

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 16,070人 | 出資金額 559,826,000円 | 平均出資額 34,837円 2025.8.26現在

平和特集③ 戦後80年

私が語り継がなければ

誰も伝えられない

今回戦争体験を伺った大石喜代子さん(85歳)は、5歳のときに西宮市で空襲を経験されました。当時の壮絶な体験と、今伝えたい強い気持ちを、通院先のうはらクリニックで、お話しいただきました。



大石 喜代子さん
(西宮市在住)

私をおぶって逃げた兄の死

戦時中、西宮は何度も空襲に遭い、1945年8月5日の夜も大空襲がありました。まだ5歳でしたので覚えていたのは自分が怖かったことや痛かったことで、あとは親から聞いたことも含んでいます。その夜、母は3歳の妹を紐で結んで背負い、兄は私をおんぶして、父に言われた海の方に逃げました。

おんぶされていて覚えているのは、何かの前にダンッと落ちてパッ

と煙が上がったところまでです。そのまま飛ばされてたぶん気を失っていたので、気がついた時には辺りは火の海でした。隣を見たら血だらけの男性が「水くれえー、水くれえー」と叫んでいたのが怖く「お母さん！」と泣きました。

私の額の上から鼻あたりをかすった破片が、そのまま兄の肩から胸を通って、結局それで兄は亡くなったようです。母が言うには、私の顔もザクロみたいになっていて、私のように、「この子もうだめや」と思ったそうです。火も迫ってきているので私を連れて近くの防空壕に入りました。火の粉も入ってきましたが、私がかががをしているし、兄がどうなっているかわからないので動けず、「死ぬのだったらここで



死のう」と思ったと聞きました。朝を迎え空襲が収まった後、歩いて帰宅しました。私の顔を見た人たちは傷を見て驚いていましたが、私は鏡を見ていないのでけがをしていないかもわからず、血も出た記憶がありません。

それから大変だったそうので、薬もありませんでしたので化膿しないよう市民病院へ毎日通い、ジュクジュク体液が出ていたところを消毒してガーゼを詰められ、あくる日にはその引いたガーゼをパツと引きはがされました。その痛みは今でも強く覚えています。

大人になってから医者のお勧めもあって何度か手術を受け、今では言わないと気付かれないほどになりましたが、額や足には破片が入っているみたいです。

戦争だけは絶対にしてはいけない

その時は小さかったので、自分のいた場所のことしかわからなかったですが、今戦争のニュースを見ると「まさにこの通り、こんなやつだな」と思います。

この話を読んでくださる方に伝えたいこと、語り継いでいきたいことは、「やっぱり戦

2面につづく

1面	平和特集③ 戦後80年
4面	ひょうごまるごと健康チャレンジ
7面	「ヒロシマ親子平和の旅」報告/ワンコイン健康チェック

2面	介護相談室Q&A
3面	四季のカルテ「万博」
5・6面	事業所紹介/けんこうクラブのご案内

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

西宮市 平和資料館

入場無料

市民の方から寄贈していただいた戦争関係資料を展示しています。戦争による悲劇について学び、平和の大切さ・尊さを、次の世代に語り継いでいくことが大切です。皆様、ぜひご来場ください。

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 月曜日
年末年始(12月29日～1月4日)

所在地 〒662-0944
西宮市川添町15-26
(西宮市教育文化センター1階)

アクセス 阪神香櫨園駅下車南へ徒歩6分
JRさくら夙川駅下車南へ徒歩15分
阪神バス・阪急バス川東町下車すぐ

電話 0798-33-2086

争は絶対にしてはいけない」ということです。今の若い人たちは、平和が当たり前みたいに思っていて、戦争の現実には実感できないと思います。それも本当だと感じるのです。だからこそ体験した者が語り継がなければと考えています。孫にも「自分が戦争に行くんやで。嫌だったらちゃんとして反対しなさい。」と言っています。

聞き手 職員・柏原来香
兄の無念や両親の苦労も思い、次の世代に伝えておかなければと思います。

いんです。自分の子どもや、自分が戦場に行くかもしれないのにどうして関心を持たないのでしょうか。駅前やデパート前だと遊びに来ている人が多いからかもしれませんが、それも平和だからできていないことをわかってほしいです。いっぺんに生活が変わってしまうのです。

介護相談室

Q

&

A

Q

小規模多機能ではどんな1日をご過ごしていますか？

A

小規模多機能はアットホームです。新しい環境に馴染むことが苦手な方や、環境の変化に敏感な方などにとっては、顔なじみのスタッフからサービスを受けることができるので安心です。

その他、急な宿泊や自宅に随時訪問など、柔軟に対応できます。

フラダンスや季節のイベントなど開催



フラダンス鑑賞

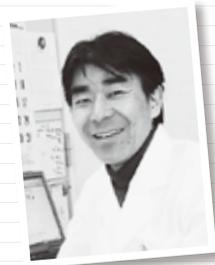


ウクレレで歌おう

お気軽にご相談ください。
うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

四季のカルテ

万博

東雲診療所・理事長
小西 達也 医師

学校休むよ

万国博覧会、略して万博です。1970年、千里での大阪万博、私は小学2年生でした。開催のずいぶん前からテレビでは連日のように工事の様子が放映され、三波春夫の「世界の国からこんにちは」が流れました。グサイと感じましたが、今になると中村八大の旋律と言ひ、島田陽子の歌詞と言ひ、テーマソングとして出色の出来栄です。すよね。今回も会場で流せばいいのにとオジンは行きたびに思うのですよ。

「学校休むよ」(母)「学校休んでいいの」(私)「お前は万

博を見ないとね」(母)。たい

した母だったと思います。岡本太郎の太陽の塔は大屋根から突き抜けていました。太陽の塔の胴体だけが見えるお祭り広場では、大きなロボットに乗った坂本九が会社をしており、世界中のお姉さんたちと輪になってレッツダンス(わかる人は同年代ですなあ)の曲で踊りました。その太陽の塔に入ると生物の進化の木に胸がときめき、三菱未来館ではトラベーター(動く歩道)と360度の映像に度肝を抜かれ、アメリカ館では月の石、ソ連館では宇宙船に感動しました。

「お前は世界に羽ばたきな

さい」(母)「うんがんばるよ」(私)。そして今、羽ばたきもせず、あまり頑張らなかつた私はここにいます…。あくまで、私の母が息子に学校を休ませて万博に連れて行ったという思い出のお話です。で、ご理解・ご了解のほど、よろしくお願いいたします。

2005愛・地球博

小学1年の息子を連れて、毎月1回土日に名古屋へ行き、合計10日間の入場、すべでのパビリオンに入りました。海外パビリオンがコンテナタイプだったのは残念でしたが、北欧館の教育・福祉展示やアイルランド館のケルト民族展示、冷凍マンモス、トヨタのアシモ、リニアモーターカー、動く恐竜フィギュア、三菱未来館の「もしも月がなかったら」、ドイツレストランのシュバイネハクセ(豚のすね肉のロースト)、スリランカの踊り、フィジーの合唱、宮内庁楽部による雅楽など、万博ならではの体験ができました。成人した

息子は万博おたくとなり、大阪・関西万博に毎週通っているようです。

2025大阪・関西万博

神戸大学にいつしよに入学した山中君のiPS細胞による心筋シート、ミラー膜で覆われた「動く建築」の「FUSO」(ヌルヌル)、空飛ぶクルマ、1000機以上のドローンによるショー、アンドロイド、ペロプスカイト太陽電池などなどの最先端の産業展示や、20年ぶりのドイツレストランのシュバイネハクセ、初めてのサウジアラビア料理、イタリア館のカラヴァッジョ、中国館の三星堆遺跡展示、パレスチナの静かな展示、ウクライナの抵抗の展示など、体験大好きオジンにはパラダイスです。個性豊かなパビリオン建築も素晴らしく、日没後ライトアップの美しさは格別です。

予備知識なく入ったヨルダンパビリオン。ワディ・ラムから運んできたという赤い砂に素足で座り、案内のお

兄さんが「朝でも昼でもヨルダン」と笑わせたあと、360度スクリーンにワディ・ラムが映りました。映画「アラビアのロレンス」でロレンスはこの地から「アラブ解放軍」とともにアカバを急襲します。頭の中で「アラビアのロレンス序曲」が流れ、涙腺がゆるみました。若い人にはスターウォーズのロケ地かな？直径10mのドームに数分ただけですが完全に行ってきた気分です。

万博はカラダによい？

ドイツ・ベルギー・チェコなどビールを飲みすぎてしまひ、熱中症のリスクもあり、当日予約でスマホを連打するので親指は腱鞘炎になつてしまいました。でも、たくさん歩かなければならぬので、毎週のように有酸素運動ができます。そういえば母はよく言っていました。よく学び(働き)よく遊べと。続きは所長の部屋ブログで…。



30回・楽しみながら！ 取り組みましょう！

参加
無料

今年は黄色！

診療所でも一丸と
なって取り組みます！
(六甲道診療所)



ひょうごまるごと 健康 チャレンジ 2025



恒例となりました「ひょうごまるごと健康チャレンジ」今年も兵庫県内にある8つの医療生協と、生活協同組合コープこうべ、兵庫県生活協同組合連合会が主催となって取り組んでいます。

チャレンジのはじめかた

自分の「健康」に関して考えてみて…



こちらから
パンフレットを
ダウンロード
できます

卓球を楽しみながら
足腰を鍛えていきます！
(卓球クラブ)



STEP
1

えらぶ

中面のA～Dコースのメニューを参考に
チャレンジ項目を決めよう！
※自分に合わせて目標をアレンジしたり、自分流メニューでもOK!

STEP
2

とりくむ

マイチャレンジカレンダーに
わたしのチャレンジ宣言を書き入れ、
取り組んだ日付を記入しよう！



毎日のラジオ体操で
すこやかに過ごします！
(西灘支部)

わきあいあいと
楽しく健康管理をしています！
(グループパンダ)



STEP
3

ほうこくする

30回チャレンジしたら
「Web」か「はがき」で結果を報告！



結果報告も
こちらから
できます

最終メ切：2025年12月10日必着

今年はすべての
コース無理なく
チャレンジしたいと
思います！
(大源武教さん)

結果を報告していただいた方の中から

抽選で計**300**名様に
2,000円分のQUOカード
プレゼント!



第1回 9/30着分まで
第2回 12/10着分まで

抽選は
2回



事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

・年に一度は健康診断・
特定健診・後期高齢者健診
灘診療所 集中実施日のご案内
9月30日(火)14時~15時30分

◆集中実施日のおすすめポイント◆

待ち時間なし

集中実施日は健康診断
 だけ実施しますので、
 待ち時間なくスムーズ
 に受診できます。

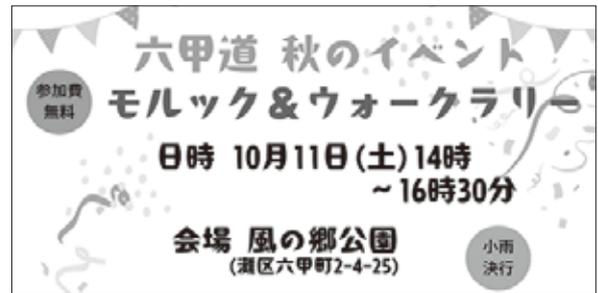
無料送迎あり

3人以上のグループで
 お申し込みの場合は
 送迎できます。

健康診断のご受診は予約が必要です。お申し込みは灘診療所まで。

六甲道診療所

☎078-811-0555



ウォークラリーは、ゆったりコースと健脚コースにわかれています。モルックは老若男女どなたでもできるニュースポーツです。楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。ご参加希望はお電話で、六甲道診療所か生協本部まで。

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

無料リハビリ体験会を開催します!

介護認定を受けていない方も
 大歓迎!

- 日 時 9月27日(土)
10時~11時
- 内 容 機能訓練(リハビリ)
体験、脳トレ、茶話会、
通所リハビリについて
- 参加費 無料



- * 9月25日(木)までにお申し込みください。
- * 送迎が必要な方はご相談ください。
- * 歩行機能向上のための機器も体験できます。

うはらクリニック

☎078-452-6666

在宅診療についてもお気軽にご相談ください

クリニックまでの往復送迎サービスも行っておりますが、ご自宅前(マンションの場合はマンション前)までの対応となりますので、階段や玄関先までの歩行がご不安な場合や、通院付き添いのご家族の時間的なご負担が大きい場合は、在宅診療についてもご相談ください。



月1~2回の定期的な診察(訪問診療)をさせていただきます。体調が悪化した時には臨時的な往診も可能です。

にじいろクリニック

☎078-413-3333

にじいろ ひろ・ば

第3水曜日の14時~15時半、待合室を開放して「にじいろ ひろ・ば」を開催しています。最近



は歌(キーボードとフルート演奏)のボランティアさんと絵本読み読みのボランティアさんにご協力いただき、楽しく素敵な時間を過ごしております。組合員の皆さま、もし、お時間がございましたら、一度「にじいろ ひろ・ば」に参加されてみてはいかがでしょうか?
 ※ご予約は不要ですが、開催日の変更の可能性があるため、参加前には必ずお電話でご確認をお願いします。

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

三線サークル甲南【申込要】 9月8日、22日、29日(月) 14時～16時 参加費：4,000円/月
琴友会【申込要】 9月9日、16日、30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】 9月26日(金) 13時30分～15時30分 参加費：あり
紙と遊ぶるるるクラブ【申込要】 10月2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。
太極拳にじの会【申込要】 9月4日、18日、10月2日(木) 14時～16時 9月11日、25日(木) 10時～12時 参加費：あり 会場：横屋会館他
ハムスター活き活きクラブ【申込要】 9月11日(木) 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。
にじいろウォーク 9月16日(火) にじいろクリニック10時出発 行先：保久良山 ※弁当持参、雨天中止
ゆるゆる若返り体操 9月16日(火) 10時～11時 会場：うはらハウス1階、 10月7日(火) 13時30分～14時30分 会場：田中公会堂 参加費：無料 ※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。
本山和ははクラブ【申込要】 9月19日(金) 10時～11時30分 参加費：100円 会場：本山地域福祉センター
うはらウォーク(健脚者向き) 10月18日(土) うはらハウスに10時集合 行先：住吉川中上流域周辺14時頃解散予定 ※弁当持参、雨天順延、予備日10月25日

灘ブロック

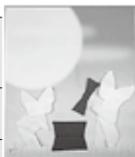
※会場の記載がない活動はすべてなだ組合員集会所
神戸市灘区水道筋6-7-14 1F

お手玉あそびたい(隊)【申込要】 9月10日(水) 10時～11時 参加費：無料
マージャンつどい【申込要】 9月12日、19日(金) 13時30分～15時30分 参加費：300円/回 ※若干名募集
フラワーアレンジメント灘【申込要】 9月13日(土) 9時30分～11時30分
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 9月13日(土) 13時30分～15時 参加費：無料
指ヨガサークル【申込要】 9月17日(水) 10時30分～11時30分 参加費：無料
ブリッジの会(コントラストブリッジ)【申込要】 9月18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】 9月24日(水) 9時30分～11時30分 参加費：500円/回
おはなしげくと【申込要】 休み 10時30分～11時30分 参加費：無料
ボジャギサークル【申込要】 9月9日、23日(火) 14時～16時 会場：たんぼぼクラブ事務所
ヨガ【申込要】 9月12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
マイストレッチ【申込要】 9月13日(土) 10時～11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
お手玉あそびたい(隊) 子どもと一緒にお手玉【申込要】 9月24日(水) 15時～15時30分 参加費：無料 会場：上野児童館
ごもう喫茶 10月7日(火) 10時～11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館 ※理学療法士のお話

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】 9月10日(水) 10時～12時、 9月24日、10月1日(水) 13時30分～15時30分 参加費：3,320円/月
東雲ロコトレ 9月11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】 9月6日、10月4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 9月26日(金) 15時～16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】 9月27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



うさぎのもちつき

とががわブロック

セラバンド体操【申込要】 9月18日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班【申込要】 9月19日(金) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所 ※モルック
おおえぼし班 9月22日(月) 14時～15時30分 会場：大石東町市営住宅集会所 ※血管年齢チェック
はなみずぎ(ロコトレ体操)【申込要】 9月23日(火) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所
ダンベル体操【申込要】 10月2日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
よんさんみなみ班【申込要】 10月3日(金) 14時～15時30分 会場：新在家南町市住2号棟集会所 ※血管年齢チェック

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

ハッピーウクレレサークル【申込要】 9月5日、10月3日(金) 14時～16時30分 参加費：500円+楽譜代実費 ※要申込。初心者対象。体験・見学お気軽にご参加ください。
三線(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】 9月8日、22日、29日、10月6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】 9月9日(火) 13時30分～15時 参加費：100円(カンパ)テキスト実費 ※アンドロイドのスマホ対象
六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】 9月10日(水) 9時30分～11時30分 9月17日、10月1日(水) 13時30分～15時30分 参加費：2,000円/月
フラワーアレンジメント六甲道【申込要】 9月12日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
みなみかぜ班【申込要】 9月16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
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 9月18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)【申込要】 9月19日(金) 13時30分～15時 会費：100円/月

男の料理教室【申込要】 9月28日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月
コーラス虹の会【申込要】 9月5日、19日、26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】 9月5日(金)、9月18日(木)、10月3日(金) 13時～15時 会費：200円/月 会場：コープ鶴甲集会所、鶴甲地域福祉センター
徳井チェアエクササイズ【申込要】 9月8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】 9月10日、17日、24日、10月1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】 9月17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】 9月18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】 9月25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】 10月1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
9月 9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)
9月 9日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)
9月12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)
9月17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)
9月24日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
10月 1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。※8月27日(水)時点での情報です。

平和を未来へつなぐ ～ヒロシマ親子平和の旅報告～

戦後80年である今年の8月6日、酷暑の広島へ、80年前の爪痕を実際に見て感じたいと、小規模多機能とががわ職員が、「ヒロシマ親子平和の旅」に親娘で参加しました。

教科書じゃなくリアルな原爆のこと

8月6日のヒロシマの旅は、今まで体験できなかった事だらけでした。学校で習っていた事が間近で見ることができて、色々すごかったです。当時大変な思いをしたんだと改めて感じる事ができました。

菊水愛乃さん(中学3年)

当たり前の毎日に感謝

初めて原爆ドームと広島平和記念資料館に行かせていただき色々感じるものがありました。当時は本当に皆さん大変だったと思うし辛い毎日だったんだと、改めて感じました。当時の悲惨さや衣類などを間近で見て心が痛くなりました。

今普通に当たり前の毎日を過ごしているけど、今回広島へ行く経験をさせていただき、一日一日が本当に幸せな時間であることや、生きる事に、親子で日々感謝したいと思いました。

菊水知世さん(母)

平和の折り鶴を届けて



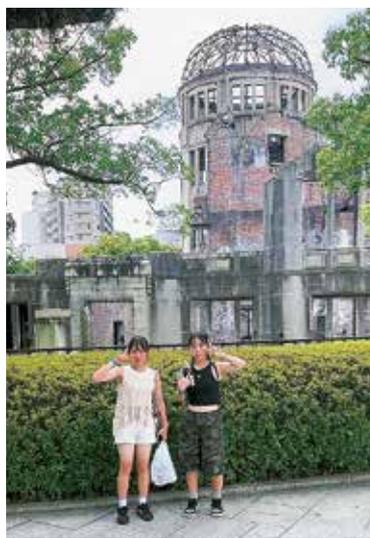
朝日が差し込む原爆ドーム

平和を願います

お弁当箱や服や色々な当時の写真などを間近で見ることができて、凄くいい経験になりました。これからも2度と戦争がない世の中であってほしいです。今

普通に学校に行って、友達と遊んだり、部活や勉強ができて生活している事が、大変幸せなことなんだと改めて感じました。これからも自分達に出来る事を一生懸命頑張っていこうと思いました。

菊水夢乃さん
(高校2年)



原爆ドームの前で



筋肉・脂肪 秋のワンコイン 健康チェックのご案内

インボディチェック

血管年齢チェック 骨密度チェック

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
9/24(水)	14:00~15:30	八幡神社会館(灘区八幡町3-6-5)
9/26(金)	14:00~15:30	鶴甲地域福祉センター(灘区鶴甲2-10-1)
10/1(水)	14:00~15:30	籠池地域福祉センター(中央区籠池通2-1-5籠池児童館1階)
10/17(金)	14:00~15:30	東灘組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17)
10/18(土)	10:00~11:30	ケアベース水道筋(灘区中原通2-2-1ケアベース水道筋2階)
10/21(火)	14:00~15:30	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3丁目)
10/24(金)	10:00~11:30	東灘地域助けあいネットワーク (東灘区御影本町6-5-17御影市場旨水館西側)
10/27(月)	14:00~15:30	西郷地域福祉センター(灘区大石北町8-1)
10/29(水)	14:00~15:30	うはら地域住民交流室(東灘区魚崎北町6-9-18)
10/30(木)	14:00~15:30	なだ組合員集会室(灘区水道筋6-7-11花たば1階)
11/4(火)	10:00~11:30	五毛会館(灘区国玉通3-1五毛天神鳥居そば)
11/11(火)	14:00~15:30	春日野地域福祉センター(中央区八雲通1-1-7)
11/22(土)	10:00~11:30	医療福祉相談室(灘区水道筋6-4-13)
11/25(火)	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)
11/27(木)	14:00~15:30	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
11/28(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)

『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いたします。



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)

神戸市認知機能検診(第1段階)を受けましょう

- 対象者** 受診する年度内に65歳以上になる神戸市民の方
- 検査内容** 認知機能(記憶力、判断力や会話能力など)が低下していないか、生活上支障が出ていないかについて、問診と医師による検診を行い、結果をお知らせします。
- 受診費用** 無料
- 申し込み方法** ①神戸市へ受診券の申し込み
神戸市総合コールセンター☎0570-083330
または078-333-3330(年中無休9~21時)
②受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の各医療機関へお問い合わせください。

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!

- ◆今月は、テレビを見ながら、「座ってできる!肩回りの体操」で、猛暑に負けずに頑張ります。(O・Tさん)
- ◆平和特集②戦後80年沖正子さんの手記を読み、忘れてはならない史実だと思いました。今平和に暮らせる日々改めて感謝しました。(I・Nさん)
- ◆猛暑が毎日続いているため、高齢者の私たちは特に熱中症にかからないよう、日ごろから水分補給と昼夜における冷房の温度調整に気を付けております。ひょうごまるごと健康チャレンジ、さっそく実行したいと思います。(M・Iさん)
- ◆「こども禁煙ポスター展」を見せていただきました。とても楽しく力強く元気ももらって帰りました。(H・Jさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () || ()

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

数独パズルに挑戦!

8月号漢字パズル 問題の間違ひのお詫び

選択リストの中に誤りがあり、読者の方よりご指摘をいただきました。お詫びして訂正いたします。

誤=五里夢中 正=五里霧中



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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/9月末日

8月号の「漢字パズル」の答え

- 終始一貫 多種多様
- 公明正大 五里霧中
- 優勝劣敗 縦横無尽
- 十人十色 盛者必衰



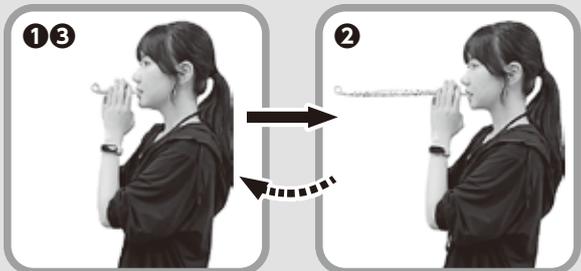
志操堅固

7月号数独パズル応募者数26人

みんなの体操

お口のフレイル予防

昔懐かしい吹き戻しでお口のトレーニング



【準備体操】

大きく腹式呼吸を行い、息を整えます。

- ① 姿勢よく立ち（座り）「長息生活」を口にくわえて、一気に吹き伸ばします。
 - ② 巻き戻らない程度の細い息で、5秒吹き続けます。
 - ③ ゆっくり戻します。
- ①～③を10回繰り返します。（1セット）



【効能】

- ①呼吸機能を鍛える
- ②嚥下機能を鍛える
- ③お口まわりのリフトアップ

1日3セットを目安に、できる方は、10秒に息を伸ばして挑戦してみてください。

長息生活で

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」
しましろう!

3本セット
840円(税込み)
各診療所・クリニック・
生協本部で販売中

健康チャレンジ
がんばろう!



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://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

窓ぎわのトットちゃん1,2

文：黒柳徹子
絵：いわさきちひろ
講談社



1981年にベストセラー(2500万部突破)となった黒柳徹子さんの自伝的物語「窓ぎわのトットちゃん」を覚えておられる方もいらっしゃると思います。その本の中から抜粋したものを2冊の

絵本(2014年刊行)にまとめたものがこの絵本です。いわさきちひろさんは1974年に亡くなっておられるので、絵は実際には本の内容に合わせて描かれたものではありません。「窓ぎわのトットちゃん」が単行本になる前、月刊誌「若い女性」に連載されている時から毎回黒柳さんがいわさきちひろ美術館に通われて絵を選ばれました。でもどの絵も文の内容をさらにあたたかく広げていってくれます。絵の子ども達は動きのある生き生きとした表情で見つめています。そのかもし出す雰囲気が文の内容にぴったりとおさまっています。手元において何度でも読み返し幸せな気持ちになれる絵本です。 S.F.(筒井支部)

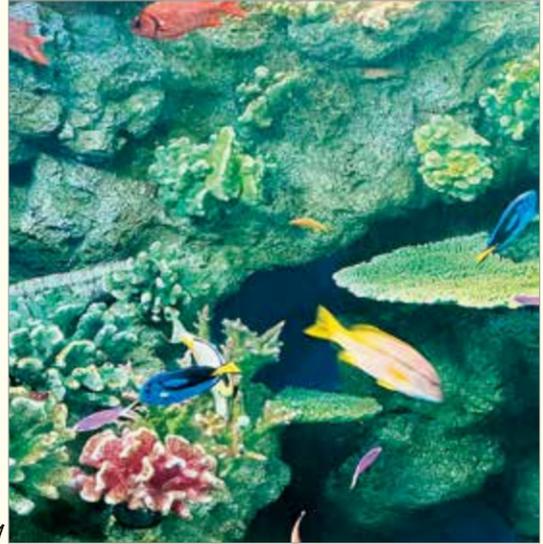
〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「水中遊泳」

M・Mさん (六甲南支部)



スマシー1周年！初めていってきました！

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
ろっこう医療生協 健康いちばん虹のギャラリー係

鶏肉と夏野菜の甘酢がらめ

エネルギー(1人分)
299kcal

お酢の成分は食欲増進・疲労回復などの夏バテ対策の他
様々な効果があるとされています

材料(1人分)

- 鶏ムネ..... 100g
- 料理酒..... 小さじ1弱
- 醤油 濃口 少々
- 片栗粉..... 中さじ1
- 茄子..... 1/4本(乱切り)
- 人参..... 1/8本(いちょう切り)
- 玉葱..... 1/8コ(くし型切り)
- パプリカ 1/8コ(スライス)
- オクラ・ピーマンなど..... 適量
- 油..... 小さじ2/3
- おろし生姜..... 少々
- おろしニンニク..... 少々
- ガラスープ 顆粒 少々
- ケチャップ..... 大さじ1弱
- みりん..... 大さじ1弱
- 醤油 濃口 小さじ1弱
- 酢..... 小さじ2/3
- 豆板醤..... 少々
- 白ごま..... 少々

作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉は開いてフォーク等で刺して穴を開け、4つに切り、酒と醤油で下味を付ける。
- ・人参は5mm程度のいちょう切り、玉葱・パプリカはくし型切り。茄子は1口大に切る。
- ・調味料Aを混ぜ合わせておく。

〈レシピ〉

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。(中火)
- ② 鶏肉に火が通ったらフライパンから取り出し、人参・玉葱を炒める。
- ③ 火が通ったら茄子とパプリカを加えて、さっと炒める。
- ④ 鶏肉をフライパンに戻してAの調味料で味を付け、タレを煮詰める。(煮詰めてケチャップと酢の酸味を飛ばす。)
- ⑤ 器に盛り付け、最後に白ごまを振る。

感想：鶏肉がやわらかく、
野菜も甘酢ダレで美味でした。



出来上がり

材料



【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)

