

2025年度 生協強化月間(10~11月)スタート

参加と協同で ひらかれた医療福祉生協を、ともにつくる月間



今年度の生協強化月間では、多くの出会いと対話を大切に、「組合員ふやし」、「担い手ふやし」、「ひょうごまると健康チャレンジ」に地域組合員、職員組合員が一緒になって取り組みます!

**機関紙配布者
ふやしましょう!**



ポートアイランド支部の機関紙配布者全員集合!

組合員ふやしましょう!



ハッピーウクレレサークルの皆さん

月間目標492人
「仲間がふえると、楽しいこともふえますよ、ぜひ、一緒に!」

月間目標44人
「毎月1回の配布ボランティアなので、やってみようかなと思われたらぜひお問い合わせください。」
 【生協本部】☎ 078-802-3424 (平日9時~17時)

「健康がいちばんです」
 昨年「健康いちばん」せんべいを焼きながら、夫婦で健康チャレンジに初参加しました。そうしたらなんとご褒美プレゼントが当たりました! 今年もやりますよ!



水道筋の小さなおせんべい屋「和のやかがしナリ」

**ひょうごまると健康チャレンジ
参加者1,000人目標達成しましょう!**

参加無料

ひょうごまると健康チャレンジ 2025

結果報告もこちらからできます

30回チャレンジしたら「Web」か「はがき」で結果を報告!

1面 2025年度生協強化月間スタート	2面 介護相談室Q&A	8面 お知らせ、バズル
4面 平和特集④戦後80年	3面 四季のカルテ「百日咳を忘れない」	9面 みんなの体操、連絡先
7面 「つながる力で能登を笑顔にアクション」参加報告	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

&

A

Q

これから先、訪問介護を利用するにあたって考えておいた方がいいことがあれば教えてください。

A

ホームヘルパーを利用するということは、あなたが普通の生活を送る中で、できなくなってきたことが増えてきた状況かもしれません。

例えば、

- ・買い物に行けない（一人で行くのが不安）。
- ・洗濯ものが干せない、取り込めない。
- ・お風呂に一人で入るのが不安など。

不安や心配があるけれど限られた時間では、あれもこれもはできません。自分の中でなにが優先（大事）なのかを考えておいたほうがいいと思います。安心した在宅生活を送るために友人や家族と話しておくことで、いざというときにスムーズに支援内容が決まるかもしれません。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

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

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

コロナワクチン定期接種

- 65歳以上の神戸市民の方 **8,000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。
帯状疱疹や肺炎球菌等の予防接種も実施しております。

安心と笑顔の社会保障ネットワーク(安心ネット)

第10回(2025年度)総会・交流会

こんなはずじゃなかった 介護保険制度
～介護の職場・家族の声を聞いてみよう～

日 時 11月1日(土) 13:30～16:00 (開場13:00)

1部 総会 / 2部 交流会

会 場 灘区民ホール1階会議室

参加費 500円

問い合わせ 090-7359-6658 (小林)



「すこしお生活」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。

すこしおレシピコンテスト2025 募集



表彰・商品

応募締め切り 2025年12月10日(水)

応募条件

組合員。個人でも、グループでも応募できます
※他のコンテストとの併願はお控えください

応募内容

A. 1食分のレシピ

● 1汁3菜(汁はなくても可とする)

● 合計で塩分2g以下が目安 ● 野菜を100～150g程度入れる

B. 惣菜レシピ

● 標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安

C. 簡単電子レンジ
レシピ

● 電子レンジを使って誰でも簡単に作れる一品(主食・主菜・副菜のいずれでも可)

● 塩分は1品(1人前)あたり、1g以下

● 審査基準は「どれだけ簡単につくれるのか」と「いかに電子レンジを上手に活用したか」

応募方法

下記まで電話、FAX、e-mailで、お申し込みください。専用の応募用紙と応募詳細をお渡しします。



【お申し込み・お問い合わせ】 ろっこう医療生協 本部 ☎078-802-3424(平日9時～17時) FAX: 078-802-1649 e-mail: nakama@rokko-mcoop.or.jp

診断も治療も難しい

「長引く咳」はいつの時代にも外来患者さんの訴えの最上位ですが、去年は「マイコプラズマでは？」そして今年は「百日咳では？」と訴えられます。百日咳は「コンコンコン……！」と激しく続く咳（スタッカート）や、続いて「ヒュー」という息継ぎ音（レプリーゼ）が特徴的ですが、大人では典型的ではないことも。2018年から百日咳は感染症法に基づく5類感染症全数把握疾患に定められ、診断後7日以内に届け出が必要です。新型コロナナ

四季のカルテ

百日咳を忘れない

六甲道診療所
谷口 敏光 医師



時期には減っていましたが、2024年中盤から増加傾向で乳児期の重症例も報告されています。

ただ、診断のために、簡便で迅速かつ感度の高い検査法がありません。新型コロナウイルス感染症の際に話題になったPCR検査がもつとも有効な方法ですが、実施できる医療機関は限られています。医療生協の診療所ではうけられません。経過や症状から総合的に判断するしかありません。

治療は抗菌薬と鎮咳去痰薬などの対症療法です。抗菌薬の投与は、他者への感染を

低下させるという点で有意義ですが、症状の改善効果はあまりなく、おまけに、マクロライド系といわれる抗菌薬に対する耐性菌が2011年ごろから中国で報告されて以来、日本でも耐性菌の報告が増えています。治療に対する反応で菌の消失を判断することはできません。代替薬にも制限が様々あります。結局名前の通り「咳が治まるまでに100日ほどかかる」と言われるほど症状が長く続くことになります。

ワクチンは道半ば

有効なワクチンは乳幼児期の定期接種としてすすめられてきた3種、4種、そして現在の5種混合ワクチンの中に含まれていて、その年代の患者数は着実に減少しました。しかし、抗体が減少してくる幼児期から学童期では感染者の報告があります。小児科学会では、現在11〜12歳に定期接種の破傷風ジフテリア2種混合ワクチンのかわりに、3種混合ワクチン接種（百日せきジフテリア破傷風混合）を推奨していますが、定期接種にはなっていません。そして、昨今問題となっている重症化例は、ワクチン未接種もしくは3回接種が完了していない、6か月未満の乳児です。欧米では母親からの移行抗体で乳児の重症化防止目的に、妊娠後期の母親に百日咳含有ワクチンを接種することが推奨されており、乳児に関わる全ての人の接種も推奨されています。思春期・成人に接種しても疼痛などの副反応が出にくいように調整された成人用3種混合ワクチンは海外にはあり「Tdap（ティダップ」と発音）とよばれています。しかし日本では未承認のため、接種を希望する際は輸入未承認ワクチンの取り扱いのある医療機関に相談する必要があります。日本では小児用の成分比である3種混合ワクチン（トリビツク[®]）が、成人も含めた治験を経て全年齢向けに承認されていますが、妊婦への接種

については、「有益性投与」といわれ、産科の医師にご相談ください。

というような、ややこしい話になりましたが、国の長期的な百日咳対策の動きはまだみえてきません。当面は乳児期の5種混合ワクチンをきちんと行うことや、ワクチンが入手できるのであれば妊婦接種を考慮することなどが重要です。

参考資料

小児呼吸器感染症診療ガイドライン2022 百日咳に関する追補版

(2025年8月18日)

https://jspp1969.jp/assets/documents/supplement-on-whooping-cough_ver01.pdf

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

平和特集④ 戦後80年

「平和のバトンをつなげる活動」

～平和ってなんだろうを子どもたちと考え続けながら～

毎年夏休みに神戸市の学童保育所や児童館で、子どもたちに平和の大切さを紙芝居を通して伝えたいと活動を継続(13年間)している「ろっこう紙芝居サークル」。今年の夏も暑い中、舞台と紙芝居を抱え、4か所の学童保育所へ行ってきました。そんな活動のご紹介と、サークルの皆さんにこれまでの印象的な活動のお話をお聞きました。



「かわいそうなぞう」の紙芝居に聞き入る子どもたち

Q. 立ち上げのきっかけを教えてください。

紙芝居サークルは、2012年7月、理事会社会保障平和委員会の中の一つのプロジェクトで、ろっこう紙芝居サークルを立ち上げました。みんなやる気満々でした。まずは地域の学童保育所へ手紙を持って訪問し、一つひとつつながりを作っていました。委員会では紙芝居の他、平和の映画会や、一升瓶の米つき、芋づる雑炊の試食など、戦時中の体験の取り組みをいろいろしてきました。

Q. 印象的な思い出を教えてください。

8月6日、9日のことを題材にした「二度と」という紙芝居を学童保育所で最初に演じた時のことです。メンバーが上野児童館で、紙芝居に出てくる、広島に落ちた「リトルボーイ」と長崎に落ちた「ファットマン」という原爆を、細長いなすびと、太ったかものなすを用意し、子どもたちに見せながら説明したんです。どうやったら子どもたちにわかりやすく伝わるかと、常に考えて真剣に演じていたメンバーのアイデアと姿が忘れられません。

いろいろなことを交えながら、みんなで取り組んだ活動は忘れられない、とにかく楽しかったです。日常生活の中のほんの一コマだけど、人との出会い、特に子どもとの出会いがあったから、前へ前へ進んでこれたと思っています。



紙芝居サークルのみなさん

Q. 平和ってなんでしょう？

平和って、日常の積み重ねでしょうか。ちょっとしたことで壊れるし、ちょっとしたことがうれしかったり。このような紙芝居の活動ができること自体が平和、自分が好きなことができて、毎日が過ぎていくっていいこと自体が平和なのではないでしょうか。

この平和な日本で争いの繰り返される毎日を自分事として引き寄せるのは、とても困難ですが、かつて戦争を起し辛酸をなめた日本が、次世代にその時の様子を伝えることはとても重要なことだと思います。

ろっこう医療生協のけんこうクラブの一つとして立ち上げた「ろっこう紙芝居サークル」が、この課題に取り組んだのは13年前ですが、今でもこうして地域の学童保育所、児童館を巡り、平和紙芝居を実演できるのは、この平和な日本であるからこそであり、80年前の戦中ではできないことです。

これからも、一人の人間ができることは限られているけれど、仲間と子どもたちと一緒に、「平和ってなんだろう？」を考えながら日常を積み重ねていきたいです。

一緒に活動できる人 大募集中!

ろっこう医療生協の92けんこうクラブの1つ、灘ブロック「ろっこう紙芝居サークル」は、夏の平和紙芝居だけでなく、災害を考える防災紙芝居「いなむらの火」など、地域の子どもたちと一緒に考える紙芝居活動を行っています。

現在6人で活動中

定例会毎月第2土曜日13時30分から
(なだ組合員集会所にて)
定期的に1児童館へ毎月1回実演、
夏、冬にイベント参加など。ご興味ある方はぜひ下記までご連絡ください。

ろっこう医療生協 本部
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

予約不要。随時接種を行っています

インフルエンザ予防接種

コロナワクチン定期接種

10月からインフルエンザ予防接種とコロナワクチン定期接種が始まりました。

灘診療所ではいずれの予防接種も予約不要にて随時接種を行っています。

接種希望の方は診療時間内にお越しください。

●接種費用 65歳以上の神戸市民の方

インフルエンザ予防接種 1,500円または無料

コロナワクチン定期接種 8,000円または無料

六甲道診療所

☎078-811-0555

尿ソルトチェック始めました

従来からの一般的な尿検査に加えて、腎臓の働きをみる詳しい尿の検査をお勧めしています。



■評価の項目としては

- ①精度の高い尿蛋白を調べます。これにより、腎機能の働きをみる指標になります。
- ②1日の塩分摂取量をしらべます。摂取塩分を控えて高血圧の予防につなげます。
- ③尿に含まれるNa(ナトリウム)とK(カリウム)のバランスを調べます。高血圧を予防・改善する食事のとり方を提案します。

東雲診療所

☎078-262-7236

しのめカフェ開始



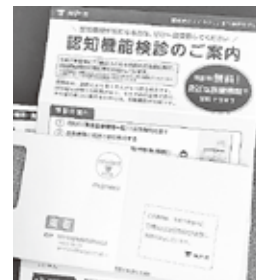
しのめカフェが9月24日より毎月1回、東雲診療所3階にて始まりました。抹茶・コーヒー・紅茶(いずれもお菓子付き200円)をご用意しております。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

うはらクリニック

☎078-452-6666

神戸市無料認知機能検診

9月に入って神戸市から「認知機能検診」の黄色い受診券が届いた方がいらっしゃると思います。今回は11月～3月に77歳以上になる市民の方に発送されています。該当される方は、受診券が届きましたらお気軽にクリニックにご予約ください。

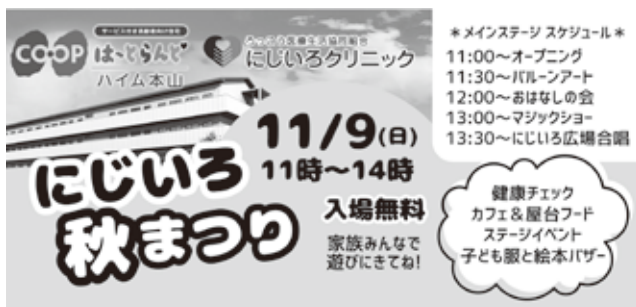


平日午前の外来診療中に実施しております。問診票のご記入と、いくつかの質問への回答をしていただきます。認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診る無料の検診です。

にじいろクリニック

☎078-413-3333

6年ぶりに開催



にじいろ秋まつりにぜひお越しください！

バザーの『子ども服』と『絵本』を引き続き募集しております。

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



灘ブロック

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

お手玉あそびたい(隊)【申込要】 10月8日(水) 10時～11時
ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 10月9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】 ※10月休み
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 10月11日(土) 13時30分～15時
指ヨガサークル【申込要】 10月16日(木) 10時30分～11時30分 参加費：無料
おはなしぽけっと【申込要】 10月20日(月) 10時30分～11時30分 参加費：無料
水彩画サークル【申込要】 10月22日(水) 9時30分～11時30分 参加費：500円/回
マイストretch【申込要】 10月4日、11月8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 10月7日(火) 10時～11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館
マージャンつどい【申込要】 10月9日(木) 12時30分～15時30分 会場：ほっと花たば、 10月10日、17日(金) 13時30分～15時30分 会場：なだ組員集会所 参加費：どちらも300円/回 ※若干名募集
ヨガ【申込要】 10月10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
ボジャギサークル【申込要】 10月14日、28日(火) 14時～16時 会場：たんばぼクラブ事務所
健康マージャン【申込要】 10月16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
お手玉あそびたい(隊) 子どもと一緒にお手玉【申込要】 10月22日(水) 15時～15時30分 会場：上野児童館
花たば脳トレマージャン【申込要】 10月23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
にこにこマージャン【申込要】 11月6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

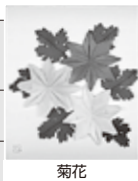
とががわブロック

よんさんみなみ班(血管年齢チェック)【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
セラバンド体操【申込要】 10月16日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班(モルック)【申込要】 10月17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】 10月28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】 11月6日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

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】 10月8日、22日、29日、11月5日(水) 13時～15時 参加費：3,320円/月
東雲ロコトレ 10月9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】 10月4日、11月1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 10月24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 ※毎月第4金曜日
東雲折り紙教室【申込要】 10月25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 ※毎月第4土曜日



菊花

東灘ブロック

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

三線サークル甲南【申込要】 10月6日、20日、27日(月) 14時～16時 参加費：4,000円/月
はなみずき(麻雀 女性限定)【申込要】 10月11日、25日(土) 9時30分～12時30分 参加費：あり
琴友会【申込要】 10月14日、21日、28日(火) 10時～12時、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】 11月6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。
ハムスター生き活きクラブ【申込要】 10月9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 ※和のはは体操をしています。どなたでも参加できます。
太極拳にじの会【申込要】 10月9日、23日(木) 10時～12時、 10月16日、11月6日(木) 14時～16時 参加費：あり 会場：横屋会館他
本山和のははクラブ【申込要】 10月17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) 集合：うはらハウスに10時集合 行先：住吉川上流域周辺 14時頃解散予定 ※弁当持参。雨天順延。予備日：10月25日
にじいるウォーク 10月21日(火) 阪急岡本駅改札前 9時50分集合、10時出発 行先：神戸市立須磨離宮公園 ※弁当持参。荒天中止。
ゆるゆる若返り体操 ※10、11、12月休み

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員センター
神戸市灘区桜口町3-2-2

ハッピーウクレセサークル【申込要】 10月3日、11月7日(金) 14時～16時30分 参加費：500円＋楽譜代実費 ※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】 10月6日、20日、27日(月) 17時30分～19時30分 参加費：あり
六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】 10月8日、11月5日(水) 9時30分～11時30分 10月15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】 ※10月休み 参加費：花代実費
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 10月16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】 10月17日(金) 13時30分～15時 会費：100円/月
六甲道スマホ会【申込要】 10月20日(月) 13時30分～15時 参加費：1,000円/回 ※スマホを持参してください
みなみかぜ班【申込要】 10月21日(火) 14時～15時 参加費：無料 ※モルックを実施します。雨天、猛暑時は六甲道組員センターにて実施
男の料理教室【申込要】 10月26日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月
コーラス虹の会【申込要】 10月3日、17日、24日(金) 10時～12時 参加費：2,000円/月 会場：六甲道組員センター他
漢字パズルクラブ【申込要】 10月3日(金)、10月16日(木)、11月7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
太極拳同好会(現在募集停止)【申込要】 10月8日、15日、22日、11月5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(ディスコの曲で健康運動)【申込要】 10月15日(水) 14時～15時30分 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家
歩こう会【申込要】 10月16日、11月6日(木) 集合：六甲道診療所前 10時
徳井チェアエクササイズ【申込要】 10月20日(月) 10時30分～11時40分 参加費：500円/月 会場：徳井会館
14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】 10月23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】 11月5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 お誘い合わせてご参加ください！

日 程	時 間	会 場
10月10日(金)	10時～11時	東灘地域助けあいネットワーク(東灘区御影本町6-15-17 御影市場旨水館)
10月14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)
10月14日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)
10月15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)
10月17日(金)	14時～15時	篠原公園(灘区篠原中町5-2) ※話題のモルックをします。雨天中止
10月22日(水)	14時～15時	六甲道組員センター(灘区桜口町3-2-2)
10月23日(木)	14時～15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
10月28日(火)	10時～11時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
11月 5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

ろっこう医療協 組員活動支援部 神戸市灘区中原通2-2-1 ☎078-802-3424(受付時間：平日9時～17時)
組員会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。※9月22日(月)時点での情報です。

「忘れないで」という能登の方の言葉が胸に残りました



公費解体は進んでいるが更地のまま



『つながる力で能登を笑顔にアクション』に参加して

灘診療所看護師長 柴垣育代

9月2～3日、石川県金沢市で「つながる力で能登を笑顔にアクションinいしかわ」(日本生活協同組合連合会主催)の交流会・フィールドワークに参加してきました。能登の珠洲を訪れ、豊かな自然の一方でその地形が復興を難しくしている現実を感じました。地域の高齢化率は50%を超え、人が戻らず、地震と豪雨の複合災害により再建する気になれない方もまだ多いと知りました。「忘れないで」という能登の方の言葉が胸に残り、支援は一時的ではなく息の長い取り組みが必要だと思います。現地に足を運ぶだけでなく、遠隔からできる支援もたくさんあります。また、日頃から地域でつながりを持っていることが減災・防災につながると学びました。今回の学びに感謝し、今後は自らの行動や医療生協としての活動に生かしていきたいです。



珠洲市の避難所になった正院小学校

学校裏手の津波避難所(殿山)に向かったが途中で崩落
正院小学校に500人が避難、陥没した公民館前のアスファルトは当時のまま

阪神淡路大震災30年 神戸・東北・能登をつなぐ

水道筋さんま祭り

11月29日(土)
11:00～15:00

会場：青谷川街園
水道筋ひだまり商店街

主催 ろっこう医療生活協同組合
共催 水道筋ひだまり商店街

お問い合わせ ろっこう医療生協 本部
☎078-802-3424(平日9時～17時)



神戸

- ・らくがき広場
- ・ストリートキッズステージ




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。

日 程	時 間	会 場
10月17日(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月18日(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月21日(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3-2-1)
10月24日(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)
10月27日(月)	14:00 ~ 15:30	西郷地域福祉センター (灘区大石北町8-1)
10月29日(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月30日(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)
10月31日(金)	14:00 ~ 15:30	摩耶地域福祉センター (灘区天城通3-3-7)
11月 4日(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月 5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11日(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月22日(土)	10:00 ~ 11:30	医療福祉相談室 (灘区水道筋6-4-13)
11月25日(火)	14:00 ~ 15:30	摩耶シーサイドプレイススイート集会室 (灘区摩耶海岸通1-1-1)
11月27日(木)	14:00 ~ 15:30	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
11月28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)

開催一覧


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)

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)

読者のおたより

- 今年の猛暑の中、夏季休暇を返上して診察していただいた先生はじめ、スタッフの皆様には心より感謝申し上げます。持病を持っている患者や高齢者にはどれだけ助けていただけたことかと改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。(K・Kさん)
- 四季のカルテ『万博』を読んで小西先生と同世代の私はなつかしく思い出しました。元気だったおじいちゃんが先頭に立ってニコニコと案内してくれました。(O・Mさん)
- 9月に入ってもまだまだ暑い日が続いておりますね。大石さんの戦争体験を読みました。80年たっても当時から今まで辛い日々を送ってこられたんですね。今、元気で生きていることに感謝ですね。(M・Mさん)
- 絵本コーナーで紹介された「窓際のトットちゃん1,2」絵本が出版されていたなんて知らなかったです。最近テレビでトットちゃん関連のドラマを目にしたので絵本も見てみたいです。(K・Yさん)
- 悲惨な戦争体験を読み日本は二度と戦争を起こしてはならないと強く思いました。国のトップの私利私欲で領土を奪い殺し合う今の戦争を起こしている国々を憂います。(M・Rさん)

? 漢字パズルに挑戦!

支 滅 平 低

心 愴 氣 沈

今 東 虎 視

有 無 立 出

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
 眈 頭 慘 山 裂
 離 象 林 古 意
 身 消 苦 象 風
 西 眈 火 身 世

※ヒント 人は石垣 人は城!

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/10月末日

9月号の「数独パズル」の答え

27 (A9+B9+C9)

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

8月号漢字パズル応募者数35人

みんなの体操

手軽にできる指ヨガで
体を動かす前の準備体操

手に刺激を与えると、その刺激が全身に伝わっていくのを指ヨガで感じてください。



①指の前屈ストレッチ

手の中指を手のひら側、手首側へ、ゆっくり息を吐きながら近づけます。



②指の後屈ストレッチ

中指の先を持って、息をゆっくり吐きながら、後ろに反らせます。
(各3～5回くらい)



ポイント * 指ヨガをする前後に、体の前屈、後屈をして硬さを確認してみましょう。



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

<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週日診察、第1・3・5週日休診 ※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://nijiir-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

ぼく、お月さまとはなしたよ

絵と文：フランク・アッシュ
訳：山口文生
評論社

クマくんは、お月さまのた
んじょう日に、おくりものをし
たくて、山の頂上まで行き
ました。「こんばんは!」クマ
くんの声が、山やまにはね

かえってきました。「こんばんは!」わあ!ぼく、お月
さまとはなししている。お互いにたんじょう日は明日
で、ぼうしが欲しいとわかりました。おくりもののぼう
しは、上手く渡し合えたのでしょうか?クマくんは、ぼ
うしをなくしてしまい山まで謝りにいきました。「おた
んじょう日おめでとう!」「おたんじょう日おめでとう!」
クマくんとお月さまとのやり取りは、最後まで山びこ
の声を、お月さまと、おはなしをしたと思っているク
マくんが愛らしいですね。 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

「赤銅色の月」

栗原富夫さん (ポートアイランド支部)



部分月食が9月8日1時頃
から始まり、2時30分から皆
既月食に。三年ぶりの皆既月
食を撮影しました。

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

ろっこう医療生活協 健康いちばん虹のギャラリー係

繊維たっぷり すき焼き煮

エネルギー(1人分)
221kcal食物繊維は整腸効果をはじめ腸活作用があり、
多くの日本人が不足気味ですので、積極的に摂取しましょう。

材料(1人分)

牛肉スライス	3枚
焼豆腐	1/4丁(角切り)
白菜	1/4外側2枚(ざく切り)
玉葱	中1/4個(くし型切り)
人参	1/8本(乱切り)
ごぼう	1/4本(ささがき)
糸こんにゃく	30g
麩	3g
水	150cc
和風だし顆粒	少々
A 醤油 濃口	中さじ1弱
上白糖	小さじ1弱
みりん	小さじ1
キヌサヤ	3g

作り方

〈下処理〉

- ・牛肉を下茹でし、さっと水で洗う。
- ・糸こんにゃくを熱湯でさっと茹で、食べやすい長さに切る。
- ・キヌサヤはボイルしておく。

〈レシピ〉

- ① 鍋にAを入れ、牛肉とキヌサヤ以外の具材を煮る。(※火が通りにくいものから入れる。)
- ② 野菜に火が通ったら、牛肉を加えて煮る。
- ③ 器に②を盛り付けて、最後にキヌサヤを飾る。

感想：牛肉を下茹でしているのでサッパリ
して、野菜も沢山食べれました。

出来上がり



材料

【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)