



ケアベース水道筋 11月フルオープンに向けて



小規模多機能とががわは、新施設『ケアベース水道筋』1階2階に9月1日移転オープンしました。ご利用者様、スタッフともに、明るく広いきれいな施設での時間をゆったり過ごしていただいております。なお、引き続き10月25日には、3階に、訪問介護、訪問看護、リハビリテーション部、生協本部が移転予定です。よろしくお願いいたします。

10月25日 移転予定事業所

ケアベース水道筋3階[神戸市灘区中原通2-2-1]

- ・ホームヘルプサービスあおぞら(訪問介護)
- ・訪問看護ステーションあんず(訪問看護)
- ・リハビリテーション部(訪問リハビリテーションなど)
- ・生協本部

とががわ移転オープンに感謝



理事長 小西達也

小規模多機能とががわは組合員さんの期待を背負って2011年に営業を始めました。振り返れば、神戸市で通所サービスがまだほとんどなかった頃に、王子公園の駅前でデイケアつどいが営業を始めてから、私たち職員と組合員は力を合わせて『通所介護』のノウハウを蓄積してきました。「とががわ」はさらに『お泊り介護』の機能を備えたサービスを展開し、多くの利用者の皆様に高いご評価をいただいていたと自負しております。このたび、ご厚意により良い場所を提供いただき、本部事務所だけでなく、訪問看護・リハビリ・ヘルパーなど介護保険サービス全体を提供できる「ケアベース」(介護の拠点)に「とががわ」も移転する運びとなりました。建設や出資金ふやしに職員・組合員が一体となって取り組んで成果が形になったことを、本当に嬉しく、皆様に心より感謝を申し上げます。そして、灘南通の「とががわ」をお支えいただいた皆様、これまで本当にありがとうございました。移転後も引き続きご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ケアベース水道筋 竣工記念増資キャンペーン

10月1日～12月31日に1回10,000円の増資をしてくださった方に
オリジナルエコバックまたはワンコイン健康チェック無料券プレゼント!



ネイビー・オレンジ・カーキの
3色から選べる!

1面 ケアベース水道筋 11月フルオープンに向けて

4面 2024年度生協強化月間スタート 集まろう!話そう!つながろう!

2面 『災害とアスベスト...阪神淡路30年プロジェクト』

3面 四季のカルテ「軽登山のすすめ①」

5面 健康づくり講座受講生募集/ワンコイン健康チェック

6面 パズル、読者のおたより

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

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

『災害とアスベスト…阪神淡路30年プロジェクト』

阪神・淡路大震災からまもなく30年。当時吸い込んだアスベストが原因で中皮腫の発症が本格化する恐れがあります。『災害とアスベスト…阪神淡路30年プロジェクト』の取り組みを進めている、ひょうご労働安全衛生センター事務局長の西山和宏さんから寄稿していただきました。

私たちは「震災とアスベスト」をテーマに、2008年から様々な活動を展開してきました。私たちが取り組みを開始する契機となったのは、震災後の倒壊建造物の解体・撤去作業に従事した男性が、アスベスト特有のガンである胸膜中皮腫を発症し、労災認定を受けたことが明らかになったからです。

私たちは、阪神・淡路大震災から30年を迎えるにあたり、あらためて災害とアスベストに関する調査・研究を進め、記録に残す活動を開始することにしました。その名称が「災害とアスベスト…阪神淡路30年プロジェクト」です。

年明けに発生した能登半島地震の被災地へ、防じんマスクを届ける活動を継続しています。それは、被災地での活動においてアスベストに対する認識が低いからです。近年では台風や豪雨による災害が各地で発生しています。その際には、被災した家屋の床材、壁材、外壁



能登半島地震の被災地へ、防じんマスクを届ける活動を継続している西山和宏さん(中央)



9月1日(日)13時30分より神戸市中央区文化センターで開催されたシンポジウム「阪神・淡路大震災30年 被災地から問うアスベスト対策」の様子

材をボランティアの皆さんが取り除く作業に従事することも増えています。その時にボランティアの皆さんがアスベストにばく露する可能性があります。災害復興に従事する労働者だけではなく、ボランティアの皆さんや住民の方々が、災害後にアスベストにばく露するリスクを減らす取組みが求められているのです。

現在、災害時に被災地で活動されるボランティアの皆さんを対象に、アスベスト問題に関するアンケート調査を実施しています。

地震大国・日本では、大都市部を襲い甚大な被害をもたらす新たな地震発生が警戒されています。来年1月12日には、1年間の調査・研究を発表し、多くの市民の皆さんとアスベスト対策について考えるシンポジウムを開催します。ぜひご参加ください。

NPO法人ひょうご労働安全衛生センター
事務局長 西山和宏

災害時のアスベスト問題と被災地における ボランティア活動に関するアンケート調査

大災害被災地でのボランティア活動でのアスベスト(発がん性物質)対策やボランティアに従事された方の健康影響に関する実態調査のためのアンケートを実施いたします。これまで被災地でのボランティア活動に参加経験のある方はご協力よろしくお願いいたします。

実施主体：災害とアスベスト
—阪神淡路30年プロジェクト

調査期間：10月31日まで

ご回答はこちらから

右記のQRコードを読み取るか、
下記URLを入力し、アクセスしてください。

<https://forms.gle/XMirDSz11GHMBfZy9>



いう本が出ました。この本の紹介をかねて、軽登山の身体への影響について述べていきたい。

登山は荷物を背負って坂道を登ったりおりたりする運動です。登りの時は脈は上がるし息も切れたりする。ウォーキングよりも大きい負荷がかかる有酸素運動なのです。だから登山を続ければ、心肺を鍛えられるし、筋力もアップする。それだけではなく、絶えず変化する道の状況に応じてバランスをとりながら歩くので、全身の筋肉の協調運動でもあり、その

イキングコースと呼ばれるような歩きやすい低山で、こなう3〜4時間程度の山歩きのこと。標高差で500メートルくらい。

山道を疲労することなく上るためには①主観強度、②心拍数、③最高速度の3つの指標があります。まず主観的に「きつさを感じる手前」のペースが、疲労を起こさずに登れる限界速度ということになる。これは人によって違うので、自分にとって「きつさを感じる手前」のペースを知る事が大事です。

つぎに心拍数。計算式があ

ことで脳神経系にも良い刺激をあたえる、まさに最高の有酸素運動だということです。ここまで読んできて山登りなんてしたことなかった人が、じゃあ富士山に登ってみようかと思ったとしたら、それは無謀というものです。足腰を傷めずに良い効果を上げようとすれば、それなりの順序と方法があるのですね。

るのですが、60歳で125／分、70歳で120／分をこえるときつすぎると考えてください。もちろん心肺に問題がないということが前提です。

ろっこう医療生活協同組合 生協本部 ☎078-802-3424(平日9時~17時)

*弁当、水筒持参 *雨天中止／申し込み不要



2024年度 生協強化月間 スタート

組合員ふやし

がんばっています！

わたしたちは太極拳クラブです。新しい仲間が少しずつ増えてにぎやかに体を動かしています。組合員じゃない方が参加したい場合、最寄りのうはらクリニック受付で加入をもらい仲間になって参加してもらっています。



太極拳にじの会のみなさん(東灘ブロック)

健康チャレンジ

私は、運動コースに
食事コースにチャレンジします！

元気の秘訣は、よく食べること。野菜や果物も好きですが、特にお肉をしっかりと食べています。谷口先生に検査してもらっていますが、毎回異常がないので驚かれます。



中西陽子さん(六甲道ブロック)

集まろう！話そう！つながろう！

さあ、一緒に
参加しましょう！
いろんな取り組み
をご紹介します。

医療生協を大きく広げ、
増やす月間です。

出資金ふやし

増資コーナーでお待ちしてます！

わたしたちは、毎月第3水曜日午前、東雲診療所入り口にて増資コーナーをしています。挨拶や言葉を交わすだけで、こちらにも元気をもらっています。ぜひお声かけください。



加藤嘉津子さんと山室昌代さん(中央ブロック)

機関紙配布手配りボランティアふやし

自分の都合に合わせてできてます！

自分の都合のいい時にできるので、無理なく散歩がてらできています。間違えないように、マンションの部屋番号だけには気を付けて配っています。もう少し増やしてもいいかな～。



手島幸さん(灘ブロック)

「健康いちばん」手配りボランティア募集

1か月に1回、お家のまわり数部からでも大丈夫、ポストに届けるだけ、ウォーキングや散歩しながら灘区、東灘区、中央区などの地域で募集中です。お気軽に下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時～17時)

健康づくり講座

受講生募集のご案内

健康づくりのために、「すこしお」「認知症」「フレイル予防」について一緒に学びましょう！

会場

◆東雲診療所3階（中央区東雲通1-4-24）

◆にじいろクリニック（東灘区田中町2-9-10）

日程

11/11(月)18(月)25(月) 14時～15時

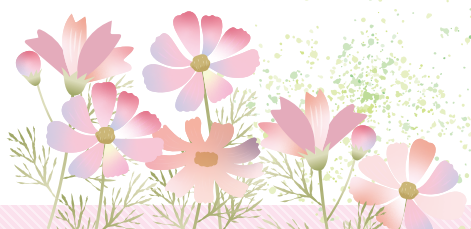
11/6(水)13(水)20(水) 10時30分～11時30分

受講料

500円（3回分の資料代、健康チェック実費）

受講資格

- ①ろっこう医療生協の組合員で原則3回受講できること。
②修了後、年3回程、ろっこう医療生協の活動にボランティアスタッフとして参加できること。



要申込！必ず事前に下記までお申し込みください



筋肉/脂肪

インボディでバランスチェック

骨密度チェック

血管年齢チェック

【インボディでわかること】

- 体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。
- 筋肉量を知ることができます。



日程	時間	会場
10月 8 日(火)	14:00～15:30	照光寺（灘区篠原南町6-1-4）
10月10日(木)	14:00～15:30	春日野地域福祉センター（中央区八雲通1-1-7）
10月18日(金)	14:00～15:30	組合員センター甲南（東灘区甲南町3-9-17,1階）
11月 1 日(金)	14:00～15:30	摩耶シーサイドプレイスイースト集会室（灘区摩耶海岸通1-1-1）
11月 9 日(土)	14:00～15:30	医療福祉相談室（灘区水道筋6-4-13）
11月18日(月)	14:00～15:30	岩屋地域福祉センター（灘区岩屋北町2-5-3）
11月20日(水)	14:00～15:30	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2,1階）
11月22日(金)	14:00～15:30	コープリビング甲南（東灘区甲南町2-1-20,1階入り口）
11月25日(月)	14:00～15:30	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2,1階）
11月26日(火)	10:00～11:30	横屋会館1階（東灘区魚崎北町2-7-1）
11月28日(木)	14:00～15:30	熊内集会所（中央区熊内町5-2-24）
11月30日(土)	10:00～11:30	なだ組合員集会室（灘区水道筋6-7-11花たば1階）

※要申込 チェック代:組合員500円 組合員でない方はご加入のうえご参加ください。（1口1000円）

こちらのページのイベントのお申し込み・お問い合わせはこちらまで↓

ろっこう医療生活協同組合 生協本部 ☎078-802-3424（平日9時～17時）

予防接種のご案内

医療生協の各診療所・クリニックで接種できます

インフルエンザ予防接種 コロナワクチン定期接種

・65歳以上の神戸市民の方 **1,500円** または **無料**
 ・65歳以上の神戸市民の方 **3,000円**
 ・65歳未満の方 **3,300円** または **無料**

接種予約等は各診療所・クリニックにお問い合わせください。
 無料の条件等は神戸市のホームページ等でご確認ください。
 带状疱疹や肺炎球菌等の予防接種も実施しております。

『無料なんでも相談』

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの
相談コーナーです。

受付窓口 ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時～17時)

担当:古市 賢二(ふるいち けんじ)

一級ファイナンシャル・プランニング技能士

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 誰でも参加いただけます。ぜひ来てね!

日 程	時 間	会 場
10月 8日(火)	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会所 (中央区港島中町3丁目)
10月 8日(火)	13時30分～	田中公会堂 (東灘区田中町2-7)
10月16日(水)	14時～	河原自治会館 (灘区上河原通4-1-1)
10月22日(火)	10時～	横屋会館2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
10月23日(水)	10時～	若菜地域福祉センター2階 (中央区神若通2-3-7)
10月23日(水)	14時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
10月24日(木)	14時～	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
10月30日(水)	10時～	灘中央自治会館 (灘区大内通5-2-1 稗田小学校南)
11月 6日(水)	14時～	上野会館1階 (灘区赤坂通6-1-18)

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。
 問い合わせ:ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)



読者のおたより

- 初めて見せて頂きましたがお料理から体操とか色々載っていて楽しかったです。(S・Yさん)
- もう少しで暑い夏を乗り切れそうです。まずはしっかり食べること、閉じこもっていましたが秋には紅葉を楽しみにチャレンジで脚を鍛えます。健康が一番。(K・Kさん)
- 10月からのコロナワクチンの定期接種についての記事が、参考になりました。よく知らなかったのが、助かりました。(W・Hさん)
- コロナワクチンの定期接種が始まるのですね。かかりたくないし、重症化したくないし、受けようかなと思います。3000円は、高くはないです。沢山の人が受けて欲しいです。(Y・Tさん)
- 四季のカルテが一番興味深かったです。10月からワクチン接種が始まると友人からのラインで知っていただけで不安でした。任意接種、自己負担、免疫強化、重症化予防など勉強になり気持ちが固まりました。ありがとうございます。(S・Hさん)
- いつも楽しく拝読しています。10月からはじまる新型コロナワクチン定期接種、今現在のワクチン接種リスク等の情報も教えて頂けたら有難いです。(K・Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

空 絶 巧 色
 平 私 未 聞
 慨 無 夏 冬
 臥 嘗 実 健
 語 断 勇 果

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。

リスト
 猛 量 胆 妄 後 代
 前 軽 令 扇 剛 感
 敢 前 無 質 道 動
 薪 言 拳 公 炉 言

※ヒント 慌てないで

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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/10月末日

9月号の「数独パズル」の答え

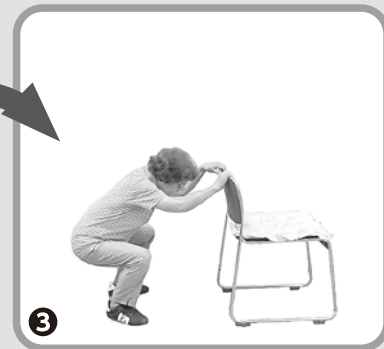
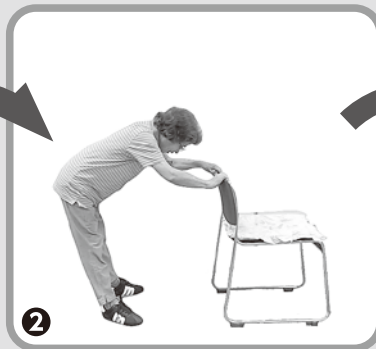
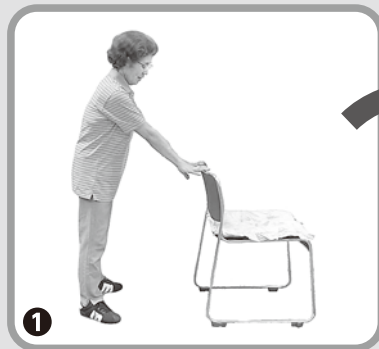
15 (A2+B7+C6)

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

8月号漢字パズル応募者数28人

みんなの体操

スクワット



- ① 足を肩幅に開き、つま先を少し広げ、椅子の背に手をかける
- ② 背筋をのばしたまま、おしりを後ろに突き出す
- ③ 膝がつま先より前にでないように曲げ、3秒キープ
- ④ ゆっくり①の体勢に戻す



ポイント * ゆっくり10回行いましょう (できる方は15回)



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお願いします！



ろっこう医療生協 難診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



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

難診療所 [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 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※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

2024年10月から午後の診療日を火・金曜日に変更いたします。

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~ 6:00	○	○	○	○	○	△

△第2・4週目診療、第1・3・5週目休診 ※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(難診療所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

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)

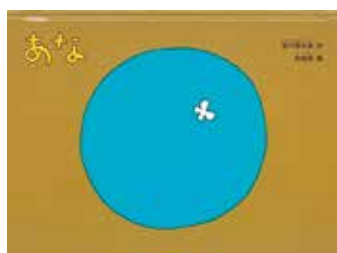
だいすき
絵本
コーナー

あな

作：谷川俊太郎

画：和田誠

発行：福音館書店



今日は何をしよう
かな。子どものこ
ろ、学校が休みの
日は朝起きて最初
に考えることでし
た。でも結局何も

せずにダラダラと。昼が過ぎ夕方になり、何もしなか
ったことを悔やんだ回数は計り知れません。この絵
本では日曜日の朝、何もすることがなかった「ひろ
し」が穴を掘り始めます。途中何度も母や妹、友
達や父がいろいろなことを言ってきますが、ただ穴を
掘り続けます。自分の身長よりも掘ることができた、
静かで土が冷たい穴の中に座り込み「これははくの
あなた」と呟く。果たして穴を掘ることに意味はある
のでしょうか。しかし、掘り続ける「ひろし」を見る
となんだかとても羨ましいと感じます。熱中する強さ
を持ち、やり通す信念がある行動には、意味は無く
とも価値はあるのでしょう。S.T（灘中央）

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「しまなみ海道」

井手 一雄さん（神戸支部）



大島の亀老山展望公園から、しまなみ海道
(来島海峡第一大橋)を望む。見晴らし最高！

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。
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

白身魚とすのこのクリーム煮

エネルギー(1人分)
254kcal

白身魚をカリッと揚げて煮ることであま味を閉じ込め、少ない塩分量でもおいしくいただけます。

材料(1人分)

「A」
タラ60g.....1切
塩.....少々
「L」
コショウ.....少々
小麦粉.....小さじ2/3
油.....中さじ3/4
おろしニンニク.....小さじ2/3
「B」
玉ねぎ.....中1/8
じゃがいも.....中1/2
しめじ.....1/10

人参.....1/10
「L」
まいたけ.....1/10
油.....少々
「C」
コンソメ.....少々
クリームシチューの素(ルー).....1/2
バター.....小さじ2/3
牛乳.....20cc
水.....100cc
グリーンピース.....6コ



出来上がり

材料

作り方

〈下処理〉

しめじとまいたけは細かくならないように手でほぐす。
タラは一口大にカットし塩、コショウして小麦粉をまぶす。
グリーンピースをボイルしておく。
じゃがいもは2.5cmの乱切り、人参は1.5cmの乱切り、
玉ねぎは1cmのくし切りにする。

〈レシピ〉

①フライパンに油を入れ中火で熱し、おろしニンニクを
入れて香りを出す。

- ②小麦粉をまぶしたタラを入れて揚げ焼きにする。
- ③別のフライパンにBの食材を入れて炒める。
- ④鍋にCを入れ火にかけてシチューを作る。
- ⑤出来上がった④に③の具材を入れじゃがいもが崩
れないように煮込む。
- ⑥②のタラと⑤を皿に盛り付けて、最後にグリーンピ
ースを飾る。

感想: タラが揚げ焼きをしているので、カリッとして
美味しくやさしいクリーム煮になりました

からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

