南[11]			
岩川 周子	長澤 隆子	柴田 静子	細見やす子	斎藤 節子	高山 秀子	小木 一子			
大貫 幸代	橋本 節子	早田 延子	松岡 照子	谷口 千代	田林悠紀子	齋藤 信子			

[]内は人数

読者のおたより

*「ワクチンの話」が参考になりました。(A・Kさん)

*東日本大震災から10年過ぎても帰宅困難の方々がおられるのは本当に気の毒ですね。日本はいつどこで震災が起こるかわからないので、原子力発電所はもう一度親身になって考えないといけませんね。他人事だと思わず…(M・Mさん)

*コロナで運動不足、首・肩・腰が痛くて大変です。3月4日配布のロコトレの肩甲骨回旋運動をやってみます。(N・Mさん)

*久しぶりにゆっくり読んでみました。人と話す機会も減ってきましたので、声を出して読みました。ワクチンの話は、興味深く、不安であった接種は、免疫獲得の為必要であり、安心して受けられます。(Y・Kさん)

*『桜のトンネル』綺麗に撮れている。メジロの写真。亡くなった父が、とても好きだったので、懐かしく胸が一杯になりました。(I・Kさん)

*コロナのこと、健康のこと、いろいろなことが書かれていて健康いちばんはありがたいと思っています。(H・Mさん)

?漢字パズルに挑戦!

自 自 今 東

実 剛 才 発

大 逆 一 貫

途 端 疾 怒

適 適 情 懐

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ください。

煥	師	道	可	風	始
業	所	反	材	古	健
質	半	終	面	湧	西
純	無	教	氣	中	得

※ヒント マネしちゃダメ!

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。

※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。

応募先

〒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」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/4月末日

3月号の「数独パズル」の答え

21 (Ⓐ7+Ⓑ7+Ⓒ7)

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

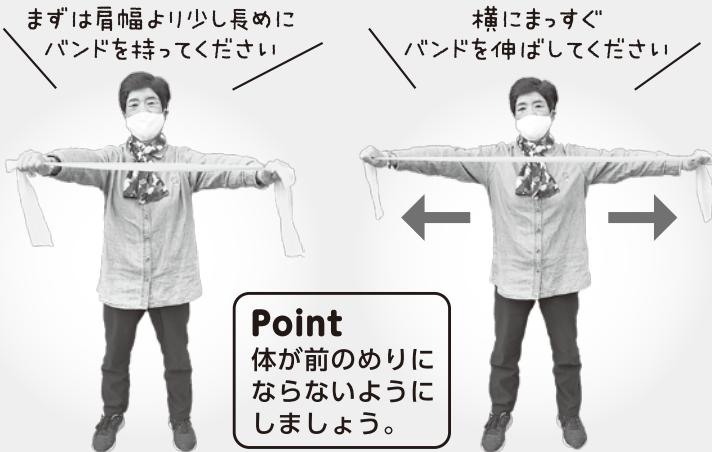
NEW みんなの体操

今月より体操のコーナーをリニューアルしています。
第1回は組合員活動でも広い地域で行われている
セラバンド体操を紹介します。

三角筋(肩周辺や痛みに関係する筋肉)を 鍛えましょう

- ①足を軽く開く
 - ②セラバンドを肩幅より少し長めに持ち、
体の前方に肘を伸ばして構える
 - ③肘を伸ばしたままゆっくりと引きのばす
 - ④戻す時もできるだけゆっくりと
 - ⑤横・縦(左右)、斜め(左右)を5回繰り返す
- 運動の開始位置からセラバンドを伸ばした位置まではゆっくりと息を吐き、戻るときはゆっくりと息を吸うように心がけましょう。

写真参照



Point

体が前のめりにならないように
しましょう。

セラバンドをお持ちでない方はタオル等で代用してください。

公示

第37回 通常総代会について

2021年4月1日

ろっこう医療生活協同組合
理事長 村上正治

とき 6月26日(土)13時~

ところ 神戸市立灘区民ホール・5階大ホール

議題 2020年度活動報告と決算
2021年度方針と予算 ほか

役員選挙について

役員選挙管理委員会

役員選挙規約第3条に基づき役員選挙について公示します。役員に立候補する組合員は4月12日から5月11日までに役員選挙管理委員会事務局(生協本部)へ届け出ること。定数は以下のとおりとします。

理事定数:30人 監事定数:5人

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、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-3-3

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

<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 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

078-811-0555

<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 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

078-262-7236

<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 P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

078-452-6666

<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 P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10

copeは～とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

078-413-3333

<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	往診	/

※日曜日と祝日は休診

セラバンドとは?

ゴムバンドやゴムチューブ、セラチューブと呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。セラバンドを活用したトレーニングは、理学療法士や作業療法士などのリハビリの現場で活用されます。

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

● 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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



ぐりとぐらと くるりくら

作:中川李枝子 絵:山脇百合子
福音館書店



みんな大好き、
絵本界の有名人
(?)野ネズミのぐ
りとぐらの新しい
友達、手長うさぎ
のくるりくらが登
場するお話です。

春の朝、窓を開けると、お日さまが部屋いっぱいに入ってきた。なんだかわくわくします。さあ、ぐりぐらサンドやぐりぐらサラダを作つてピクニックに出発! 出会いはくるりくらのちょっとしたいたずら。(くるりくらの手は伸びるんです)でもくるりくらの長い手は、すぐ仲良しの素となり、とんだりはねたり、木登りしたり、雲に乗つたり。

読んでいるとあつという間に夢のようなく
りぐらの世界に入って一緒に遊んでる気分
になります。きっとこれが魅力なんでしょうね! ゼひお子様と楽しんで読んでみてください。
M.Tさん(灘中央支部)

虹の ギャラリー

「春の花」

山本治子さん(水彩画クラブ)



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。
・お名前・ご住所・電話番号・タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】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 健康いちばん虹のギャラリー係

厚揚げの中華風旨煮

エネルギー(1人分)
233kcal

ポイント:厚揚げは、他の食材と一緒に炒めると崩れやすいため、炒めず調味料で煮ると良い。大量調理の店舗は別に焼くと良い。

材料(1人分)



牛モモスライス…50g
塩……………少々

コショー…………少々
おろし生姜…………小さじ1/8
厚揚げ約70g…………1個
白菜……………約1枚
玉葱…………くし切り約1個
人参…………短冊切り約1cm
干しいたけ…………そぎ切り小1個
キクラゲ……………1個
ごま油…………小さじ1/4
きぬさや…………斜め切り2~3枚

調味料

丸鶏ガラスープ…小さじ1/2
水……………1/4カップ
オイスター調味料…小さじ1/3
濃口醤油…小さじ1/3
(水溶き片栗粉)
片栗粉…………小さじ2/3
水……………小さじ4/5



作り方

〈下処理〉

- 牛肉は、塩・コショーで下味をつける。
- 干しいたけ、キクラゲは水で戻しておく。
- きぬさやはボイルしておく。
- 厚揚げは、油抜きしておく。
- ①鍋にごま油を熱し、下味をつけた牛肉におろし生姜を加えて炒める。

- 牛肉に火が通ったら、人参、干しいたけ、キクラゲ、玉葱、白菜の順に加えて炒め、厚揚げと調味料を加え火が通るまで5分~10分煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

- 器にバランスよく盛り、きぬさやを散らす。



からだ
想い
メニュー

[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)

