

2025

12
No.484

健康いちはん

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】16,049人 【出資金額】548,884,000円 【平均出資額】34,201円 2025.11.25現在

平和特集⑥ 戦後80年



今年の健康いちはん7月号から「平和特集 戦後80年」を連載してきました。被爆体験者や空襲体験者からは、戦争は非人間的な行為であり、最大の犠牲者は、子どもたちをはじめ一般市民であることが語られ、「戦争は絶対に起こしてはいけない」と強く訴えられました。紙芝居を通して、平和の大切さを子どもたちに伝える活動、神戸空襲の体験を未来へ残そうとする活動も紹介いたしました。連載の最後に、戦争の悲惨さを過去のものとはせず、核兵器廃絶の願いを、世代を超えてつなげようとする高校生平和大使にお話を伺いました。

被爆者の未来に向けた発信を! ～世代を超えて語り継ぐ、高校生平和大使～

第28代高校生平和大使・
兵庫活動メンバー

宮田 七海

(兵庫県立舞子高校2年生)

どのような活動を
していますか

高校生平和大使の活動メンバーとして、核兵器廃絶と平和の大切さを伝える活動をしています。平和学習会や地域の方々との対話、SNSでの情報発信などを通じて、同世代や地域の人々に平和の重要性を広めています。被爆者の証言を聞く機会もあり、その言葉の重みを感じながら、核兵器の非人道性を学んでいます。

高校生平和大使とは…

国連において「ヒロシマ・ナガサキ・ピース・メッセンジャー」として認知され、1998年から現在まで、国連欧州本部の訪問。世界各地で核廃絶・平和な世界の実現を訴え、国内外に向け発信を行っています。

平和活動に かかわり始めた理由

私は、中学生の頃から平和学習を通じて平和への関心はありました。だが、自分から発信することには消極的でした。その転機となつたのは、中学生三年生で参加したオーブンハイスクールで私が今通

ることには積極的でした。私は、中学生の頃から平和学習を通じて平和への関心はありました。だが、自分から発信することには消極的でした。その転機となつたのは、中学生三年生で参加したオーブンハイスクールで私が今通

（2面につづく）

1面 平和特集⑥戦後80年
4面 にじいろ秋まつり/生協大会
7面 生協強化月間特集

2面 介護相談室Q&A
3面 四季のカルテ「食べすぎ・飲みすぎにご注意」
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、だいすき絵本コーナー



私たちの4つの理念
法人ポリシー

- 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
- 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます
- 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
- 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を描きます

つている舞子高校環境防災科を知ったことです。環境防災科の授業で防災や震災の記憶を語り継ぐ活動を学ぶ中で、記憶を風化させないことの重要性を実感し、平和大使の活動に興味を持ちました。環境防災科では、過去の震災の記憶から防災について学ぶ授業があり、命の尊さや記憶の継承の意義について深く考えるようになりました。そこで、平和大使の活動を知り、戦争や核兵器の問題にも関心を持つようになりました。昨年のノーベル平和賞授賞式での高校生平和大使の活動を知り、自分も平和のために何か行動したいという気持ちが強まりました。被爆者の方々の「核兵器を一発たりとも持つてはいけない」という願いを受け止め、未来に向けて発信する責任を感じています。

将来どんな仕事を
活動をしたいですか



兵庫県
高校生平和大使の
公式Instagram

介護相談室

Q

&

A

Q

床ずれがあります。訪問看護では
どのようなケアをしてもらえますか？

A

床ずれは医学的には「褥瘡(じょくそう)」と呼ばれ、同じ体勢で長く寝ていたり座ったりすることで、皮膚の一部が圧迫されて血流が悪くなり、傷ができてしまう状態を指します。時には皮膚の下の組織まで傷んでしまうこともあります。褥瘡の大きさ・深さによって介入する回数が異なり、医師の指示のもと毎日訪問し処置を行う場合もあります。このタイミングで介護を行っている方へ適切なケアについて説明させて頂きます。

訪問看護師の援助の実際

洗浄し清潔な状態で「褥瘡評価スケール」にのっとり傷の評価を行います。サイズや深さを評価した後に医師から指示された軟膏をガーゼ等の被覆材を使用し手当します。

初回より傷の写真を撮り比較します。約1週間たっても傷の状態に変化がなければ医師に報告し軟膏や被覆材の変更をします。治癒後は予防目的で軟膏塗布を継続して行く場合もあります。

床ずれは一度できると治るまでに時間がかかり、重症化すると命に関わることがあります。原因を知りしつかり予防・治療をすれば治せる傷です。



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

なることです。命と向き合う仕事を通じて、人の痛みや不安に寄り添える存在になります。看護師として働く中で、命の尊さを日々感じながら、平和の大さを伝える活動も続けていきたいです。医療の現場では、争いや災害によって傷ついた人々と向き合うこともあります。だからこそ、命を守る仕事を通じて、平和な社会の実現に貢献したいと考えています。また、地域での交流や教育活動にも関わりながら、世代を超えて平和について語り合える場をつくりたいです。平和は一人の力だけでは成り立たず、多くの人が協力し合っていきたいです。自分で築かれるものだと思います。だからこそ、自分にできることを積極的に行動し、周囲に平和の大さを伝えていきたいです。

食べすぎ・飲みすぎは胃腸に負担をかけるだけでなく、血圧や血糖、肝機能にも影響が出やすくなります。脂っこい料理や甘いデザート、アルコールが続くと、血糖値や中

12月から年末年始は、忘年会やお正月の集まりなどで、つい食べすぎ・飲みすぎになりやすいですね。久しぶりに会う家族や友人とのお酒やごちそうは格別ですが、気づけば胃腸の調子が悪くなったり、体重が増えていたり……。

とはいえ、せっかくの年末年始、我慢ばかりでは楽しめません。大切なのは「食べすぎない工夫」を少し意識することです。たとえば、一口目

性脂肪が急上昇し、動脈硬化のリスクが高まります。また、アルコールの分解には肝臓が休みなく働く必要があります。特に、飲みすぎが続くと肝機能の悪化につながります。特に、普段から生活習慣病のある方や治療中の方は、血圧や血糖が乱れやすい時期ですので注意が必要です。

3時間前までに済ませるのが理想です。また、お酒を飲む機会が増えると、睡眠の質が下がることがあります。眠りが浅くなると翌日に疲れが残りやすくなります。ですが、疲れを残さないためアルコールは控えめにし、ぐっすり

をゆつくり味わうことで満足感が高まり、脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。よく囁むことで消化も助けられますし、一石二鳥です。アルコールを飲むと尿の量が増え、体の水分が失われやすくなります。そのため、合間に水を飲むことが脱水を防ぎ、二日酔いの予防にもつながります。また、締めのデザートやお酒の「おかげり」を一度見直してみるのもよいかもしれません。

四季のカルテ

食べすぎ・飲みすぎに ご注意

灘診療所
木 雅行 医師



をゆつくり味わうことでも満

年末年始はどうしても生活のリズムが乱れやすい時期です。食事の時間や量を少し意識するだけでも、体調の乱れを防げます。食べるこ

と、飲むことを上手に楽しみながら、自分の体をいたわる年末年始を過ごしてください。そして、年末は体調を見直す良いタイミングです。今年度の健診がお済みでない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

神戸市後期高齢者健診

【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)、血压測定、脂質、肝機能、血糖、尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血)、腎機能など。

神戸市国保特定健診

【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)、血压測定、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、ろっと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

兵庫県生活協同組合連合会会長表彰 受賞おめでとうございます



写真前列右から
 ●浅田 淳(元理事)
 ●戸田 邦美(元理事)
 ●秋山 和子(監事)
 ●射場 初百合(監事)

敬称略



10月23日(木)、神戸サンボーホールで、2025年度兵庫県生協大会が開催され、ろっこう医療生協から上記の4名が表彰されました。今後も様々な形で生協活動をお支えいただけますようお願いいたします。

介護支援者と在宅家族とのつながりのひととき



板倉ケアマネジャーと対談形式で
お話をされるご家族様

11月13日(木)医療福祉相談室にて、在宅支援者であるご家族様が16名集まり、第1回「在宅支援者の会」を開催しました。立岩ケアマネジャーより「介護保険認定調査のポイント」のお話、ご家族様より「施設入所を決められたきっかけ」その後、施設での生活と家族のかかわり」と題して在宅支援経験談のお話がありました。今後もご家族様の交流と、情報と知識の助けとなり、ご家族様を理解し、支援していくける介護事業所として、会を重ねていきます。

傘をさして200名!雨でも大成功! 6年ぶりの『にじいろ秋まつり』



おさかな つれたよ~

売れました! 子どもバザー



にじいろクリニックでは血糖測定と尿チェック、片山先生の健康相談。ハイム本山施設内では、7つの演目のステージショー、骨密度、血管年齢、インボディ、動体視力、ベジチェックの5項目健康チェック、ゲームなどのキッズコーナー、子ども服と絵本のバザー、スターバックスコーヒーのテイスティングなど盛りだくさんの大賑わい。降り続く雨をなんとかテントでしのぎながらの豚まん、綿菓子、おにぎり弁当の販売もがんばりました。



雨のテントであったか肉まんいかが?

皆さんからご寄付いただきました
バザーの売り上げは、コープこうべ
「ハート基金」へ寄付させていただきます。

2025年11月9日(日)、にじいろクリニックとコープはーとらんどハイム本山による地域交流イベント『にじいろ秋まつり』が開催されました。前日までの天気予報の通り朝から雨となりましたが、雨対策万全で予定通り11時にスタートできました。



にじいろクリニックで
血糖測定



血管年齢チェック



動体視力測定

14時の閉会のあいさつでは片山先生より「終始天候は最悪の雨でしたが、まず6年ぶりに開催ができてみんなで集まれたこと、楽しく事故なく行えたことを良しとして次に繋げていきましょう」との言葉がありました。様々なプログラム、催しを通じて多世代にわたる交流が実現した良いイベントとなりました。

にじいろクリニック事務長 川原聰二

事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

12月29日(月)は臨時の午後診療を行います

年末臨時診療

12月29日(月) 午後2時～4時
午前は通常診療しております

年末年始の休診前につき臨時の外来診療を行います。体調不良等あればご利用ください。ご予約も承っております。

なお、12月30日から1月4日までは年末年始の臨時休診となります。



東雲診療所

☎078-262-7236

動脈硬化・血管の硬さの検査できます(血圧脈波検査)

「昨年、検査機器を更新しました！」

動脈硬化とは血管の壁が厚くなり弾力が失われることで血管が劣化し狭くなってしまうことです。脳血管疾患、心疾患は動脈硬化が原因となることが多いといわれています。動脈硬化を放置すると脳梗塞や脳出血、閉塞性動脈硬化症を発症するリスクが高くなります。高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、肥満、喫煙されている方や下肢冷感・痺れのある方は調べてみませんか？



検査は5分程度、結果も当日にわかります。

にじいろクリニック

☎078-413-3333

「にじいろウォーク」のご案内



11月の第3火曜日、年内最後のにじいろウォークは西宮市の北山緑化植物園へ足をのばしました。かなり厳しい上り坂でしたが往復歩きました。こじんまりとした園内には多種多様な植物がいっぱいです、みなさま楽しまれていきました。次回は来年3月から再開の予定です。来年もみなさまのご参加をお待ちしております。

六甲道診療所

☎078-811-0555

ろっこちゃんがサンタでお出迎え

六甲道診療所の受付には、職員手作りのろっこう医療生協マスコット、ろっこちゃんがいます。見つけましたか？時々コスプレをしていますので、ぜひお楽しみください。これからの時期はサンタのコスチュームでお出迎えです。季節感のない診療所にいろいろを添えて、寒い時期ですがすこしでもほっこりできるように。



うはらクリニック

☎078-452-6666

組合員の方には送迎サービスを行っています

クリニックまでの通院が難しい場合はあらかじめご登録・ご予約いただいた上で無料送迎サービスを行っています。ご自宅前(マンションの場合はマンション前)までドライバーが車で参ります。車いすのままご乗車いただける自動車で、付き添いのご家族の方も1名ご乗車いただけます。



お車での通院も難しい場合は、訪問診療もご相談ください。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。

資格確認書で

これまで通り医療にかかります

12月2日以降は、現行の保険証が使えなくなりますが、マイナ保険証(保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)をお持ちでなくても、**資格確認書を提示いただくことで引き続き保険診療を受けられます**ので、ご安心ください。

けんこうクラブのご案内

会場MAP



東灘ブロック

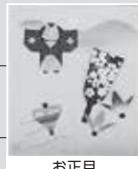
※会場の記載がない活動はすべて東灘組合員センター
神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

三線サークル甲南【申込要】 12月8日、15日、22日(月) 14時～16時 参加費：4,000円/月
琴友会【申込要】 12月9日、16日、23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】 12月11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。
はなみずき(麻雀、女性限定)【申込要】 12月13日(土) 9時30分～12時30分 参加費：あり
太極拳にじの会【申込要】 12月4日、18日(木) 14時～16時、 12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】 12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。
本山和ははクラブ【申込要】 12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
にじいろウォーク ※12月、1月、2月休み
ゆるゆる若返り体操 ※12月休み
うはらウォーク(健脚者向き) 1月10日(土) 集合：うはらハウスに9時50分 行先：岡本の低山から住吉川へ 14時頃解散予定 ※弁当持参、雨天順延、予備日 1月17日(土)

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】 12月10日、24日(水) 13時30分～15時30分 参加費：3,320円/回
東雲ロコトレ 12月11日(木) 10時～11時 参加費：無料
しののめカフェ 12月24日(水) 10時～11時45分 参加費：200円
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 12月6日(土) 15時～15時30分 会場：中央図書館 ※読み手絶賛集中！見学からのご参加になります。
東雲折り紙教室【申込要】 12月20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
Piセラバンド体操 12月26日(金) 15時～16時 参加費：無料 会場：ポートアイランドUR67号棟集会室



お正月

とががわブロック

ダンベル体操【申込要】 12月4日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
よんさんみなみ班(予防医療の学習会)【申込要】 12月5日(金) 14時～15時30分 会場：新在家南町市住2号棟集会室
セラバンド体操【申込要】 12月18日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班【申込要】 12月19日(金) 10時～11時30分 会場：泉第2住宅集会所
はなみずき(セラバンド体操)【申込要】 12月23日(火) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所

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

お手玉あそびたい(隊)【申込要】 12月10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】 12月11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】 12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】 12月13日(土) 13時30分～15時
おはなしぶけっと【申込要】 12月15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】 12月17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】 ※12月休み
マイストレッチ【申込要】 12月6日(土) 10時～11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
ボジャギサークル【申込要】 12月9日、23日(火) 14時～16時 会場：たんぽぽクラブ事務所
ヨガ【申込要】 12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
お手玉あそびたい(隊) 子どもと一緒に手玉【申込要】 12月24日(水) 15時～15時30分 会場：上野児童館
ごもう喫茶 ※1月休み

※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

漢字パズルクラブ【申込要】 12月5日(金) 13時～15時 会場：コープ鶴甲集会室、 12月18日(木)、1月16日(金) 13時30分～15時 会場：西郷地域福祉センター 会費：200円/月
徳井チエアエクササイズ【申込要】 12月15日(月) 10時30分～11時40分 参加費：500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】 12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
歩こう会【申込要】 ※12月休み
六北・フレイル予防(ストレッチ/足腰強化筋トレ/フットマッサージ)【申込要】 12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
風の家口コトレサークル(ストレッチ/足腰強化筋トレ/フットマッサージ)【申込要】 1月7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
12月 9日(火)	10時～11時	ポートアイランドUR67号棟集会室 (中央区港島中町3-2-1)
12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)
12月11日(木)	10時～11時	港島ふれあいセンター (中央区港島中町2-3-7)
12月12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)
12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)
12月19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
12月23日(火)	10時～11時	横屋会館 2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
12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)
1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)

申し込み不要、参加費無料、室内用シーツ、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。※11月26日(水)時点での情報です。

生協強化月間 ひろげよう!組合員、機関紙配布者、ひょうごまるごと健康チャレンジの参加者を 目標達成!! 機関紙配布者仲間が 48名ふえました~!!

灘プロックでは、灘診療所での声掛けやお知り合いへのお誘いで、「健康いちばん」を組合員みなさんのお宅に届ける機関紙配布者や、仕分け作業と一緒にする仲間がふえました。

作業の様子と、新しい機関紙配布者の声をご紹介します。

(ろっこう医療生協の機関紙「健康いちばん」は、450名の地域組合員の手配りによって届けられています。)

配布ボランティア募集中 ご興味のある方は、ろっこう医療生協 本部までご連絡ください。(☎078-802-3424)

「配布先の友達から、『ありがとう』という声を直接もらい、嬉しいなと思いながら毎月配っています。」
沼田廣美さん
(摩耶支部)



「微力ではありますが、皆様や、地域のお役に立てるごとを嬉しく思います。」
西橋一枝さん
(灘中央支部)



「2人で配りながら健康づくりにもなっています。」
中田繁満さん・安子さん
(上野支部)

「作業のボリュームは多いですが、地域の話、いろんな話をしながら口を動かし手を動かし、あっという間の楽しい時間です。」
森本裕子さん
(灘中央支部)



組合員ふやしは 6割達成!



毎年参加者が多くごった返す
六甲道組合員センター会場



ワンコイン健康チェック

8会場で開催のワンコイン健康チェックにて
18の方がご加入くださいました。

つながり、 ひろがりました!

職員も一緒に「やりました!」



合言葉は「チャレンジしてますか?」「内容は何でもいいんです、チャレンジすることありますよね?」ひょうごまるごと健康チャレンジ2025のパンフレットを手に、いろんな会話が生まれていました。

予防接種のご案内

【接種はお早めに済ませましょう】

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

ろっこう医療生協の診療所とクリニックにお問い合わせください。

灘 診 療 所 ☎078-801-6665 東 雲 診 療 所 ☎078-262-7236 にじいろクリニック ☎078-413-3333
六 甲 道 診 療 所 ☎078-811-0555 うはらクリニック ☎078-452-6666



御影住吉支部

1月9日(金) 12時~

御影公会堂303

(東灘区御影石町4丁目4-1)

参加費 1,300円 締切 12月26日(金)

お弁当を食べて、スクエアステップ＆モルックで
脳トレエクササイズ、みんなで歌おうなど楽しく
交流しましょう！

お申し込み：ろっこう医療生協 本部 ☎078-802-3424 (平日9時~17時)

西郷支部

1月7日(水) 11時~

市営新在家南住宅2号棟集会所

(灘区新在家南町1丁目1-4)

参加費 2,500円 締切 12月25日(木)

定員 40名

内容 食事会、お楽しみ会

読者のまたより

●「ワンコイン健康チェック」の文字を見つけて、私もそれが出会いだったなあ、と懐かしく思いました。(K・Kさん)

●神戸大空襲を忘れない、犠牲者8,000人の内、2,267人しか碑には書かれていませんことにビックリしました。繰り返してはいけない。改めてそう思いました。段々と事業所の医療機器が充実され頼もしく思います。(S・Hさん)

●慢性腎臓病を防ぐ為に減塩、血糖コントロールを心がけます。長生きすることにより足腰の強さだけでなく、内臓の健康も大切になりますね。(Y・Tさん)

●小西理事長には東雲診療所で大変お世話になっています。ろっこう医療生協さんとは水道筋で灘医療生協時代から約30数年以上にわたり家族三代の『かかりつけ医』です。我が家には最近3人目の孫が誕生しました。これからもよろしくお願いします。(F・Hさん)

●毎月「みんなの体操」が楽しみです。全部はできませんが少しづつ毎日していると気分もよくなってきて楽しんでいます。(H・Kさん)

漢字パズルに挑戦！

無 乾 手 勝

浦 浦 気 合

口 雜 一 言

人 青 風 明

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。

津 山 雲 言 光
投 前 手 外 燥
味 蒼 津 居 媚
天 悪 間 士 意

※ヒント 明日があるさ

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／12月末日

11月号の「数独パズル」の答え

16 (Ⓐ4+Ⓑ5+Ⓒ7)

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

10月号漢字パズル応募者数38人

みんなの体操

脚ポカポカ体操

大腿四頭筋とふくらはぎを鍛える体操



- ① 肘が軽く曲がる程度に両手を壁につく
 - ② 片足を後ろに一歩下げる
 - ③ 下に上体を下げる
 - ④ 反対の脚もおこなう
- ※これを10回おこなう



ポイント

- *脚をできるだけ後ろにすると負荷が大きくなります
- *膝が痛い方は無理のない範囲でおこなってください

ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」



診療所外来 年末年始の休診 (2025年12月～2026年1月) 救急相談ダイヤル(救急安心センター兵庫) ☎#7119 ☎331-7119

日	12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
灘診療所	○	○	休診	○/臨時 14時～16時	休診	休診	休診	休診	休診	休	○
六甲道診療所	○	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	休診	休	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休	○
うはらクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休	○

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。



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週目診察、第1・3・5週目休診 ※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

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	/

※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://nijihiro-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	/

※日曜日と祝日は休診

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

ぶたくんの
そーっとそーっと

作: ふくだじゅんこ
大日本図書



「むしゃくしゃする~!」
ってなぜかぶたくんが、ぶんぶん! どすどす! 歩いてい
ると、パンダくんアシカくん
ガチョウさんが気持ちを察
してなだめようとしてくれま
す。でもどうしてもむしゃくしゃがおさまらないぶた
くん。そこへもぐらくんがあらわれて…!? 何だかわ
からないけどむしゃくしゃすること、誰にでもあ
りますよね。周りのみんなが優しく声をかけてくれ
るんだけど、感情を上手くコントロールできないぶ
たくんに、きっと皆さんも共感を覚えるはず。そん
なもどかしい気持ちの時でも、ふとしたことでいつ
の間にか気分がガラリと変わってしまうってことも
またあるある。気持ちと一緒にかわっていくぶたく
んの表情が可愛くて楽しい絵本です。

A.K (篠原支部)

〈紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹の
ギャラリー

『メリークリスマス』

うはらハウス入居者有志



みんなで思いを込めてクリスマスカードを手作りしました。
どんなメッセージが入っているでしょう?

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

のり塩チキン

青のりの風味をつけることにより
塩分を抑えることができます。

材料(1人分)

鶏ムネ肉	中1/3枚
料理酒	小さじ1強
A 塩	少々
おろし生姜	適量(少々)
小麦粉	小さじ4/3
じゃが芋	中1/2ケ
油	適量
バター	小さじ2/3弱
塩	少々
B コショウ	少々
青のり	少々

エネルギー(1人分)
253kcal

材料

作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ・じゃが芋はボイルか素揚げにしておく。

〈レシピ〉

- ①下味をつけた鶏肉に小麦粉をつける。
- ②フライパンに油とバターを熱し、①を焼く。
- ③肉に火が通ったら、ポテトを加え炒める。
- ④Bの調味料を加え味付けをする。



出来上がり



【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)

鶏むね肉がやわらかく、バター風味と青のりがほんのりとおいしかったです。

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 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

