



コロナ禍での組合員活動

久しぶりの再会に、「元気だった〜」

4月から組合員活動が再開。ブロック単位では、スクエアステップも始まり、介護予防が地域に広がっていくことが期待されています。

六甲道 ほほえみ班

みんなの顔が見れて嬉しい

1999年に保健大学卒業生で作った、しにせの班会。途中、なじみ班とかすみ草班が合流して、交流を続けています。この日は、久しぶりに、血圧・体脂肪・尿チェックをおこないました。



中央 なでしこ班

ドキドキの健康チェック

これからも健康で、班会を継続していきたいです。笑い合いながら、助け合いながら。



東灘 にじいろウォーク

いい運動になりますよ！

にじいろクリニックを出発し、住吉川、菊正宗酒造記念館へ。鴨の親子にも会え、8000歩コースをみんなで歩きました。毎月第3火曜日午前中開催。



スクエアステップ

毎月1回開催します！

5ブロックで楽しく再開しました。初めてでも大丈夫！歩く脳トレで、運動不足解消、認知機能向上、転倒予防などいいこといっぱい。みなさんも一緒にやりましょう！今後の予定は2面をご覧ください。



1面 **特集1** コロナ禍での組合員活動 久しぶりの再会に、「元気だった〜」

4面 **特集2** 第38回総代会 議案ダイジェスト

2面 介護相談室 Q&A、お知らせ

3面 四季のカルテ「武力で平和は守れない」

5面 なだ組合員集会所新築(生協本部建て替え)計画

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、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

介護予防エクササイズ「スクエアステップ」開催予定

ブロック	日にち	時間	会場
とががわブロック	6月15日(水)	14時～15時	河原自治会館 3 階(灘区上河原通4-1-1)
六甲道ブロック	6月16日(木)	14時～15時	風の家(灘区六甲町2-4-25)
中央ブロック	6月21日(火)	14時～15時	コムスタこうべ302(中央区吾妻通4-1-6)
灘ブロック	6月24日(金)	14時～15時	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
東灘ブロック	6月28日(火)	10時～11時	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)

参加費:無料 申込:要 持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル

申込先:ろっこう医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時～17時

けんこうクラブ参加者募集

●六甲道アンドロイドクラブ

「アンドロイド」の使い方の基本を身につけて、家族や友だちとのやり取り、写真、音楽などを楽しんでいます。親睦交流会もあります。

開催日:毎月第2火曜日 14時～16時 場所:六甲道組合員センター

参加費:100円(資料代) 募集:2名



アンドロイド版限定です

介護相談室

Q

&

A

Q

医療ソーシャルワーカー とは何ですか？

A

病院やクリニック、地域の皆様が病気やケガなどで困ったとき、少しでも困りごとを解決できるようどんな福祉制度が利用できるか相談させていただくお仕事をしています。ケアマネジャーとよく似ていますが、医療ソーシャルワーカー(MSW)は介護保険以外の福祉制度でもご相談いただけます。

例えば

- 一人暮らしの祖母が最近、認知症で近所の方に迷惑をかけてしまっているみたい。施設に入るにはお金がないし、どこに相談すればいいの？
➡今まで通り家で暮らせるよう、地域包括支援センター(あんしんすこやかセンター)と連携し、地域の見守り体制を作ります。
- 入院している祖父が家に帰りたいたいと言うけれど、何から準備すればいいかわからない。
➡介護保険を申請しケアマネジャーを決めましょう。ご家族と一緒にどんなサービスが必要か相談し、家に帰る準備を進めていきます。

などなど。

介護保険に限らず、日本には若者からお年寄りまでいろんな年代の方が生活に困ったときに利用できる様々な福祉制度があります。私たち医療ソーシャルワーカーにご相談いただき、どうしたら制度を利用できるか一緒に考えていきますので、お気軽に声をかけてください。

うはらクリニック医療ソーシャルワーカー 正木 解子

ろっこう医療生協では、灘診療所とうはらクリニックに医療ソーシャルワーカーが常駐しています。

お気軽にご相談ください。

灘診療所 地域医療連携室(長野) ☎078-801-6955

うはらクリニック(正木) ☎078-452-6666

2月24日にロシアがウクライナに侵攻して2か月が過ぎました(この原稿を書いている5月1日の時点で)。ロシアの首相プーチンは、ウクライナ東部ロシア人に対する虐待を阻止し救出するという「自衛」のための派兵だとしています。戦争はいつだって「自衛」の名のもとに行われるし、集団的自衛権もこのように使われるということも言い添えておきましょう。国連憲章

は「武力による威嚇または武力の行使」を禁じており、独立国の主権と領土を侵害する武力行為は許されていません。ウクライナという独立国への一方的なロシアの侵攻は一片の正当性もない暴挙であります。

この戦争が始まった当初は「人道的に許せない」とロシアを非難する声が多かったように思います。戦闘状態が長期化するにつれて、最近は戦況と見通しなどを

識者とされる人たちがおもいおもいに論評、解釈するような傾向になってきているようで、そのことに私は違和感があります。しかも現代の戦争は、映像も含めた情報がインターネットを通じて、ほぼ現在進行形で伝わります。包囲され孤立無援で戦っている現場の指揮官とも、中継がつながりさえする。それを見ている私たちは、当事者の日々の悲惨な状況を、観戦者として観ている感覚におちいつてしまっているのではないかと。戦局を論評するというのは、そういう事ではないだろうか。そんな中で、驚きと怒りとともに「人道的に許せない」と思ったことが、薄れてはいないだろうか。

「人道的に許せない」なら次に来るのは「何としてもこの戦争を止めさせる」でしょう。じゃあ「どのようにして?」。プーチンもゼレンスキーもどちらも後に引けない状況になっているので、当事者間の和平交渉は依然として難航しています。私は国連こそが調停に乗り出すべきだろうと思います。もともとそれが一番の役割としてできた機関なのです。武器の提供ではなく、戦争反対の世論と世界をつくっていく、まさに「NO WAR」なんだと思います。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」へのご協力を

- ◆各診療所・クリニック窓口にて、募金箱を設置しています。
- ◆募金を直接振り込むこともできます。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座

振替口座 00190-5-31000

口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います

※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

四季のカルテ

武力で平和は守れない

灘診療所

鳴海 妥 医師



たちを守らない。それは先の太平洋戦争の中で、わが国の人々が思い知らされたことでもあります。

私たちのとるべき道は軍備を増強することではなく、平和ななかで持続可能な地球を創りあげてゆく、その一員になることではないでしょうか。それは憲法の前文に流れている精神でもあります。

第38回総代会 議案ダイジェスト

つながって 助け合って 健康長寿

2022年度健康づくり重点3課題

①オーラルフレイル(口腔機能の維持)→「長息生活」「あいうべ体操」



②スクエアステップ(体力向上、転倒リスク低減、認知機能の若返り)→お近くの体験会にご参加ください

(2面に開催予定掲載)



③すこしお(少しの塩分ですこやかな生活)→「ウロペーパーソルト」



2021年度の到達点 ※一部抜粋

- ①新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、事業と活動の継続に努力しました。
- ②組合員ふやしは、目標1,000人に対して332人でした。
- ③出資金ふやしは、目標3,500万円に対して5,031万円でした。
- ④ひょうごまると健康チャレンジは、目標800人に対して480人でした。
- ⑤目標当期剰余金468.5万円に対して593.9万円を達成しました。

2022年度の重点課題(案) ※一部抜粋

- ①「感染拡大を予防する新しい生活様式の普及」に対応した事業活動を実践します。
- ②第7次5か年計画(2025プラン)の具体化を進めます。
- ③組合員ふやしは目標665人、出資金ふやしは目標6,700万円とします。
- ④ひょうごまると健康チャレンジの目標は1,000人とします。

損益計算書【要旨】(自:2021年4月1日～2022年3月31日) 単位:円

科目	2021決算
事業収益	1,321,357,110
医療事業収益	955,152,988
福祉事業収益	330,048,516
医療福祉等附帯事業収益	36,155,606
事業費用	1,171,623,301
事業剰余金	34,733,809
事業外収益	2,445,753
事業外費用	4,054,668
経常剰余金	33,124,894
特別利益	6,037,282
特別損失	30,245,533
税引前当期剰余金	8,916,643
法人税・住民税及び事業税	18,179,200
法人税等調整額	-15,074,807
当期剰余金	5,812,250
当期首繰越剰余金	126,982
当期末処理剰余金	5,939,232

貸借対照表【要旨】(2022年3月31日現在) 単位:円

科目	期末金額
【資産の部】	
流動資産合計	426,776,044
固定資産合計	1,225,436,472
資産合計	1,652,212,516
【負債の部】	
流動負債合計	325,243,749
固定負債合計	778,092,535
負債合計	1,103,336,284
【純資産の部】	
組合員出資金	536,767,000
剰余金	12,109,232
純資産合計	548,876,232
負債・純資産合計	1,652,212,516

第38回総代会 議案ダイジェスト

なだ組合員集会室新築(生協本部建て替え)計画

2023年秋に竣工 1億円増資運動スタート!

今年の秋に着工する予定の新しい生協本部。2023年秋の竣工をめざして建設運動を本格的に展開します。多くの組合員の参画で1億円増資と組合員組織の拡大をめざします。生協の本部機能と在宅医療・介護を支える事業所の機能を集約して効率的な運用で組合員・患者・利用者により良いサービスを提供できるようにしていきます。

組合員活用スペースの拡大

▶旧生協本部

5階	職員室
4階	職員室
3階	職員室
2階	倉庫
1階	集会室
地階	駐輪場

▶新生協本部

屋上	
6階	職員室
5階	職員室
4階	職員室
3階	職員室
2階	会議室
1階	集会室
地階	倉庫

屋上で植栽のサークルも

2階でもけんこうクラブが活動できます

運動系の活動は1階の集会室で

組合員活動の拡充



レインボーフラダンス(灘)

組合員集会室の利用時間拡大

▼これまで

	朝	昼	夜
月	○	○	×
火	○	○	×
水	○	○	×
木	○	○	×
金	○	○	×
土	○	×	×
日祝	×	×	×

▼これから

	朝	昼	夜
月	○	○	○
火	○	○	○
水	○	○	○
木	○	○	○
金	○	○	○
土	○	○	○
日祝	○	○	○

これまでは利用できなかった時間帯も活動できるようになります。

- けんこうクラブ 100クラブ達成
- 組合員訪問実施
- 集会室ボランティア育成講座
- 集会室運用ルール作り
- 特設ホームページ開設
- 建設ニュース発行 など



囲碁サークル(灘)

無料

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

7月31日までに神戸市に受診券を
申し込んでください。

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日～2月28日

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳
以上、65歳～74歳で障害のため加入の方)
で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿
病等)の治療中でない方申込方法 下記の必要事項①～⑤を、電話、FAXで
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)
③性別 生年月日 ④住所 ⑤電話番号申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:30～17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163

FAX.078-262-1165

出資金現在高通知のお知らせ

(2022年3月31日時点)

送付時期：7月中旬～下旬(予定)

お問い合わせ先／生協本部 TEL.078-802-3424

受付時間／月～金 9時～17時(平日のみ)

トンガ沖大規模噴火・
津波募金へのお礼今年1月15日に発生したトンガ沖海底火山
噴火は、過去30年間で世界最大級といわれ、高
さ1.2mの津波を引き起こし、トンガに多大な
被害をもたらしました。日本ユニセフ協会の呼びかけで、ろっこう医
療生協でも緊急募金に取り組み、集まった
14,428円を日本ユニセフに送金いたしました。
ありがとうございました。

読者のあたいり

- ★「からだ想いメニュー」レモンマスター
ドチキンの感想でサッパリとして美味
しかったです。何でも使えそうって書
いてあったので、ポテトサラダにア
レンジしてみました。美味しかったです。
(K・Yさん)
- ★夏に向けてマスク着用について注意
点を教えていただき助かりました。ど
んな状況になればマスク外せるのでし
ょうか？マスク内での汗ばみが一番気
になるところです。(Y・Kさん)
- ★多くの子供達が、禁煙に関心を持って、
禁煙ポスターコンクールに多数の応募
がありますように！(O・Tさん)
- ★私は50年間、喫煙していましたが、3年
前から禁煙しています。記事に記載さ
れているように、害ばかりで、本当に禁
煙して良かったと痛感しています。
(O・Tさん)
- ★母は膝が悪いんですが、トレーニング
でスクエアステップ教えてみたいと思
いました。足が動かなくなると老化が
速いと思うので。(T・Tさん)
- ★いつもポストに届けてくださり、あり
がとうございます。楽しみに読んでい
ます。レシピや季節にあった健康のア
ドバイスや方法等助かります。これか
らも応援しています。(O・Mさん)

？漢字パズルに挑戦！

古	色			金			条
	案		首				可憐
	体	絶		千		万	
大		不			途		端
	断		行	天		無	

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。

命	純	手	情	半	投
蒼	胆	紅	独	紫	拳
地	思	徒	中	用	然
科	絶	敵	空	玉	専

リスト

※ヒント 体一つで

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5-1-15
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／6月末日

5月号の「数独パズル」の答え

13 (A2+B9+C2)

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

みんなの体操

椅子に座って出来る運動

好きな音楽に合わせてリズムよく、
声を出しながら行いましょう。

椅子の正しい座り方のポイント

- 胸を開く
- つま先、膝は正面、平行に
- 脚は腰幅に開く
- 骨盤を起こす
- 椅子の前半分に座る



① パーで、肘をしっかりのばして、手の平を前に押し出す。



② グーで、肘を背中より後ろに引き、肩甲骨を寄せる。①②を4回繰り返す。



③ 肘を曲げて、肩の高さで握りこぶしを作る。同時に、太もも外側の筋肉を使い踏ん張って両脚を開く。(脚は閉じたままでも大丈夫)



④ 腕を下ろし脚を閉じる。③④を4回繰り返す。①～④を繰り返してみましょう。



～チャレンジできる方は～
①②と同時に足踏みを加えましょう。

ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばん
チャンネル」



動画に合わせて、
一緒にエクササイズしましょう!

チャンネル登録
ぜひお願い
します!

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6-6-3
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	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
コープは～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	往診

※日曜日と祝日は休診

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・5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

介護事業所のご案内

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見守り
サービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

「ふくろうのそめものや」

作:松谷みよ子 絵:和歌山静子
童心社



昔カラスは白かったのですが、ある日、まわりの鳥たちが色とりどりのきれいな姿をしていることに気づきます。鳥たち

に教えてもらったふくろうのそめものやへ行き、いろんな色で染めてもらいますが、どれも気にいらずわがままを言ってふくろうを怒らせてしまい、最後は真っ黒になってしまいます。

色鮮やかな鳥たちの挿絵が目を引き、そして物語はとても短いにもかかわらずこのカラスを通じて、わがままを言ったり欲ばりになると、お友達を怒らせたり、自分にも嫌なことが返ってくるんだよ、という人と人の関係において大切なことを子どもにも分かりやすく教えてくれます。

(本山支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「5月の空」

杉本ひとみさん (木彫サークル)

2012年2月作。3番目の孫のために製作しました。4番目の孫へも製作し、今年プレゼントしました。喜んでくれてるかな。



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5-1-15

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

豚肉と豆腐の五目ちゃんぷる エネルギー(1人分)
288kcal

ポイント: 豆腐は手早く炒めて型崩れしないようにする。

材料(1人分)

豚もも(スライス)……3枚 花かつお……適量
人参(短冊切り)……小1/3
キャベツ(1cm幅)……2枚 【調味料】
玉ねぎ(くし切り)……1/4 塩……少々
ピーマン……小1/4 ほんだし……少々
木綿豆腐(2cm角切り)……1/4丁 淡口醤油……小さじ1弱
油……少々 卵……1個



作り方

〈下処理〉

●豆腐の水気を切っておく。

①油を熱し、肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、野菜を入れてさらに炒める。

②野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、ほんだし・塩を入れる。

③②に溶き卵を回し入れて、さっと炒め、醤油を鍋肌から回し入れ、手早く炒める。

④③を皿に盛りつけ、花かつおをトッピングする。

感想: 炒めるだけでも野菜もとれ、ボリュームたっぷりの一皿でした。花かつおのトッピングで、更に美味しくなりました。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

