

健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1 TEL:078-802-3424
 発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 16,126人 | 出資金額 557,986,000円 | 平均出資額 34,602円 2025.5.27現在

灘診療所リニューアル完了 お待たせしました『シン・なだしん』です



みんなで待合室に座ってみました

リニューアル委員と灘ブロックけんこうクラブ代表者が集まり、見学と委員会を新しい待合室で開催しました。

皆様のおかげをもちまして、灘診療所リニューアルの日を無事に迎えることが出来ました。
 このリニューアルをきっかけに、より居心地の良い診療所として、皆様に快適にご利用頂けることを願っております。そして、灘診療所がこれまで以上により優しく親密な診療所として生まれ変わり、皆様の健康に末永く貢献できますよう、職員一同精進してまいります。



高野所長

「新しい精算機にチャレンジしてほしくて、なるべくご自身でできるように、ちょっとだけお手伝いさせていただいています。新しい診療所は、暖かい色合いで、すっきりして、見渡せていいですね。
 (リニューアル委員: 平澤尚子さん)



かわいい花が香りと彩りでお出迎え

「皆さんにカラフルなお花を見ていただきたいです。そして、皆さんにも一緒に参加してもらえたら嬉しいです。みんなのなだしん

花壇にしていきましょう。
 (植栽ボランティア:井上悦子さん)



内覧会お越しいただきありがとうございました

5月11日(日)内覧会を行い、リニューアルした灘診療所に、近隣の方や遠方から併せて50の方がお越しくださり、綺麗になった灘診療所1・2階を見学されました。



並木先生が案内してくれました



新しいソファのすわりがごちほ?

ボランティア募集中

- 診療所をささえるボランティアを募集しています
- 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)

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)

1面	灘診療所リニューアル完了	2面	介護相談室Q&A	8面	お知らせ、パズル
4面	第41回総代会議案ダイジェスト	3面	四季のカルテ「血圧高めではありませんか?」	9面	みんなの体操、連絡先
7面	震災30年企画「震災ウォーク」	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



2025
 国際協同組合年
 協同組合はよりよい世界を築きます

介護相談室

Q

&

A

Q 訪問看護って何してくれるの？

A 医師の指示のもと、自宅で療養するために必要な医療処置やケアなどを行います。



医療処置	点滴、注射、便秘時に浣腸、床ずれ(褥瘡)処置
日常生活のサポート	食事、排泄、入浴、移動介助
健康状態観察	体温・脈拍・血圧のチェック、病状観察
精神的なケア	利用者・家族の悩み相談、アドバイス等

Q 自宅で酸素を使用しています。入浴は一人で不安です。どうしたらよいのでしょうか？

A 訪問看護でお手伝いさせていただきます。酸素を常時されている方も、酸素しながらの入浴も可能です。呼吸状態をみながら、体を洗う介助を行いますので、一人で行うよりも楽に入ることができます。また異常や急変時には主治医にすぐに連絡し対応を行います。



お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

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

生活習慣病やフレイルの予防を目的として実施しています。
健康な毎日を過ごせるよう、年1回受診しましょう。

- 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、健診機関に直接予約することで受診できます(健診機関に受診票があります)。
- 対象の方へ案内ハガキが発送されます。

【対象者】神戸市にお住まいの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、身体計測(身長・体重・BMI)、血圧測定、脂質、肝機能、血糖、尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血)、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

梅雨に入ると、湿度の高い日が続き、心身ともに疲れを感じやすくなります。こうした季節の変わり目は体調を崩しやすい、血圧にも影響が出やすい時期です。健診で「血圧が高めですね」と言われた方もいらっしゃるかもしれません。



高血圧は、日本人のおよそ3人に1人が抱えているといわれるほど、非常に身近な病気です。日本高血圧学会では、上の血圧(収縮期血圧)が140 mmHg以上、または下の

血圧(拡張期血圧)が90 mmHg以上の状態を「高血圧」と定義しています。高血圧そのものには自覚症状がほとんどありませんが、長く放置すると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの重大な病気を引き起こすおそれがあります。血圧が高めであれば、早めの対策が重要です。



高血圧は、早い段階から生活習慣を見直すことで改善が期待できる病気です。中でも、塩分を控えた食事はとても大切です。日本高血圧学会

つまり、塩辛いものを控え、料理はできるだけ薄味にすることがポイントです。



血圧対策には、何よりも早期発見が大切です。特に40歳を過ぎたら、家庭でも血圧を測る習慣をつけておく心安心です。朝と夜、静かな状態で座って測定することで、自分の血圧の傾向が分かってきます。家庭で測った上の血圧が135 mmHgを超える日が続く場合は、高血圧の可能性



四季のカルテ

血圧高めでは ありませんか？

灘診療所
並木 雅行 医師



では、減塩のポイントを紹介したリーフレット(<https://www.jpnh.jp/data/salt01.pdf>)を公開しています。11項目あるうち、今回はその中から4つをご紹介します。

- ①めん類の汁やスープは残す
- ②漬物は控える
- ③みそ汁は1日1杯以内
- ④味見をせずにむやみに調味料をかけない

性があります。



定期的な健康診断も、ぜひ受けていただきたいと思えます。神戸市では40歳以上の方を対象に、特定健診や後期高齢者健診を実施しており、ろっこう医療生活協同組合

の各診療所でも受診することができま。血圧だけでなく、コレステロールや血糖なども調べる大切な機会ですので、どうぞご活用ください。健診で気になる結果があれば、診療所のスタッフと相談しながら、自分に合った対策を始めていきましょう。

無料 神戸市国保特定健診を受けましょう



メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病のリスクを早期に発見するための健診です。健康な毎日を過ごせるよう、年1回必ず受診しましょう。

【対象者】 神戸市国保に加入中の方(40歳～75歳になる方)
*対象者には受診券が届きます。

【検査項目】 問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、脂質、肝機能検査、血糖、尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血)、腎機能など。

健診、予防接種のお申込みは、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

大船渡市林野火災見舞い報告

ろっこう医療生協では2月26日に発生した大船渡市山林火災への寄付金を募っておりました。そして5月22日、組合員のみなさまのご協力により集まった108,880円の義援金を大船渡市長へ直接お渡ししてきました。被災地の視察もさせていただき、今もなお焦げた臭いが残っていたり、真っ黒に焦げた家がたくさんあったり、木が赤茶色に焼けた跡があったりするのを目にしました。1日も早く、被災者のみなさまがもとの生活に戻れることを願います。(柏原)



林野火災の爪痕



まだ残る瓦礫



大船渡市洲上清市長(中央)に災害義援金を渡す(株)ろうべ保健サービス・三木平前社長(右)と組合員活動支援部・柏原来香(左)

第41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

第41回総代会 日時:6月28日(土)14時～ 会場:神戸市立灘区民ホール

「医療生協の地域包括ケア」を、地域組合員・職員組合員が協同して取り組み、元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます!

2025年度の重点課題(案)

- ① ケアベース水道筋のフル活用による事業と活動の進展をめざします。
- ② 灘診療所の大規模改修工事(リニューアル)に取り組みます。
- ③ 支部総会を順次開催して、支部活動の順次再開、再建をめざします。
- ④ 組合員ふやしは615人、出資金ふやしは3,300万円を目標とします。
- ⑤ ひょうごまるごと健康チャレンジの目標は1,000人とします。
- ⑥ 担い手づくりに積極的に取り組みます。
(機関紙配布者、健康づくり講座、健康教室、生協講座、社保学校など)
- ⑦ 第7次5か年計画(2025プラン)の最終年度、計画の実現をめざします。
- ⑧ 次期中期計画(2026年度～2027年度)を策定します。
- ⑨ 灘診療所と介護事業所の経営改善を図ります。
- ⑩ 国際協同組合年(IYC2025)、医療福祉生協のいのちの章典、生協10の基本ケアの研究を強めます。

組合員活動の進め方(案)

- ① 健康づくり重点3課題
 1. フレイル予防(運動、食事、社会参加・ボランティア)
 2. スクエアステップ
 3. すこしお
 世代や組合員の枠を超えて、楽しい活動、やりがい、生きがいにつながる活動を創造し、多様な参加で地域まるごと健康づくりの輪をひろげます。
- ② 引き続き、フレイル予防として「スクエアステップ」を健康づくりの柱として取り組みます。
- ③ 支部の活動再開をめざし、当該地域での健康づくりや学習、食事会など交流の場を設けます。
- ④ 未加入の患者や地域住民に医療生協を知ってもらうために、各事業所単位で健康づくり講座と健康教室を開講し、加入や担い手ふやしにつなげます。
- ⑤ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2025」は目標1,000人をめざします。また、取り組みを通して、コープこうべや地域の諸団体とも連携し、医療生協の認知度アップをめざします。子どもや若い世代への働きかけを強め、健康づくりの輪をひろげます。
- ⑥ 夏休み子ども企画の再開をめざします。
- ⑦ 引き続きホームページやインスタグラムなどを充実させ、定期的な情報発信に努めます。

損益計算書【要旨】(2024年4月1日～2025年3月31日)

科目	2024決算(単位:円)
事業収益	1,289,365,307
医療事業収益	907,270,698
福祉事業収益	347,589,262
医療福祉等附帯事業収益	34,505,347
事業費用	1,287,584,827
事業剰余金	1,780,480
事業外収益	3,425,921
事業外費用	5,436,789
経常剰余金	-230,388
特別利益	2,737,800
特別損失	-16,024,987
税引前当期剰余金	-13,517,575
法人税・住民税及び事業税	2,012,359
法人税等調整額	4,538,970
当期剰余金	-20,068,904
当期首繰越剰余金	1,318,796
当期末処分剰余金	-18,750,108

貸借対照表【要旨】(2025年3月31日現在)

科目	期末金額	単位:円
〈資産の部〉		
流動資産合計	317,336,867	
固定資産合計	1,487,279,139	
資産合計	1,804,616,006	
〈負債の部〉		
流動負債合計	359,383,252	
固定負債合計	891,956,862	
負債合計	1,251,340,114	
〈純資産の部〉		
組合員出資金	564,306,000	
法定準備金	1,720,000	
医療福祉等事業積立金	6,000,000	
当期末処分剰余金	-18,750,108	
純資産合計	553,275,892	
負債・純資産合計	1,804,616,006	

事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

自動精算機を導入しました

灘診療所ではクレジットカードやスマホ決済など現金以外でのお支払いを希望される患者様の声に対応してリニューアルにあわせて自動精算機を導入しました。

ボランティアさんが午前中は精算機の隣でご案内していますので、操作方法がご不安な方もご安心ください。



六甲道診療所

☎078-811-0555

ワンチームで患者さんの振り返り

六甲道診療所では、午前の診察が終わったあとに、診察した方の治療方針・問題点・家族背景・病気に対する思いなどを、医師・看護師・事務員と一緒に情報を共有しています。

みんなで患者さんのことをよく知っておくことができれば、何か問題が起きた時でも、多職種で連携がとれスムーズに対応できるからです。このような振り返りは貴重な時間だと感じています。



東雲診療所

☎078-262-7236

地域の団体の健康づくりもサポート

<健康チェック&健康相談>

社会福祉法人が運営する障害のある方々が利用されるデイケアに、毎月1回東雲診療所の看護師がお伺いしています。血圧測定や健康状態の確認をし、健康に関するご相談に対応しています。先日は健康診断の結果を見てほしいと話される方もいて、信頼してもらっていることを嬉しく感じました。医療生協だけでなく、地域の様々な団体の方々ともつながりを大切にしています。



うはらくリニック

☎078-452-6666

あすなるお食事会でフレイル予防

毎月第2木曜日、12時から、うはらハウス1階地域住民交流室で、あすなるお食事会が賑やかに開催されています。リーズナブルで温かいお食事の提供にこだわり、チームワークばっちりの5人のボランティアさんが作る愛情たっぷりの食事は、心も体も満たしてくれます。参加者からは、毎月楽しみだと大好評と感謝の声。みんなで一緒に食べたい方、うはらくリニックへぜひお問合せください。



5月の生姜焼き定食

にじいろクリニック

☎078-413-3333

にじいろ健康習慣

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2火曜日に田中公会堂で行っている「スクエアステップ」のご紹介です。五月晴れの中、歩く脳トレ「スクエアステップ」を開催しました。5月の参加人数は10人ほどでまだまだ参加者募集中です。みんなで楽しく考え元気に動いてチャレンジしています。組合員のみならず、体力づくりや仲間づくりのために是非ご参加お待ちしております。



带状疱疹ワクチン定期接種

ろっこう医療生協の診療所・クリニックで接種できます

対象者

2025年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の年齢になる方

*対象者には接種券が発送されます。

自己負担額

生ワクチン 1回 4,000円 接種回数1回

組換えワクチン 1回10,000円 接種回数2回

*市民税非課税世帯の方は介護保険料のお知らせ(納入通知書)等証明書類で無料

その他

50歳から60歳の方にも神戸市独自の補助があります。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

電話 078-777-4349 (平日8:45~17:30)

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

琴友会【申込要】 6月10日、17日、24日、7月1日(火) 10時~12時、13時30分~15時30分 参加費：あり
楽しい書【申込要】 6月27日(金) 13時30分~15時30分 参加費：あり
三線サークル甲南【申込要】 6月9日、16日、23日、30日(月) 14時~16時 参加費：4,000円/月
紙と遊ぶるるるクラブ【申込要】 7月3日(木) 13時30分~15時 参加費：500円 ※折り紙を使って季節の作品や貼り絵などを作ります。
ハムスター活き活きクラブ【申込要】 6月12日(木) 10時30分~11時30分 参加費：無料 会場：青木南住宅集会所 ※和はは体操をしています。どなたでも参加できます。
にじいろウォーク 6月17日(火) 先行：神戸市立森林植物園 阪急岡本駅改札前10時集合 ※交通費各自実費・弁当持参・荒天中止
ゆるゆる若返り体操 6月17日(火) 10時~11時 参加費：無料 会場：うはらハウス1階 7月1日(火) 13時30分~14時30分 参加費：無料 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、水分補給できるものをお持ちください。
太極拳にじの会【申込要】 6月12日、26日(木) 10時~12時 6月19日、7月3日(木) 14時~16時 参加費：あり 会場：横屋会館他
本山和ははクラブ【申込要】 6月20日(金) 10時~11時30分 参加費：無料 会場：本山地域福祉センター

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
神戸市中央区東雲通1-4-24

東雲書道教室【申込要】 6月18日(水) 9時30分~11時30分 6月25日、7月2日(水) 13時~15時 参加費：3,320円/月
東雲ロコトレ体操 6月12日(木) 10時~11時 参加費：無料
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 6月7日、7月5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。
PIセラバンド体操 6月27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
東雲折り紙教室【申込要】 6月28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



ホタルの光

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

ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 6月12日(木) 13時30分~16時30分 参加費：300円/回
フラワーアレンジメント灘【申込要】 6月14日(土) 9時30分~11時30分 参加費：花代実費
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 6月14日(土) 13時30分~15時 参加費：無料
おはなしげぼくと【申込要】 6月16日(月) 10時30分~11時30分 参加費：無料
指ヨガサークル【申込要】 6月18日(水) 10時30分~11時30分 参加費：無料
水彩画サークル【申込要】 6月25日(水) 9時30分~11時30分 参加費：500円/回
健康マージャン【申込要】 6月12日、19日、26日(木) 12時30分~15時30分 参加費：300円/回 会場：ほっと花たば ※若干名募集
ヨガ【申込要】 6月13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 ※若干名募集
マイストレッチ【申込要】 6月21日(土) 10時~11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
ごもう喫茶 7月1日(火) 10時~11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館 ※予約不要です

とががわブロック

ダンベル体操【申込要】 6月5日、7月3日(木) 14時~15時30分 会場：kiten
よんさんみなみ班【申込要】 6月6日(金) 14時~15時30分 会場：新在家南町市住2号棟集会所 ※スクエアステップをします
とががわパソコンサークル 6月7日、21日、7月5日(土) 9時~12時 会場：六甲道組合員センター ※現在募集停止
セラバンド体操【申込要】 6月19日(木) 14時~15時30分 会場：kiten
さつき班【申込要】 6月20日(金) 10時~11時30分 会場：泉第2住宅集会所
はなみずき(ロコトレ体操)【申込要】 6月24日(火) 14時~15時30分 会場：泉第2住宅集会所

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

三線(沖繩三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】 6月9日、16日、23日、30日(月) 17時30分~19時30分 参加費：あり
六甲道アンドロイドクラブ【申込要】 6月10日(火) 13時30分~14時30分 参加費：無料(テキスト実費) ※スマホ教室(android)
六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】 6月11日(水) 9時30分~11時30分 6月18日、7月2日(水) 13時30分~15時30分 参加費：1,500円/月
フラワーアレンジメント六甲道【申込要】 6月13日(金) 10時~15時30分 参加費：花代実費
みなみかぜ班【申込要】 6月17日(火) 14時~15時 参加費：無料
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 6月19日(木) 10時~12時 参加費：無料
漢字パズル六甲道(現在募集停止) 6月20日(金) 13時30分~15時30分 会費：100円/月
男の料理教室【申込要】 6月22日(日) 9時30分~ 参加費：1,000円/月

コーラス虹の会【申込要】 6月6日、13日、27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
漢字パズルクラブ【申込要】 6月6日(金)、6月19日(木) 13時~15時 会費：200円/月 会場：コープ鶴甲集会所
太極拳同好会【申込要】 6月11日、18日、25日、7月2日(水) 9時30分~12時 参加費：1,000円/月 会場：徳井会館
徳井チェアエクササイズ【申込要】 6月16日(月) 10時30分~11時40分 参加費：500円/月 会場：六甲風の家
マハラジャ六甲(健康運動)【申込要】 6月18日(水) 14時~15時30分 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家 ※ディスコの曲で健康運動
歩こう会【申込要】 6月19日、7月3日(木) 10時~ 会場：六甲道診療所前集合
六北・フレイル予防(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 6月26日(木) 14時~15時30分 参加費：100円(カンパ) 会場：六甲地域福祉センター
風の家ロコトレサークル(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 7月2日(水) 14時~16時 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 お問い合わせでご参加ください!

日程	時間	会場
6月10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)
6月10日(火)	13時30分~14時30分	田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)
6月13日(金)	10時~11時	New 東灘地域助け合いネットワーク(東灘区御影本町6-15-17 御影市場目水館西側)
6月18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)
6月20日(金)	14時~15時	摩耶地域福祉センター(灘区天城通3-3-7) ※6月はモルックを実施します
6月24日(火)	10時~11時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
6月25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26日(木)	14時~15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
7月2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)

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。※5月27日(火)時点での情報です。

震災30年企画

震災ウォーク あの日の記憶をたどりました

阪神淡路大震災から30年、神戸の街も大きく様変わりをしました。震災当時のことを思い起こす機会を持つと、震災ウォークを企画しました。

4月17日(木)春の陽気に誘われて、18名の組合員が職員とともに歩きました。

六甲道南公園、琵琶町公園、都賀川公園とそれぞれにある震災慰霊碑を回り、刻まれた記録に気持ちを新たにしました。琵琶町では61名、都賀川公園では100名余りの方が震災で亡くなったと記載がありました。六甲道の駅周辺のエリアは火災もあり、震災の後、区画整理などもあり、以前の様子からは様変わりしました。

灘区民ホールでは当時灘区役所の職員として支援側でかかわった三木平さんに震災直後の支援活動の様子をお話しいただき、これからの防災にかかわる示唆に富んだ内容でした。

その後、阪急王子公園駅西口まで歩き、阪急王子公園駅までしか電車が通ってなかった時期におこなっていた、コーヒー配布活動を振り返って、コーヒーを飲んで解散しました。

「慰霊碑などは普段意識して見る機会もなく、改めて知ることができて良かった。」「三木さんの話は、聞いたことがないような話で、あらためて災害が起きた際のことを考えた。」などそれぞれに震災の体験と、これからの災害について考える機会となりました。

「慰霊碑などは普段意識して見る機会もなく、改めて知ることができて良かった。」「三木さんの話は、聞いたことがないような話で、あらためて災害が起きた際のことを考えた。」などそれぞれに震災の体験と、これからの災害について考える機会となりました。



震災鎮魂碑(六甲道南公園)



震災ウォークカードをお渡し(琵琶町公園)

震災当時の
お話をする
三木平さん
(灘区民ホール)

震災慰霊碑「あの刻を忘れない」(琵琶町公園)



震災慰霊碑(都賀川公園)

新しいけんこうクラブ紹介

東灘ブロック

紙と遊ぶ
るるるクラブ4月の
作品

5月の様子

折り紙を使ってみんなで楽しく
季節の作品を作りましょう!

日 時：毎月第1木曜日
13時30分～15時
場 所：東灘組合員センター甲南
参加費：500円+材料費
募集人数：若干名

けんこうクラブって?

組合員が3人集まれば結成できます。趣味やご近所のお仲間と、定期的集まり、クラブ活動や健康チェックや学習会など、ろっこう医療生協で健康づくり活動ができる自主的・自発的グループです。会費援助や健康チェックを無料または組合員価格で受けることができます。

とががわブロック 西郷支部 よんさんみなみ班

2か月に一回、健康チェックや学習会など内容を考え、定期開催しています。2月は毎年大腸がんチェックをし、看護師による学習会をしています。



今年の大腸がんチェックの様子

六甲北支部

なにが変わったの？マイナ保険証学習会

日時：6月17日(火) 10時～
会場：六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

ポートアイランド支部

国際くらしの医療館見学

～病院と同等設備の手術室やICU、そして最新の
歯科治療『歯髄再生治療』について学べます～

日時：6月23日(月) 9時30分集合
集合場所：IKEA神戸店西側・生田神社ポートアイランド分社前
定員：20名

六甲南支部

熱中症についての学習会

日時：6月16日(月) 14時～
会場：六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

六甲南支部

灘診療所見学

～リニューアルした灘診療所の見学にいこう！～
日時：7月8日(火) 13時55分 灘診療所前集合
定員：20名

【上記すべて 参加費無料・要申込】

お申込み・お問い合わせは **ろっこう医療生協 本部**
☎078-802-3424 (受付時間：平日9時～17時)

出資金現在高通知のお知らせ

(2025年3月31日時点)

送付時期：7月下旬(予定)

お問合せ先／ろっこう医療生協 本部
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

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

読者のまたよ!

- 最近、「帯状疱疹」の記事がやたらと目につくように見えるのは私だけでしょうか?私も気になっています。(M・Iさん)
- 毎月健康いちばんを楽しみにしています。ちょっとしたヒントがあり、四季のカルテ嬉しいです。(N・Kさん)
- 還暦と健康、60歳を迎え生まれた年の干支に還り、第2の人生の始まりとともに、体の衰えを痛感するこのころです。「みんなの体操」と「レシピ紹介」で健康づくりの参考にしています。タイトルの通り「健康いちばん」ですね。(F・Hさん)
- けんこうクラブの会場がもう少し近ければ母が行けるなあと思いつつ見えています。(M・Yさん)
- 被爆体験をつなぐの記事を拝読いたしました。今ではなかなかこういう機会がないので、是非若い人たちにも知ってもらいたいと思います。(T・Yさん)
- 地味だがカラフルで毎号楽しみにしている「虹のギャラリー」今号の「パナマのモラ」初めて知りました。世界は広い。小さな(失礼!)冊子『健康いちばん』が地球の裏側まで伝えてくれるようで、改めて感謝です。(Y・Tさん)

? 漢字パズルに挑戦!

一	両	感	無
味	長	急	在
果	応	善	懲
志	憶	喜	満

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

炎	深	万	摩	断
自	慨	悪	報	量
測	勸	意	気	緩
刀	丈	面	因	色

※ヒント 口先だけ?

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@rokkco-mcoop.or.jp



締切日/6月末日

5月号の「数独パズル」の答え

16 (A7+B6+C3)

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

4月号漢字パズル応募者数28人

みんなの体操

お尻筋を動かそう！



- ① 横座りして、背筋を上へ伸ばす
- ② 内側の膝を挟むように両手を床に置く
- ③ 外側に曲げている脚を後ろへ伸ばす
- ④ お尻を左右に動かす

POINT **ポイント** *背筋をしっかり伸ばし肩を下げないようにしましょう。

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。よろしくお祈りします！



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。



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、お気軽に最寄りの方まで

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

<https://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

<https://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

<https://shinome-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

<https://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

<https://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 1:00~ 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

おとうさんがおとうさんになった日

作：長野ヒデ子
発行：童心社



3人目の赤ちゃんを家族の見守る中、家で生むことに決めた家族の話。「おとうさんは赤ちゃんを生まないのに、どうしておとうさん

になったってわかったの?」お兄ちゃんが生まれた日がおとうさんになった日さ。初めてお風呂に入れた時、紅葉みたいな小さな手で、しっかりとしがみついてきたんだ。愛おしくて、どんなことがあっても守らなくちゃと思ったよ。何だか不思議な力がわいてくるんだ。3人目の赤ちゃんは、家族が見守る中、無事に生まれてきました。赤ちゃんが生まれた日。嬉しい日。おとうさんがおとうさんになった日。

K.O (河原支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「初夏の大和路」

京都府木津川市岩船寺
Y.Oさん (摩耶支部)



このお寺は歴史的な魅力があり、特にアジサイの季節には美しい景観が楽しめます。

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

春キャベツの酢豚

エネルギー(1人分)
349kcal

ビタミンCやビタミンK・カリウム・食物繊維も豊富で彩りも鮮やかです。

材料(1人分)

- 豚ロース スライス…… うす切り3枚
- 醤油…………… 小さじ1/2
- A** おろし生姜 …… 小さじ1/2
- 料理酒…………… 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 中さじ4/5
- 油…………… 小さじ2/3
- 玉葱(角切り) …… 中1/4
- 人参(いちょう切り) …… 中1/6
- たけのこ水煮(乱切り) …… 1/12
- ピーマン(乱切り) …… 1/2
- 酢…………… 中さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1強
- B** 醤油…………… 小さじ1強
- みりん…………… 小さじ4/5
- 料理酒…………… 小さじ1/2弱
- 片栗粉…………… 小さじ1/2弱
- 水…………… 小さじ4/5
- キャベツ …… 外の葉1枚

作り方

〈下処理〉

- ・豚肉は半分にカットしAの調味料で下味を付けておく。
- ・野菜は指示通りに切る。
- ・キャベツは短冊に切ってボイルする。

〈レシピ〉

- ① 下味を付けた豚肉に片栗粉をまんべんなくまぶし丸める。
- ② フライパンに油をひき、中火で①を焼く。
- ③ 別のフライパンで、玉葱・人参・たけのこ・ピーマンを炒める。
- ④ 鍋にBの調味料を合わせ、火にかけて、砂糖を溶かす。
- ⑤ ②と③を合わせて、④を絡める。
- ⑥ 全体がなじんだら、片栗粉でとろみを調整する。
- ⑦ ボイルしたキャベツを下敷きにして、⑥を上盛り付ける。



感想: 豚肉を丸めているので、やわらかくボリュームがありました。野菜がたっぷり食べられました。ボイルの代わりにレンジ使用で簡単になります。

【資料提供】ウオクニ株式会社 (難診療所の給食業務等を委託しています)

