

## 案内ボランティア大活躍



受け付けは  
2階になります。

工事期間中、灘診療所1階入り口にて、2階へのご案内、説明、ドアやエレベーターへの誘導など、皆さんが安心してご来所していただけるよう、優しくお声掛けをしてくださいました。引き続きみなさんと共につくる灘診療所を目指します。院内ボランティア募集しています。



内覧会、ぜひ  
お越しください。

待合室ソファデザインA案  
(ブラウン)に決定!



私にできることはこれかな。  
明るいい花があるといいですね。



灘診療所は移転20年を機に生まれかわります  
**5月12日から「シン・なだしん」**



**ボランティア  
募集中**

- 案内ボランティア (患者様の誘導や機器操作のお手伝いなど)
  - 植栽ボランティア (診療所前の花壇のお世話など)
  - デイケアボランティア (通所リハビリでのお話相手など)
- お問い合わせ** 灘診療所 / TEL 078-801-6665  
 生協本部 / TEL 078-802-3424 (平日9時~17時)

引き続き、リニューアル増資の  
ご協力をお願いします

内覧会のご案内

5月11日(日)14時~16時  
 灘診療所1階、2階  
 ご自由にご参加ください

5月10日までの臨時診療体制、5月12日からの新診療体制は、9面または、灘診療所ホームページにてご確認ください。

- |                     |                        |                        |
|---------------------|------------------------|------------------------|
| 1面 5月12日から「シン・なだしん」 | 2面 介護相談室Q&A            | 8面 お知らせ、パズル            |
| 4面 被爆者の声をつなぐ集い報告    | 3面 四季のカルテ「带状疱疹とワクチン」   | 9面 みんなの体操、連絡先          |
| 7面 こども禁煙ポスターコンクール募集 | 5・6面 事業所紹介/けんこうクラブのご案内 | 10面 虹のギャラリー、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

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

## 医療福祉相談室には、どのような内容の相談が多いですか？

A

多くは、ご自身やご家族が加齢や病気によって生じる介護に関する事柄ですが、中には何に困っているのかを上手く伝えられず、どこか日常生活上に不安や困難さを感じておられ、相談に来られる方もおられます。いかなる相談事に対しても、ケアマネジャーがその悩みを丁寧に聞かせていただき、解決すべき課題の整理を共にさせていただきます。そして、どのような解決法を望んでいるのかを明確にした上で、利用可能な福祉サービスなど、適切な助言や、必要な情報提供をさせていただきます。

## 事例紹介

## 相談者：本人

入院している病院から退院を迫られているが、まだ思うように身体が動かないので、家に帰っても生活していける自信がない。

入院中の病院内にある医療福祉相談室へ自身の思いを話していただくよう助言。結果、現在の病院から老人保健施設へ入所し、リハビリを継続することに決まった。

## 相談者：妻

病気により体が動き辛くなってきており、介護保険の認定は受けていないが早急に介護用ベッドが借りたい。

生活状況を聞き取った上で介護認定申請代行を行うと同時に、福祉用具レンタル事業所を紹介。介護認定の結果が出るまでの間、試験的に介護用ベッドを借りていただけた。

## 相談者：子

母がコロナ禍以来、外出の頻度が減ってしまい自宅で閉じこもってしまっているためか、物忘れが進んでいるように感じる。

介護認定「要介護1」を受けていたため、社会との交流による認知機能の維持を図るため、地域の通所介護（デイサービス）を紹介。数力を体験した後に1カ所に決められ、週2回の頻度で通い出した。

お気軽にご相談ください。  
医療福祉相談室 ☎078-805-6877

## 帯状疱疹予防接種 定期接種

ろっこう医療生協の診療所・クリニックで受診できます

## 対象者

- 2025年度に65歳を迎える方(1960年4月2日～1961年4月1日生まれ)
- 2025年度に60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

## 経過措置

経過措置として、定期接種の開始から5年間は以下も対象となります。

- 2025年度に70、75、80、85、90、95、100歳以上になる方
- ※対象者には4月下旬に接種券が届く予定
- ※原則、過去に帯状疱疹ワクチンを接種された方は対象外

## 自己負担額

乾燥弱毒生水痘ワクチン(ビケン)：4,000円 接種回数1回  
乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(シングリックス)：10,000円 接種回数2回

注)ただし、以下のいずれかに該当する方は無料

- 生活保護世帯 ● 市民税非課税世帯 ● 中国残留邦人等支援給付制度受給者

※無料となる対象の方は、「無料となる場合の証明書類」を医療機関の窓口で提示してください。



## Q 2種類のワクチンの効果の違いは？

- A 合併症の一つである、帯状疱疹後神経痛に対するワクチンの効果は、接種後3年時点で、生ワクチンは6割程度、組換えワクチンは9割以上と報告されています。

## その他

50歳～60歳の方の接種にも神戸市独自の補助を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

神戸市シニア予防接種コールセンター ☎078-777-4349 (平日8:45～17:30)

## 带状疱疹は辛い

带状疱疹は50歳をこえると、1年間1000人に10人位の人が罹り、80歳までに3人に1人、85歳以上では50%以上が経験します。带状疱疹になった人のうち、10〜50%が带状疱疹後神経痛（PHN）で悩まされます。診療所にも带状疱疹の方がこられます。「虫刺され」や「湿布かぶれ」と思い込んで、発疹（水疱）がでてから何日も経過してこられる方が少なくありません。

発症早期には、「抗ウイルス薬」を処方しますが、ごく

## 四季のカルテ

### 带状疱疹とワクチン

六甲道診療所

谷口 敏光 医師



早期のみが適応で、長くても1週間限度の処方です。早ければ早いほどPHNの発症を減らし軽減する効果が高まります。

さらに、発症と同時に痛みへの治療は早めに開始すべきです。带状疱疹の痛みは、怪我などで起こる痛み（侵害受容性疼痛）ではなく、末梢神経自体が傷むことによる痛み（神経障害性疼痛）です。痛みを残さないためには、今の痛みをしっかりと消していく事が重要で「我慢していたらよくなる」と考えるのは間違いです。ただ、疼痛治療薬には副作用があることも事実

で、特に神経障害性疼痛治療薬には、めまい、ふらつき、眠けがつきもので、高齢者への使用量には細心の注意が必要です。適切な時期に、麻酔科やペインクリニックでの神経ブロック（神経の周りに直接麻酔薬を注射する方法）をお勧めする判断が求められます。

## みずぼうそうは減少

病気の治療予防には「費用対効果」という考え方があります。特に定期接種ワクチンなどの施策として進められる課題にはこの考え方は避けて通れません。带状疱疹に罹患した際の治療費や疼痛のために生活に支障きたすことは「損失」として評価算出されます。

带状疱疹は幼少期に罹った水痘（みずぼうそう）のウイルスが神経の根元に潜んでいて、年をへて、免疫力の低下した時期に左右どちらかの神経の枝にそって、暴れはじめの病気です。ワクチン後進国といわれて久しい日

本でも、2014年から生後12〜36か月のうちに2回の水痘ワクチンが定期接種化されました。1回の接種で発生率を8割減らし、重症水痘をほぼ100%予防できます。2回の接種で水痘にかかるリスクを95%減らすとされています。

実際、2020年時点で水痘発症率は57%、水痘の医療コストは49%減っています。水痘を外来で診ることはめっきり減った事を実感します。しかしながら、水痘患者と接触が多いほうが、水痘ウイルスへの免疫増強（ブースター効果）がおこり、带状疱疹の発症が少なかったという調査があります。この先、水痘が減ると、接触する機会が減る高齢者はより带状疱疹に罹患しやすい懸念があるのです。

## 安くはないワクチン

带状疱疹ワクチン定期接種はスタートしています。定期接種とはいえ、この物価高の時代に高額で、以前の肺炎

球菌ワクチンのように5歳きざみでの順次接種対象に設計されています。ワクチンには2種類、価格差もあります。この原稿では比較検討し「見解」を述べるものが期待されていたかもしれませんが、あえてお示ししませんでした。詳細比較は各診療所に用意しております。日本での事情からはどちらを選択しても、接種しないよりは有益性がまさるとお考えください。そのうえで、発症した時には早期対処を念押ししておきます。

参考資料：国立感染症研究所「带状疱疹ワクチンファクトシート」（第2版、2024年7月）

予防接種の  
お問い合わせ・お申し込みは

ろっこう医療生協の  
診療所・クリニックまで

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

## 平和の声をつなぐ

# 被爆体験をつなぐ、若い世代がつなぐ

被爆80年を迎える本年、直接被爆者の声を聞く時間がどれほど残されているのでしょうか。ろっこう医療生協が後援する3月に開催された2つの平和の声を継承する集いをご紹介します。

## 被爆80年「被爆者の声をつなぐ集い」

### ノーベル平和賞は新たな峰への出発点～被爆者の声～

3月23日、兵庫県福祉センター（中央区）にて、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）近畿ブロック代表理事であり、ろっこう医療生協監事の立川重則さんが、ご自身の被爆体験と、核兵器廃絶への訴えをご講演されました。ご自身が被爆されたのは1歳の時でしたが、被爆時のご家族の状況、凄惨な状況をなるべく見せないように、話さないように守り育ててくれたご両親からわずかに聞いた

お話や、目のあたりにしてきたその後の被爆者の苦しみもお話いただきました。昨年のノーベル平和賞受賞を喜びつつも、日本は唯一の戦争被爆国として、言うべきことは主張し、せめて核兵器禁止条約締結国会議のオブザーバー参加に踏み込み、本当の意味でのかけはしにならないといけないと訴えました。



写真右から立川重則さんと原野蓉子さん

### あなたの署名で実現を

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にご協力をお願いします。ご協力いただける方は、折り込みの署名用紙を、医療生協本部、各診療所、クリニックへご提出ください。



### 未来への発信～高校生平和大使

立川さんや被爆者の声を継承する立場から、高校生平和大使、原野蓉子さん（神戸女学院高校1年生）の、「平和への思い、平和について語り合える仲間がいること、恵まれた環境に感謝しながら、あらゆる問題がすべて平和に関連するとわかり、より一層政治・社会への関心が高まり、これからも平和の大切さを訴えていきたい」という強い決意の声に、会場から熱い拍手のエールが送られました。



## 高校生がつくる/未来への架け橋

3月16日、カナディアンアカデミー（東灘区）にて開催された、被爆講話と高校生によるパネルディスカッションのパネラーとして登壇された、高校生平和大使の細谷美優花さん（昨年の健康いちばん8月号平和特集2にご登場）よりいただいたメッセージ。

### 私が平和活動をする理由

「なぜ平和活動を始めたのですか？」このように質問されると、私はいつも「自分と周りの人の未来に直結する問題を解決するため」と答えるようにしています。

学校での奉仕活動などをきっかけに世界に目を向けるようになった時、何か学んだことを行動に移したいと思っ様々な活動を始めました。しかしどの活動も他者を支援しているだけで継続的に進められず、世界の現状を自分に引きつけて考えることが困難でした。このように悩んでいた時に会ったのが高校生平和大使の活動です。高校生平和大使の「核兵器廃絶と世界平和の実現」という目標が、今まで関わってきた様々な社会問題に直結し、私自身の未来を守り作っていくために必要不可欠であると気がついたことで、多くの社会問題を自分事として捉えられるようになりました。

このようにどのような問題も自分の未来に起こるかもしれない問題として捉えることができれば、誰でも平和活動ができると私の実体験から考えています。将来は、誰もが学んだことを活かせる環境を提供できる人になりたいです。



核廃絶を訴える、細谷美優花さん



「高校生がつくる未来への架け橋」企画に参加した、兵庫県高校生平和大使の皆様

# 事業所紹介

## 灘診療所

☎078-801-6665

### 灘診療所ではCT検査ができます



灘診療所の2階にはCT（コンピュータ断層診断装置）があります。ご高齢の患者さんの多い灘診療所では、転倒して頭を打った患者さんが来院されることも多く、脳出血の確認などにCT検査は大活躍します。他にも悪性腫瘍や肺気腫、認知症の早期発見にもCT検査は有用です。気になる症状がある方はご相談ください。

## 六甲道診療所

☎078-811-0555

### 組合員様向け無料送迎サービスを行っています

六甲道診療所の通院に際して、交通の便が悪い地域にお住まいの方や、身体の状態が悪く通院困難になられた方のために、組合員対象の無料送迎サービスを行っています。送迎の利用者様より「対応が丁寧だった。」「通える間は通院したいが手段がなく困っていたので助かった。」などのうれしい声も聞いています。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。



## 東雲診療所

☎078-262-7236

東雲診療所2階 通所リハビリテーション

### 4月から新たにリハビリのためのマシンを導入

運動機能の向上、介護予防のために3台のマシンを導入しました。歩行に重要な下肢を中心に鍛えるマシンと、車椅子の方にも安全にリハビリを行っていただける有酸素運動マシンです。従来の理学療法士による個別リハビリと併せて、組合員の皆様の「できることが増えていく」ためのお手伝いをさせていただきます。※ご利用には、介護保険の要支援、要介護の認定が必要です。体験利用も受付していますのでお気軽にお問合せください。



私がおすすめします

## うはらクリニック

☎078-452-6666

### うはらハウスで「介護予防カフェ」始めました

うはらクリニック向かい、うはらハウスでは、「介護予防カフェ・ふれあいサロン」を、地域の健康づくりを支える憩いの場として、週3回午後から3時間開設しております。心温まる雰囲気の中、3名のボランティアスタッフが笑顔でお迎えします。老若男女問わず、どなたでもご利用いただけます！健康相談や交流の場として、ぜひお気軽にご利用ください。月・火・水曜日13時～16時、コーヒー・紅茶・お茶など（100円お菓子付き）



うはらハウスはフリーWiFi

## にじいろクリニック

☎078-413-3333

### 「ゆるゆる若返り体操」のご案内

毎週火曜日は健康づくりの日として、にじいろ健康習慣を開催しています。今回は、第1火曜日13時30分から1時間弱、田中公会堂で行っている「ゆるゆる若返り体操」のご紹介です。今年に入って参加人数が増えてきました。椅子に腰をかけて行いますが、かなりハードな体操です。組合員のみなさま、一緒に若返りを目指しませんか？5月は祝日でお休みですので、6月からのご参加お待ちしております。



## 無料 神戸市後期高齢者健診

### 4月から制度が変更になりました

- 生活習慣病治療中の方も受診できます。
- 受診券の事前申込は不要となり、健診機関に予約することで受診できます。(健診機関に受診票を設置)

集団検診会場か指定医療機関のどちらかで1年度1回受診できます。

#### 【対象者】

兵庫県後期高齢者医療制度加入者  
(75歳以上、65～75歳で障害のため加入の方)

#### 【検査項目】

- 問診、身長計測、体重、BMI、血圧測定、脂質、肝機能、血糖、尿検査、腎機能など

お問い合わせは、診療所またはクリニックまで

# けんこうクラブのご案内

会場MAP



## 東灘ブロック

※会場の記載がない活動はすべて東灘組合員センター  
神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

<b>紙と遊ぶるるるクラブ</b> 【申込要】 5月1日、6月5日(木) 13時30分～15時 参加費：500円 会場：組合員センター甲南 ※折り紙を使って作品作りをするクラブです。季節の作品や貼り絵などを作ります。
<b>三線サークル甲南</b> 【申込要】 5月12日、19日、26日、6月2日(月) 14時～16時 参加費：あり 会場：組合員センター甲南
<b>琴友会</b> 【申込要】 5月13日、20日、27日(火) 10時～11時30分 13時30分～15時30分 参加費：あり 会場：組合員センター甲南
<b>楽しい書(書道サークル)</b> 【申込要】 5月23日(金) 13時30分～15時30分 参加費：あり 会場：組合員センター甲南
<b>太極拳にじの会</b> 【申込要】 5月1日、6月5日(木) 14時～16時 5月8日、22日(木) 10時～12時 参加費：あり 会場：横屋会館他
<b>ハムスター活き活きクラブ</b> 【申込要】 5月8日(木) 10時30分～11時30分 会場：市営青木南住宅集会所
<b>本山和ははクラブ</b> 【申込要】 5月16日(金) 10時～11時30分 参加費：100円 会場：本土地域福祉センター
<b>ゆるゆる若返り体操</b> 5月20日(火) 10時～11時 会場：うはらハウス交流室 6月3日(火) 13時30分～14時30分 会場：田中公会堂 ※みんなで楽しくゆるゆると身体を動かしましょう。フェイスタオル、水分補給ができるものをお持ちください。
<b>にじいろウォーク</b> 5月20日(火) 10時～ 会場：住吉川など ※普段は9時45分ににじいろクリニック前に集合し、正午頃まで実施します。

## とががわブロック

<b>ダンベル体操</b> 【申込要】 5月1日、6月5日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
<b>セラバンド体操</b> 【申込要】 5月15日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
<b>さつき班</b> 【申込要】 5月16日(金) 10時～11時30分 会場：泉第2住宅集会所 ※健康チェックの後、モルックをしています。
<b>おおえぼし班</b> 5月19日(月) 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所
<b>はなみずき(ロコトレ体操)</b> 【申込要】 5月27日(火) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 ※みんなで体操をしてフレイルを予防しましょう。

## 六甲道ブロック

※会場の記載がない活動はすべて六甲道組合員センター  
神戸市灘区桜口町3-2-2

<b>六甲道ハイビスカスフラダンス</b> 【申込要】 5月7日、21日、6月4日(水) 13時30分～15時30分、5月14日(水) 9時30分～11時30分 参加費：2,000円/月
<b>フラワーアレンジメント六甲道</b> 【申込要】 5月9日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
<b>三線(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)</b> 【申込要】 5月12日、19日、26日、6月2日(月) 17時30分～19時30分 参加費：あり
<b>世の中あこれクラブ(社会事情を学ぶ)</b> 【申込要】 5月15日(木) 10時～12時 参加費：無料
<b>漢字パズル六甲道</b> 【申込要】 5月16日(金) 13時30分～15時30分 会費：100円/月
<b>男の料理教室</b> 【申込要】 5月25日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月
<b>歩こう会</b> 【申込要】 5月1日、15日、6月5日(木) 10時～ 会場：六甲道診療所前集合
<b>コーラス虹の会</b> 【申込要】 5月2日、16日、23日、6月6日(金) 10時～12時 参加費：2,000円/月 会場：六甲道組合員センター他

## 中央ブロック

※会場の記載がない活動はすべて東雲診療所3階  
神戸市中央区区東雲通1-4-24

<b>東雲書道教室</b> 【申込要】 5月7日、14日、28日、6月4日(水) 13時～15時 参加費：3,320円/月
<b>東雲ロコトレ体操</b> 5月15日(木) 10時～11時 参加費：無料
<b>東雲ろっこう紙芝居サークル</b> 【申込要】 5月3日(土・祝)、6月7日(土) 15時～15時30分 会場：中央図書館 ※読み手絶賛募集中！見学からのご参加になります。
<b>Piセラバンド体操</b> 5月23日(金) 14時～15時 参加費：無料 会場：ポートアイランドUR67号棟集会所
<b>東雲折り紙教室</b> 【申込要】 5月24日(土) 13時30分～15時30分 参加費：600円/月 会場：春日野地域福祉センター



水芭蕉

## 灘ブロック

※会場の記載がない活動はすべてなだ組合員集会所  
神戸市灘区水道筋6-7-14 1F

<b>ブリッジの会(コントラクトブリッジ)</b> 【申込要】 5月8日(木) 13時30分～16時30分 参加費：300円/回
<b>フラワーアレンジメント灘</b> 【申込要】 5月10日(土) 9時30分～11時30分 参加費：花代実費
<b>ろっこう紙芝居サークル</b> 【申込要】 5月10日(土) 13時30分～15時 参加費：無料
<b>お手玉あそびたい(隊)</b> 【申込要】5月14日(水) 10時～11時 参加費：無料
<b>おはなしげっと</b> 【申込要】 5月19日(月) 10時30分～11時30分 参加費：無料
<b>指ヨガサークル</b> 【申込要】 5月21日(水) 10時30分～11時30分 参加費：無料
<b>水彩画サークル</b> 【申込要】 5月28日(水) 9時30分～11時30分 参加費：500円/回
<b>ごもつ喫茶</b> 【申込要】 ※今月は祝日開催になります 5月6日(火・祝) 10時～11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館
<b>ヨガ(若干名募集)</b> 【申込要】 5月9日(金) 13時30分～14時30分 参加費：50円/回 会場：王子地域福祉センター
<b>ボジャギサークル</b> 【申込要】 5月13日、27日(火) 14時～16時 参加費：500円/回 ※材料費別(必要時) 会場：たんぼクラブ事務所
<b>マイストレッチ</b> 【申込要】 5月17日(土) 10時～11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
<b>お手玉あそびたい(隊) 子どもと一緒にお手玉</b> 【申込要】 5月28日(水) 15時～15時30分 参加費：無料 会場：上野児童館

## スクエアステップのご案内

歩く脳トレで楽しく運動 お誘い合わせてご参加ください!

日程	時間	会場
5月 7日(水)	10時～11時	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
5月 7日(水)	14時～15時	上野会館1階(灘区赤坂通6-1-18)
5月13日(火)	10時～11時	ポートアイランドUR67号棟集会所(中央区港島中町3-2-1)
5月13日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)
5月16日(金)	14時～15時	篠原公園(灘区篠原中町5-2) ※雨天中止 ※5月はモルックを実施します
5月21日(水)	14時～15時	大石東町市営住宅集会所(灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
5月22日(木)	14時～15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
5月27日(火)	10時～11時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1) ※雨天中止
5月28日(水)	14時～15時	なだ組合員集会所(灘区水道筋6-7-14 コミュニティハウス花たば1階)
5月28日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
6月 4日(水)	10時～11時	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
6月 4日(水)	14時～15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。

**お申込み・お問い合わせは** ろっこう医療生協 組合員活動支援部 神戸市灘区中原通2-2-1 ☎078-802-3424 (受付時間：平日9時～17時)  
組合員であればどなたでも参加できます。初めての参加の際は事前に上記までお問い合わせください。※4月16日(水)時点での情報です。

# 第9回 こども禁煙ポスターコンクール

## 禁煙ポスター募集!

5月31日は、WHO(世界保健機構)が定める世界禁煙デーです。  
どうしてタバコがダメなのか考え、ポスターを描いて、  
禁煙を広めましょう。

ろっこう医療生協は  
「WHO5.31世界禁煙デー」2025に  
とりくみます

- 締切：**6月20日(金)**  
対象：小さい子の部(小学3年生まで)  
大きい子の部(小学4年生から中学生まで)  
内容：禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容  
表彰：参加賞(全員)/優秀賞(若干名)  
応募方法：所定の応募用紙、またはA4サイズの用紙をご使用の上、医療生協本部、各診療所・クリニックへご応募ください。(郵送可)

- ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで紹介させていただきます。日本医療福祉生協連2025年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクールにも応募させていただきます。
- 所定用紙以外を使用の場合は、裏面に名前、年齢、学年、住所、電話番号をご記入ください。
- 所定用紙は、生協本部、各診療所・クリニックにあります。右記2次元コードよりダウンロードもできます。



昨年の最優秀賞作品

### 阪神・淡路大震災30年の取り組み

### 防災学習会のご案内

神戸市出前トーク「南海トラフ地震や風水害などの自然災害への備え」

## あなたはどんな備えをしていますか?

日時：**5月29日(木)**14時から

会場：神戸市立灘区民ホール 1階会議室  
(灘区岸地通1-1-1)

参加無料 要申込(定員30人)

申込締切：**5月26日(月)**

組合員ならどなたでも  
ご参加いただけます。  
お誘いあわせてご参加ください。



### 灘ブロック 学習会のご案内

## 「管理栄養士から学ぶ フレイル予防」

—栄養・食生活編—

日時：**5月31日(土)**10時～

会場：摩耶地域福祉センター  
(灘区天城通3-3-7  
摩耶小学校南東)

参加無料 要申込(定員20人)

申込締切：**5月28日(水)**



### 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。

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1,000円)

日程	時間	会場
5月12日(月)	14時～15時30分	摩耶シーサイドプレイスイースト3番館多目的ホール(灘区摩耶海岸通1-1-3)
5月16日(金)	14時～15時30分	コープリビング甲南(東灘区甲南町2-1-20、1階入り口)

お申込み・お問い合わせは

ろっこう医療生協 本部 〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1 ☎078-802-3424 (受付時間：平日9時～17時)

# 第41回 総代会総代名簿

敬称略・順不同

<b>灘ブロック</b>	新崎 瞳	渥美 栄子	後藤 幸子	<b>六甲道ブロック</b>	原 順子	光吉 町子	川島美登里	井上ふみ子	古岡 敦子
<b>上野[9]</b>	高橋日出子	伊原 啓子	小林三千代	<b>鶴甲[8]</b>	福 きよみ	森井すみ子	日下八重子	奥 節男	増田富佐子
市成 芳乃	田中 雅子	岡本 恵子	先灘 栄子	小川 文夫	松澤まゆみ	安國 昭子	栗田 民子	北田 孝子	三浦 文子
奥田 雅子	仲野 麗恵	桑野 君子	杉本ひとみ	小比賀由利子	三田 光代	山本美代子	鮫島加奈子	北村登美子	森岡 銘子
古賀 孝子	馬場 達美	河野 則子	瀬藤 静枝	亀田美稚子	柳瀬 有美	吉川まち子	岨 信子	千家 桂子	山田ヒサ子
小橋由美子	松尾 澄枝	三枝美知代	友松 由子	古賀めぐみ	米澤 末子	吉村 満美	高野 啓	長谷川京子	<b>中央[3]</b>
猿渡 浩子	松下 カヨ	高光 晶子	藤村 由美	鮫島 恭一	<b>六甲南[23]</b>	渡邊 和子	西村 洋子	松田 朋子	北井美和子
祖父江俊夫	三代 義雄	中田 洋子	吉田実枝子	東原真理子	海野 純子		藤田 昌美	松本 晶子	木村 純子
竹内 美鈴	宮本美津子	中村 徹	<b>西郷[13]</b>	飛田みえ子	浦井 順子	<b>東灘ブロック</b>	萬野 知子	松本 智子	橋本 早苗
坪井 明子	元木 克浩	森國 和子	朝井由美子	宮原美智子	大田 順子	<b>甲南[11]</b>	山本 清子	真鍋由紀枝	ポトアライヴ[5]
中桐喜代子	森 珠美	山田 和子	今村 明美	<b>六甲北[18]</b>	岡田 厚子	江頭 房子	<b>本山[7]</b>	宮川 信子	粟原 富夫
<b>篠原[6]</b>	<b>原田[9]</b>		鹿島 初美	青木 恵子	片岡香保子	小木 一子	荒西 素子	宮本 敬子	魚住慎一郎
青柳 正	板谷 秀実	<b>とがわブロック</b>	木梨 節子	飯田 光子	佐藤 博史	日下 博子	伊藤 純子	<b>葦合[15]</b>	岡部真紀子
貴島 素子	金澤 寿子	<b>河原[5]</b>	高橋 敏子	岩田 芳江	高尾紀美子	齋藤 信子	金谷 弓子	石原 恵子	小浜 良子
谷川佐智子	北内 恵子	大藪 歌野	津田 泰子	岩橋 澄子	高山 秀子	庄司えみ子	佐竹 み冬	大西 信子	長沼かほる
久恒 貞江	定岡 文子	齋藤好志子	長橋扶美子	大倉 均	田村 啓子	須藤 一江	谷屋 久枝	大福地美津子	<b>神戸[5]</b>
真鍋由美子	手島 幸	佐山 麻子	富士谷英子	北浦 洋子	富井 知子	先成美智子	新原三恵子	河合 成一	石倉紀美子
和田 恒子	利根 素子	柴田 静子	細見やす子	小材 啓子	中村 誠子	高橋千鶴子	南 明代	白木原幹子	鎌田 幸子
<b>灘中央[15]</b>	中川モリエ	長水 恵子	前田 安子	斉藤 節子	平岡 陽規	田中 勝子		田野 長江	醍醐 功
赤松佐喜江	元榮みつる	<b>西灘[11]</b>	松岡 照子	瀬川 久男	廣岡 孝子	松田 哲二	<b>中央ブロック</b>	内藤三和子	中村美智子
井上 悦子	渡辺留美子	足立 敦子	山村ちずえ	竹田香恵美	藤井 典子	山下 郁子	<b>筒井[14]</b>	中尾貴代枝	前田 辰一
今井 直彦	<b>摩耶[12]</b>	家吉美知子	渡辺喜美子	谷口 千代	藤原 紀子	<b>御影住吉[11]</b>	浅野 静代	中尾 豊子	計200人
小林るみ子	赤木 好子	加藤 寿子		戸田千枝子	松原サカエ	一谷多江子	五百旗頭方子	福田 真弓	[ ]内は人数

## 読者のまたよ!

- 毎号欠かさずしっかり読む「四季のカルテ」。今号の高野Dr.の「シン・なだしん20」の講演要約も、単なる設備や内装の形だけリフォーム・リニューアルなんかじゃなく、利用者第一主義に立った中身・内実が伝わってきて、頼もしい限りです。頑張ってください!(Y・Tさん)
- 初めて拝見させて頂きました。とてもわかりやすい言葉を使ってくださり、行間も広く、読みやすいと感じました。また、病院の先生が、イベントに参加されておられる姿を拝見して、「そんなことまでしてくださるんだ!」と嬉しい喜びさえ感じました。(K・Fさん)
- 多岐に亘る情報を、丁寧にさり気無く沢山記載頂き、知らない事も多く楽しみにしています。沢山の方々のご尽力も拝察し、地域に居住している安心感に繋がる機関紙です。今は、仕事や家庭との関係でなかなか参加も難しいクラブや行事も楽しみの一つに拝見しています。(T・Mさん)
- 全ブロックのけんこうクラブが紹介されたのがよかった。他のブロックのクラブでも可能なら参加したい。(H・Kさん)

答え (A) ( ) + (B) ( ) + (C) ( ) || ( )

6				5 <sup>(A)</sup>		1	
9		2				4	
	1	5			8	7	6
						2	9
	9		1	8	2		6
7		8		<sup>(B)</sup>			
				6		8	5
			7			1	4
<sup>(C)</sup>	5			2			9

数独パズルに挑戦!

### 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

〒657-0825  
神戸市灘区中原通2-2-1  
ろっこう医療生協  
「健康いちばん係」  
FAX.078-802-1649  
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/5月末日

### 4月号の「漢字パズル」の答え

悪戦苦闘 感慨無量  
暗中摸索 緩急自在  
意气投合 勸善懲惡  
傍目八目 喜色满面

		清		
怒	疾			
		風		

疾風怒涛

3月号数独パズル応募者数28人



# みんなの体操

お尻と太もも裏に効果！  
ヒップアップ体操



- ① 右脚を後ろにひいて、右膝を少し曲げる
- ② そのまま右脚を上にあげて、10秒キープ
- ③ 左脚も同様に行う



**ポイント** \* 転倒すると危ないので椅子の背などにつかまりながら行いましょう。



ろっこう医療生協の  
YouTube  
「健康いちばんチャンネル」



## 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 灘診療所公式ライン



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。

医療 介護 年金 労働 相続 投資 子育て

## 『無料なんでも相談』

様々な暮らしの中の困りごと、相談コーナー

〈受付窓口〉ろっこう医療生協 本部

☎ 078-802-3424 (平日9時～17時)  
担当:古市 賢二 1級ファイナンシャル・プランニング技能士

## 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

改修工事中の臨時診療体制 5月10日(土)まで

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後① 1:30~ 4:30	○	○	○	○	○	△
午後② 3:00~ 6:30	△	△	△	△	△	△

5月12日(月)からの新診療体制 ※日曜日と祝日は休診

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

http://www.cl-rokkomichi.com/

### 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

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

http://shinonome-cl.jp/

### 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

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週目診察、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

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

http://nijihiro-clinic.jp

### 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

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

## 介護事業所のご案内

### 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

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

おたまじゃくしの101ちゃん

作・絵：かこさとし  
発行：偕成社



厳しさが続いた冬の寒さから一気に暖かい春の訪れに、かえるのお母さんは、たくさんの元気な赤ちゃんを生みました。一番最後のおたまじゃくしは「101ちゃん」と名付けられました。

かえるのお家のある岸辺には、たんぼぼが咲き揃い、101匹のおたまじゃくしがチョロチョロと泳ぎ回る活動的な絵と、やさしく見守るお母さん、とても平和な春の一日。ところが、場面が一転、おはなしを聞いている子ども達の表情も「何が起ころんだらう」と絵本にクギ付けになります。入園間もない子ども達にこの絵本を読み聞かせるのが大好きでした。何でも知りたがり屋の101ちゃんは、すぐに皆から離れてどこかへ行ってしまおうのです。「また101ちゃんがない〜」お母さんは心配してどんどん暗い、深い沼の底へと入っていきました。待っていたのは水かまきりのたがめと、ざりがにの大おやぶん。さて、お母さんはどうなるのでしょうか、そして101ちゃんは無事に皆のところへ帰れるのでしょうか…。  
H.K (葺合支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「パナマのモラ」

江島 玲子さん (甲南支部)



パナマの「モラ」という手芸です。沢山の色を重ねて下の布を出して、まつりくける手法で、楽しいやらびつくりしたり、面白いですよ。

**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】657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1  
ろっこう医療生活協 健康いちばん虹のギャラリー係

六甲道ブロックけんこうクラブ

テーマ【たけのこ】

「男の料理教室」3月レシピ紹介

毎月第4日曜日、9時30分、六甲道組合員センターに集合し、買い物から始まる男だけの料理教室。楽しさをぜひ体験しに来てください。



若竹煮

材料(1人分)

- 茹でたけのこ ..... 100g弱
- 乾燥わかめ(または生わかめ) ... 少々
- 本みりん ..... 小さじ1弱
- 薄口醤油 ..... 小さじ1弱
- 出し汁 ..... 50cc(カップ1/4)

作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にたけのことひたひたの出し汁を入れて火をつけ、沸騰したら本みりん、薄口醤油を加え、落し蓋をして弱火で煮て(煮汁が1/4分の1程度)火を止め、そのまま置いて味がしみるのを待つ。
- ③ 乾燥わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④ 食べる直前に②を温めなおし、煮汁の味見をしながら、水、または出し汁を加えて整え、わかめを加えて1,2分煮る。

今月は、「からだ想いメニュー」を休みます



いただきます!

メンバー募集中!

たけのこの味噌和え

材料(1人分)

- 茹でたけのこ ..... 40g
- こんにゃく ..... 20g
- 塩 ..... 少々
- 出し汁 ..... 50cc(カップ1/4)
- 酒、みりん、薄口醤油 ... 小さじ1/2
- 白味噌 ..... 20g
- 砂糖 ..... 小さじ1と1/2

作り方

- ① たけのこ、こんにゃくは1cm角に切る。こんにゃくは塩をもみ込み、下茹でする。
- ② 鍋に①、Aを入れ、中火で5分ほど煮る。
- ③ Bを混ぜ合わせて②を合える。

新玉ねぎと豚肉の生姜焼き

材料(1人分)

- 新玉ねぎ ..... 小1個
- 豚バラ肉(薄切り) ..... 50g
- ミニトマト ..... 5個
- 醤油 ..... 大さじ1/2強
- A 酒・みりん ..... 各大さじ1/2
- しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1/2
- サラダ油・塩コショウ

作り方

- ① 新玉ねぎは1cm幅の半月形に切ってほぐす。ミニトマトはヘタを除き、十文字に切り目を入れる。豚肉は10cm長さに切る。Aは混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を広げ入れて炒める。肉の色が白っぽく変わったら塩・こしょう各少々をふり、フライパンの端に寄せる。
- ③ フライパンのあいているところに玉ねぎを加えて炒め、ミニトマトも加えて全体を炒め合わせる。ミニトマトに火が通り皮がはじけてきたら、Aを加えて味をからめる。
- ④ ③を器に盛り、フライパンに残ったたれを煮立たせて回しかける。

