2025
8
No.480

一人は万人のために、万人は一人のために

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2-1-1 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 16,132人 | 出資金額 558,999,000円 | 平均出資額 34,651円 2025.7.22現在

平和特集② 戦後80年

神戸空襲から逃げ、広島の原爆を見た5歳の私

戦争はいかんということを伝えたい

現在は神戸市北区でお一人暮らしをしながら、長く住んだポートアイランドの医院へ時々通い地域の皆さんとつながり続ける沖正子さん(85歳)に、戦争当時のお話をお聞きしました。

沖 正子さん
(神戸支部)

神戸から広島へ

1940年8月神戸市兵庫区湊川で誕生しました。4歳頃から食料の配給も困難となり始めました。家の近くで大きな不発弾が落下し、空襲の危険も増し、焼夷弾が雨のように降りそそぐ中を、夜汽車で両親の故郷の広島の傍の江田島へ、祖母と二人で先に疎開しました。

逃げる途中の神戸で見た、母親の背中におぶられた頭がない子どもの光景と、祖母の「だまっておけ、わかったらそのお母さんは気が狂うだろうから」という言葉がいまだに頭に残っています。

父は兵隊に行き、私はまだ5歳でしたが、江田島でも爆撃にあい、泣きながら防空壕へ走って行くような大変な生活でした。今でもあの恐怖は忘れません。

しばらくたって、母や兄、姉、弟とやっと会えた時のうれしさもまた忘れられません。

ざらざらの砂が飛んできた

1945年8月6日。その日は、朝ごはんも食べずに防空壕へ入れと言われました。防空壕に入っていましたが、飛行機も何も来ないので、皆で外へ出ました。そうしたら8機くらいだったと思います、飛行機が低飛行で飛んできました。真ん中にいた飛行機は、ピッカピッカと光っていました。それが広島へ行き、爆弾を投下したんです。あっという間に白い煙がもこもこもこと上空へ昇っていき、広島中が火の海でした。夜も真っ赤でした。13キロ離れている江田島にいた私が立っていたところまで、砂の混じった風が顔に飛んできました。

広島に住んでいた親戚のお

2面につづく

1・2面 平和特集② 戦後80年
4面 第41回 総代会報告
3面 四季のカルテ「知っていますか高額療養費制度」
5・6面 事業所紹介/けんこうクラブのご案内
7面 禁煙ポスターコンクール/健康チャレンジ
8面 お知らせ、パズル
9面 みんなの体操、連絡先
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

姉さんは、学校に行く前で食事をしていた時でした。爆風で窓ガラスが割れ、割れたガラスが背中にいっぱい突き刺さり、痛い痛いと言いながら5日目で亡くなりました。他にも広島に住んでいた親戚の多くが亡くなりました。

江田島でのこと

広島の江田島の能美島、山の上に家がありました。そこからは広島市内がよく見えました。島には海軍兵学校がありました。小学校1年生の時、学校帰りに、ジープに乗ったアメリカ兵に、銃を持って追いかけられ、よその家にたまたま言って駆け込んだ記憶があります。その家の方も、静かにしとくようにと普通に受け入れてくれました。

大淀という軍艦が、燃料不足のため、江田島湾の飛渡瀬というところで停泊中、攻撃を受け沈没するという痛ましい様子を見ました。多くの乗組員が船底で亡くなり、半焼の遺体を船から出して、島で焼いていました。遺体を燃やす煙が何日も出ていたのを見て、何とも言えない人間同士の戦争の本当の恐ろしさを見た思いがしました。中学生くらいの時、夕方霊を見ました。「知らないゲートル履いたおじさんがいたよ」と家に帰って母に伝えました。今は立派な慰霊碑があります。

生きていることに感謝

私が高校生の時に、家族で神戸に戻りました。その頃から50歳頃まで貧血をよく起こしました。2人目の子供がおなかにいる時も貧血を起こし神鋼病院へ行くと、検査を進められました。しかし自分自身でわかっていましたから、検査を受けずに帰りました。その時は、もし自分の身に何かあったら、この子と共に死んでもいいと思いましたが、私は命を懸けて子どもを育てました。

その頃灘診療所の鳴海先生にも診てもらい、造血剤をいただいたりもしました。広島に住んでいる時は海の魚なんかもみんな食べていましたでしょ。よくここまで元気で生きてこられたと思います。

助かった命と思い、それからは元気で食事にも気を付けて健康のことも気にしてなんでも前向きに生きてきました。日本舞踊、社交ダンスなどいろんなことをしてきました。一番の自慢は灘診療所の保健大学第一期生であることです。鳴海先生と一緒に学びました。これ以外にもいろいろ勉強は好きでしました。鳴海先生に会いたいですね。

第一期保健大学学生証

保健大学は楽しくて
皆親切でしたよ

若い人は戦争のこと わからないでしょうけど

戦争はダメ！絶対に戦争は起こさない！戦争を起こさないように、みんなで反対しましょうよ。食べるものもなく、草まで食べた、あのような思いは絶対に繰り返さないで。私の体験したことが少しでも伝わればと思います。

今でもたくさんの国が原爆を抱えているんでしょ。守るために抱えていても、自国を守ると言っても、考えてもらいたいですね。今の原爆は私らが見たのとは全然違うのよね。怖いと思いますよ。80年たっても忘れられないあの恐ろしさを、忘れてはならないのです。

ポートアイランド支部のみなさんと（左から3人目が沖さん）

お話をお聞きして

「80年経った江田島はどうなっているんやろうね」と懐かしそうに語る沖さんの瞳には、戦争も、水害も、震災も、コロナも潜り抜けてきた命への感謝、そして何より「戦争はあかん」と未来に訴える、やさしくも強いまなざしがありました。

聞き手職員　谷　美穂

「原爆と人間」写真・絵画展

入場無料

『見てください！
あの日きのこ雲の下で起きた地獄絵を！』

日時 8月7日（木）～12日（火）11時～19時
（ただし、12日は17時まで）

会場 JR神戸駅南地下街 デュオぎゃらりー

主催：神戸市原爆被害者の会　後援：神戸市・神戸市教育委員会

四季のカルテ

知っていますか 高額療養費制度

うはらクリニック
村上 正治 医師
（認知症専門医）

医療費負担が苦しい

「年金が少ないので検査はしたくない薬だけ出してほしい。」という通院患者さんがある。また往診や訪問看護の回数を減らし、自分で何とかするから来ないでくれという自助努力＝「がまん」をしている在宅の患者さんたちのことが気にかかる。医療にかかる費用は去年とは大きく変わらないが米をはじめとする食費やガソリン代、水光熱費など生きるための費用が上がっている。いっぽう収入は増えないのだから医療費さえも削るしかないのだ。医療・介護費の自己負担が2割負担や3割負担に増えた高齢者なら支払うたびに費用のことが気になるだろう。つい先日は介護保険3割負担の患者さんに介護医療院入所を勧めたが断念され自宅でケアすることとなった。

政治的争点になるか？

現在は参議院選挙中であるがその結果を知らずに書いている原稿である。「高額療養費の見直し」で自己負担増を提案している自民党の議席数がどうなるのか？大きな関心事である。1か月の医療費自己負担金を制限する「高額療養費制度」ができたのは40年前だが当初は上限3万円とかであったと記憶する。それが現在は月収20万円のひとでも上限5万7600円（1医療機関での負担上限）にまで上がっている。これを政府が7万9200円に増額しようと目論んでいるのだ。

在宅療養しながら2児を育てる女性に医療費を聞いてみて驚いた「毎月15万円くらい払います」。病院とクリニック、訪問看護ステーションにそれぞれ上限を支払うとそうなるのだという。子育てをしながら日々命をつなぐ家庭にこの経済的負担は大きすぎるだろう！

そもそもこの制度はどうして必要か

この制度がない時代には例えば若い夫婦のどちらかが人工透析を受けることになると年間1000万円の医療費の自己負担分を支払えない。だから離婚して単身となって生活保護の医療扶助をうけて生きるしかない実態があったそうだ。現在は人工透析、血友病、HIVなどの長期に高額な医療費がかかる患者には費用負担月1～2万円の上限が設けられているが、現在の課題は若年でそれも進行したがんの長期療養である。

一人当たり年間薬剤費1000万と言われたオプジーボに始まり次々と開発されている新しいがん治療薬、治療法はどれも高価である。これら新薬はケースを選んで使えば著効し手術で取り切れない場合でも癌が消えることもあり進行が抑えられる場合も多い。しかし長く治療を続けなければならないケースがほとんどで毎月の薬剤費、入院の差額ベッド代、交通費など出費は毎月続くが仕事を休めば収入は減る。癌を抱えながら頑張って働いて収入を維持した場合は医療負担上限が15万とか25万のままというジレンマに陥る。

命をつなぐために必要な社会保障を

今でも40歳未満の在宅療養がん患者は介護保険利用ができないため介護用ベッド・福祉用具やヘルパー利用にかかる費用負担も大きい。身体の障害が重度でもがん患者の場合は状態が不安定なため身体障碍者手帳の取得はかなり難しい。新しい治療が有効となり療養期間が長くなった時代の変化に合わせて若年がん患者にも「特定疾患」や「難病医療」といった医療福祉の制度が新たに適応、新設されることを願わずにはいられない。

健康診断／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

第41回 総代会報告

つながって 助け合って 健康長寿

「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！

全ての議案が採択されました

石原恵子議長

6月28日(土)、第41回総代会が神戸市立灘区民ホールで開催され、総代200人のうち184人(委任など含む)が出席しました。会に先立ち、けんこうクラブ「コーラス虹の会」、「レインボーフラチーム」、「六甲道ハイビスカス」の華やかな披露がありました。議長に葺合支部の石原恵子総代が選出され、全体討議では6人の総代が発言し、質疑応答の後、全ての議案が採択されました。今回は、新入職員紹介、永年勤続表彰と、退任役員表彰も行われました。第1回理事会では別表の通り新役員体制が決まりました。

レインボーフラチーム・六甲道ハイビスカス

発言者

飛田みえ子総代

「鶴甲支部の活動について」
(鶴甲支部 飛田みえ子総代)

「訪問介護の充実について」
(灘中央支部　小林るみ子総代)

「脱原発」
(ポートアイランド支部 岡部眞紀子総代)

「にじいろ健康習慣の活動について」
(本山支部 金谷弓子総代)

金谷弓子総代

「組合員活動について他」
(甲南支部　松田哲二総代)

コーラス 虹の会

新役員体制

代表理事・理事長	小西達也
副理事長	谷口敏光
代表理事・専務理事	森本　浩
専務理事代行	門永　直
常務理事	東海林眞喜子　松岡保幸
理　事	池辺琴恵　今中成吉　門野里栄子 古賀めぐみ★　清水章子　谷平ゆかり★ 髙野修一　田口しのぶ　田中重信 手島　幸★　畑中　實　平井正子 平澤尚子　藤澤修子★　堀　克祐★ 松岡あけみ　森本和恵　山本文子 吉田保子
監　事	秋山和子★　池野英治　射場初百合★ 立川重則　山田誠一
顧　問	金丸正樹　津野公男★　鳴海　妥 村上正治
執行役員	上野浩司　川原聡二　柴垣育代 高松香織　西岡知聡★　羽田野祐司

順不同、敬称略、★＝新任

新任理事の皆さんと理事長(敬称略)前列左から手島幸、小西理事長、藤澤修子後列左から古賀めぐみ、堀克祐、谷平ゆかり

退任された役員

理事	監事
秋山和子　浅田　淳	津野公男　中村好香
射場初百合　戸田邦美	
松田一成	

長い間、お疲れ様でした

事業所紹介

灘診療所　☎078-801-6665

8月は夏季臨時休診を行わず臨時ダイヤで診療します

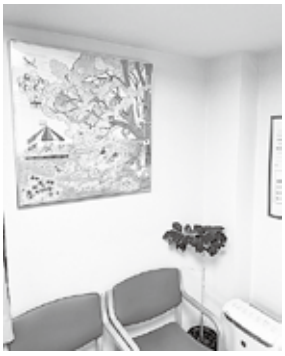
例年行っておりました８月の夏季臨時休診を今年は行いません。お盆の期間は午前中のみ診療し、午後は休診いたします。

	午前	午後
8月11日(月・祝)	休診	
8月12日(火)	○	休診
8月13日(水)	○	臨時休診
8月14日(木)	○	休診
8月15日(金)	○	臨時休診
8月16日(土)	○	休診

上記以外は通常通り診療いたします。初めて受診される場合は、お薬手帳など普段の治療状況のわかるものをご持参ください。

六甲道診療所　☎078-811-0555

六甲道アートギャラリー



診察の待ち時間って退屈ですよね。待合室には普段意識されていないかもしれませんがいろいろな作品がありますので、探してみてください。

まずは、みなさんが座られている待合室の壁に大きな刺しゅうの絵がかかっています。これは戸塚刺しゅうの先生をされていた組合員さんからご提供いただいた作品で「世界のこどもたち」というタイトルがついています。

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

七タイベントを開催

短冊に願い事を書き、七タイベントとして流しそうめんをしました。本物の竹を使って流すそうめんは涼感もあり、普段は食の細い利用者さんも沢山召し上がりました。今後も季節を感じていただける催しを企画したいと考えています。入浴や食事、リハビリの１日コースとリハビリだけをする短い時間だけのコースがあります。見学・体験利用はお気軽にご相談ください。

うはらクリニック　☎078-452-6666

お盆の外来診療スケジュール

今年は、お盆のうち８月13日も外来診療（および訪問診療）を通常通り行います。

	午前	午後
8月11日(月・祝)	休診	
8月12日(火)	○	(訪問診療)
8月13日(水)	○	(訪問診療)
8月14日(木)	夏季休診	
8月15日(金)	夏季休診	
8月16日(土)	休診	

18日(月)からは通常通りの診療です。診察のご予約は、診療日当日でも可能です。お電話は朝８時45分から受け付けております。

にじいろクリニック　☎078-413-3333

お誕生日健診

にじいろクリニックでは組合員様限定にお誕生日の前後に受けられるお得な健診をご用意しております。内容は、問診、身長体重、診察、血圧、体脂肪、検尿（＋尿中ソルト)、脈波（血管年齢測定)、心電図、胸部レントゲンです。金額は1,100円となります。

組合員様以外のお知り合いの方などをご紹介いただける場合、当日加入でも受診していただけます。特定健診の受診券をお持ちの方は一緒に受けていただく事をおすすめしております。是非、一度にじいろクリニックのお誕生日健診を受診されてみてはいかがでしょうか？

帯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

紙と遊ぶ るるるクラブ【申込要】 9月4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。

三線サークル甲南【申込要】 8月4日、11日、18日、25日(月) 14時～16時
参加費：4,000円/月

琴友会【申込要】 ※8月はお休みします
10時～12時、13時30分～15時30分 参加費：あり

楽しい書【申込要】 ※8月休み 13時30分～15時30分 参加費：あり

ゆるゆる若返り体操【申込要】 参加費：無料
8月5日、9月2日(火) 13時30分～14時30分 会場：田中公会堂
8月19日(火) 10時～11時 会場：うはらハウス1階
※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】 8月7日、21日(木) 14時～16時、
8月28日(木) 10時～12時 参加費：あり 会場：横屋会館他

にじいろウォーク ※8月はお休みします 10時～ 会場：住吉川など
※普段は9時45分にじいろクリニック前に集合し、正午頃まで実施します。

ハムスター活き活きクラブ【申込要】 ※8月休み 10時30分～11時30分
参加費：無料 会場：市営青木南住宅集会所
※和はは体操をしています。どなたでも参加できます。

本山和ははクラブ【申込要】 ※8月休み 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
神戸市中央区区東雲通1-4-24

東雲書道教室【申込要】 8月6日、27日(水) 13時30分～15時30分、
8月20日(水) 10時～12時 参加費：3,320円/月

東雲ロコトレ ※8月休み 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】
8月2日、9月6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 8月22日(金) 14時～16時 参加費：無料
会場：ポートアイランドUR67号棟集会室

東雲折り紙教室【申込要】 8月23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

金魚

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室
神戸市灘区水道筋6-7-14 1F

おはなしぽけっと(絵本の読み聞かせ)【申込要】 8月18日(月) 10時30分～11時30分
参加費：無料

ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 8月21日(木) 13時30分～16時30分
参加費：300円／回

水彩画サークル【申込要】 ※8月休み 9時30分～11時30分 参加費：500円／回

ろっこう紙芝居サークル【申込要】 ※8月休み 13時30分～15時 参加費：無料

指ヨガサークル【申込要】 ※8月休み 10時30分～11時30分 参加費：無料

フラワーアレンジメント灘【申込要】 ※8月休み 9時30分～11時30分

にこにこマージャン【申込要】 8月7日、9月4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

マージャンつどい【申込要】
8月8日、29日(金) 13時30分～15時30分 会場：なだ組合員集会室、
8月12日(火) 12時30分～15時30分 会場：ほっと花たば 参加費：300円／回
※若干名募集

ヨガ【申込要】 8月8日(金) 13時30分～14時30分 参加費：100円／回
会場：王子地域福祉センター ※若干名募集

ポジャギサークル【申込要】 8月12日、26日(火) 14時～16時
会場：たんぽぽクラブ事務所

健康マージャン【申込要】 8月21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

花たば脳トレマージャン【申込要】 8月28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

ごもう喫茶 9月2日(火) 10時～11時30分 参加費：100円／回 会場：五毛会館

マイストレッチ【申込要】 ※8月休み 10時～11時 参加費：300円／回
会場：摩耶地域福祉センター

とががわブロック

ダンベル体操【申込要】 8月7日、9月4日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

セラバンド体操【申込要】 8月21日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

はなみずき(ロコトレ体操)【申込要】 8月26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(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】
8月4日、18日、25日、9月1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】 8月5日(火) 13時30分～15時
参加費：無料(テキスト実費) ※アンドロイドのスマホ対象

みなみかぜ班【申込要】 8月19日(火) 14時～15時 参加費：無料
※モルックを実施します。雨天、猛暑時は六甲道組合員センターにて実施

六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】
8月20日、9月3日(水) 13時30分～15時30分 参加費：2,000円/月

世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 8月21日(木) 10時～12時
参加費：無料

男の料理教室【申込要】 8月24日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月

漢字パズル六甲道(現在募集停止) 8月29日(金) 13時30分～15時
会費：100円/月

フラワーアレンジメント六甲道【申込要】 ※8月はお休みします
10時～15時30分 参加費：花代実費

コーラス虹の会【申込要】 8月1日、22日、29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

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】
8月6日、9月3日(水) 14時～16時 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家

徳井チェアエクササイズ【申込要】 8月18日(月) 10時30分～11時40分
参加費：500円/月 会場：徳井会館

太極拳同好会【申込要】 8月20日、27日、9月3日(水) 9時30分～12時
参加費：1,000円/月 会場：徳井会館

マハラジャ六甲(健康運動)【申込要】 8月20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

漢字パズルクラブ【申込要】 8月21日(木) 13時～15時 会場：鶴甲地域福祉センター
9月5日(金) 13時～15時 会場：コープ鶴甲集会室 会費：200円/月

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】 8月28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

歩こう会【申込要】 ※8月はお休みします 10時～ 会場：六甲道診療所前集合

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
8月 8日(金)	10時～11時	東灘地域助けあいネットワーク（御影本町6-15-17 御影市場旨水館西側）
8月26日(火)	10時～11時	横屋会館1階（東灘区魚崎北町2-7-1）
8月27日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）
9月 3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。※７月23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

受賞作品発表！

応募してくださった60名のみなさん　素敵な作品をありがとうございました。

最優秀賞

松田 潤さん
（小学４年）

低学年優秀賞

松田 麗生さん
（小学２年）

高学年優秀賞

R.Oさん
（小学６年）

発想がいいで賞

山藤 菜穂子さん
（小学６年）

全作品を見ることができます！

全ての作品が、ホームページwebサイトまたは、右記の展示でご覧になれますので、ぜひご覧ください。

【ポスターコンクール作品展示】のご案内

期間：８月２日（土）～７日（木）まで 開館時間内
（最終日17時まで）（月曜日休館）

会場：神戸市立灘区民ホール １Ｆロビー
（灘区岸地通１－１－１）

ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2025

参加無料

折込のパンフレットをご覧ください

今年は黄色！

自分でチャレンジ**目標を決めて、**
30回を目指して取り組むイベントです。
30回出来たら報告を出すだけで、
抽選で嬉しいプレゼントが当たります。

パンフレットをダウンロードできます。

さあ夏から準備して、秋にはこうなりたい！
これにチャレンジ！と、
健康習慣づくりをご一緒に！

結果報告もこちらからできます

平和への想いをつなぐ

休憩地点の王子動物園

７月９日、10日、「被爆80年（2025年）国民平和大行進」にのべ27人の組合員・職員が、東灘区役所から中央区東遊園地まで参加しました。

『子ども服』と『絵本』募集！

11月9日開催予定の
『**ハイム本山にじいろ秋まつり**』にて、
子ども服と**絵本**のバザーをします。

売り上げは
ハート基金（コープこうべ災害緊急支援基金）
へ募金します。

ご不要の子ども服（小学生まで、靴は×）と、
絵本がある方は、下記までご連絡ください。

※状態の悪いものについては、ご遠慮いただけますようお願いします。

にじいろクリニック
☎**078-413-3333**（平日9時～16時）
ろっこう医療生協 本部
☎**078-802-3424**（平日9時～17時）

サービス付き高齢者向け住宅うはらハウス

入居者募集

月額料金	**119,500円** 家賃68,000円/共益費16,500円 生活支援費35,000円
敷　金	**200,000円**
その他料金	**電気代、火災保険料** ※水道、ガス代は共益費に含まれます。
入居条件	**60歳以上の組合員**
アクセス	**JR神戸線「摂津本山」駅徒歩15分** **阪神電車「青木」駅徒歩15分**

◆入居に関するお問合せご相談は下記まで
ろっこう医療生活協同組合うはらハウス
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18
TEL.078-452-6688

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

読者のおたより

- 灘診療所の順番表示モニターとても良いですね。新しいことばかりでとても楽しみです。（H・Jさん）
- 「阪神・淡路大震災30年の取り組み」を拝読し、南海トラフ地震に対する今できる備えとして、スマホやLINEを利用した情報収集の重要性を再認識しました。掲載された各種QRコードで防災情報収集と万が一の備えをしたいと思います。（F・Hさん）
- からだ想いメニュー実践しました。身体に良い鶏胸肉が柔らかく仕上がり大根おろしに合うポン酢をかけてみました。（I・Nさん）
- 7月号、松岡さんのお話が心に響きました。今わたしの住む灘区でこんな悲しいことがあったなんて。戦争はもう絶対にしてはいけません。（K・Aさん）
- クリニックの情報が出ていて助かりました。料理のレシピ、運動やってる息子に作ってあげようと思いました。（A・Jさん）

漢字パズルに挑戦！

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。

終		一			多		多		
	明		大			里		中	
	勝	劣				横	無		
十		十			盛		必		

リスト

固	人	様	貫	正
始	色	縦	操	敗
夢	志	優	者	尽
堅	公	衰	種	五

※ヒント　**ブレちゃダメだよ！**

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／8月末日

7月号の「数独パズル」の答え

19（Ⓐ8+Ⓑ7+Ⓒ4）

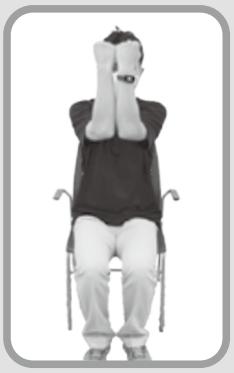
3	4	7	6	1	Ⓐ8	2	5	9
5	6	2	4	9	3	7	1	8
1	8	9	7	5	2	6	4	3
2	Ⓑ7	1	3	8	5	9	6	4
8	3	5	9	4	6	1	7	2
6	9	4	2	7	1	3	8	5
4	2	3	5	6	7	8	9	1
9	1	6	8	3	Ⓒ4	5	2	7
7	5	8	1	2	9	4	3	6

6月号漢字パズル応募者数31人

みんなの体操

座ってできる！ 肩回りの体操

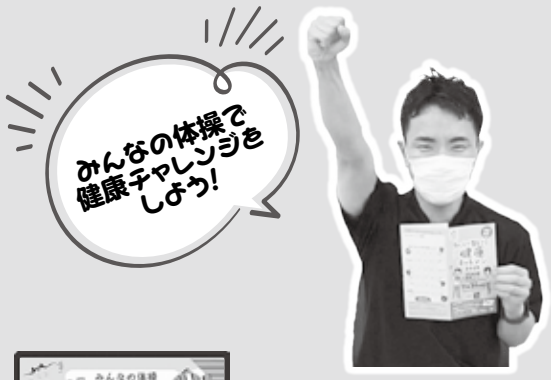
❶手をグーにして、胸をはる



❷肘と手を体の前でくっつける

❸くっつけたまま体を丸める

これを10回繰り返す



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インスタグラム

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。

8月 夏季外来休診のお知らせ

日	8/8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所	○	○	休	休	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	休	○	○
六甲道診療所	○	○	休	休	○	休	休	休	休	休	○	○
東雲診療所	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
うはらクリニック	○	休	休	休	○	○	休	休	休	休	○	○
にじいろクリニック	○	休	休	休	○	休	休	休	休	休	休	○

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

https://www.nada-cl.jp

〒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

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

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

〒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

東雲診療所 P有

https://shinonome-cl.jp/

〒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

https://uhara-cl.jp

〒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	／

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

https://nijiiro-clinic.jp

〒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 1:00～ 4:00	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

すうがくでせかいをみるの

作：ミゲル・タンコ
訳：福本友美子
ほるぷ出版

好きなことがすぐ見つかる人が羨ましい。食べ物も遊びもスポーツも音楽も「これだ!」って思うものがなかなか見つからなかった。そんな子ども時代を過ごした人も、今まさに悩みながら過ごしている人にも贈りたいこの絵本。主人公の女の子の家族には、みんなそれぞれ好きなことがある。私もいろいろ挑戦してみたけどなかなか見つからない。でもひとつだけピンときたのは…「すうがく」! 街には「すうがく」がたくさんある。公園にも湖にも、窓から見える景色にも。数や図形を見つけて考えることが楽しくてたまらない女の子の「好き」な気持ちが溢れるお話です。「好きなこと」を追求することで世界の見方を捉え直す、年齢にかかわらずおすすめしたい絵本です。 S.T（灘中央支部）

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹のギャラリー

折り紙作品「金魚」

東雲折り紙教室講師
山下 純子さん（筒井支部）

8月の東雲折紙教室では、涼やかな「金魚」の色紙を作ります。ぜひお申し込みください。
（毎月第4土曜日開催　要申込　詳細は6面けんこうクラブ案内参照）

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2-1-1
ろっこう医療生協 健康いちばん虹のギャラリー係

アジのさわやか夏野菜だれ

エネルギー（1人分）
255kcal

夏野菜には、体にこもった熱を取り体内の水分バランスを整える作用があるので不眠・熱中症対策になります。

材料（1人分）

- アジ……1切
- 塩麹……小さじ1/2弱
- 片栗粉……小さじ1強
- 油……小さじ2/3

A
- ムキ枝豆……大さじ1・1/2（ボイル）
- 玉葱……小1/5（荒みじん切り）
- トマト……1/16ケ（1cm角）
- 粒コーン……小さじ1（ボイル）

B
- 塩……少々
- 味ぽん……中さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- オリーブオイル……小さじ1

- 大葉……1/4枚（千切り）
- サニーレタス……適量

作り方

〈下処理〉
・野菜は指示通りに切り、玉葱は水にさらす。トマトは種も使用する。
・魚に塩麹を塗り込んでおく。

〈レシピ〉
❶ 下味を付けた魚に片栗粉をつけ、両面焼く。
❷ Bの調味料をよく混ぜ合わせ、野菜Aを加える。
❸ 皿にサニーレタス、❶の魚を盛り付ける。
❹ 最後に❷の夏野菜だれをかけ、大葉を飾る。

感想：玉葱・粒コーン・枝豆の食感が楽しい。
暑い時期にぴったり。見た目もカラフルで食欲がでます。

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）

ろっこう医療生活協同組合
〒657-0825 神戸市灘区中原通2-1-1
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