

# 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 16,035人 出資金額 550,780,000円 平均出資額 34,349円 2025.12.9現在



雨竜沼(北海道) 小西達也 撮影

## クリニカル・イナリーシャ ゼロチャレンジ

クリニカル・イナリーシャとは、  
本当は治療が必要なのに、  
治療していない状態のことを  
いいます。

理事長 小西 達也



あけましておめでとうござ  
います。

一昨年に竣工した「ケア  
ベース水道筋」は、本部およ  
び訪問介護、訪問看護、リハ  
ビリテーション、小規模多機  
能事業所として元気に営業  
しております。また昨年の灘  
診療所リニューアル改裝期  
間中は、組合員の皆様にご不  
便をおかけしましたが、おか  
げさまでより明るく機能的  
なレイアウトになりました。

組合員活動でも「賀川豊彦  
に学ぶバスツアー」や「にじ

いろ秋まつり」そして「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」など、多くの皆様のご  
参加で楽しく開催すること  
ができました。

さて、この十数年で、賃金  
や物価で世界水準と大きな  
乖離が生じてしまい、国民に  
は著しい経済格差と健康格  
差が生じてしまいました。

たとえば、糖尿病では有用  
な注射製剤が発売されてい  
ますが、自己負担金のために  
内服薬からの変更を躊躇す  
る患者さんを見かけます。高  
血圧についても「薬を飲み始  
めたらずっと飲まないとい  
けなくなり、毎月の医療費支  
出が痛いのもう少し先に  
延ばす」という声も聞いてい  
ます。

我が国の高血圧者数は約4  
300万人ですが、高血圧を  
認識していない人が14  
00万人、認識している  
が未治療の人が450万  
人などの数字が挙げられ  
ており、将来の心臓病・脳

➡2面につづく

1面 新年のごあいさつ 理事長 小西 達也  
4面 さんま祭り報告  
7面 新年あいさつ 事業所から

2面 介護相談室Q&A  
3面 四季のカルテ「健診・検診していますか?」  
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、からだ想いメニュー、  
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

卒中・腎臓病の増加が危ぶまれています。このような状況で、クリニカル・イナージヤ（臨床的怠惰、問題解決の先送り）という言葉が注目され、脳血管疾患や心疾患の多い青森県では、昨年「高血圧症未治療ゼロチャレンジキャンペーン」が実施されています。期間中に病院で初めて降圧剤を処方された県民に抽選で、最高10,000円分の○○カード等が当たるなどというユニークな取り組みです。

「生活習慣病」という言葉には、不健康や病気の原因を個人の責任に帰してしまいう側面があります。医療福祉生協は「健康的な生活習慣」を呼びかけていますが、生活習慣にこだわりすぎて薬を飲み始めるタイミングを遅らせてしまうおそれがあります。医療福祉生協も青森県のキャンペーンを見習って、「クリニカル・イナージヤ」ゼロを訴えたいと思います。実はわたくしも昨年から降圧剤の内服を始めました。生活習慣改善にこだわることは大切ですが、薬を飲んで血圧や血糖やコレステロールを早期に正常値に下げることとは実はもっと大切かもしれません。

本年は、にじいろクリニック開設10年、東雲診療所開設25年の年でもあります。職員・役職員一同さらに精進いたしますので、皆様方のご出資・ご利用・ご参加を、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 新春のつどいのご案内

2026年もみんなで一緒に食べて、楽しくスタートしましょう！

支部・ブロック	日時	時間	場所	参加費	申し込み締切
六甲南支部	1月20日(火)	12時	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）	1,300円	1月13日(火)
本山支部	1月20日(火)	12時30分	田中公会堂（東灘区田中町2-7-23）	1,300円	1月13日(火)
ポートアイランド支部	1月23日(金)	12時	UR67号棟集会所（中央区港島中町3-2-1）	1,200円	1月16日(金)
とががわブロック(西灘&河原)	1月26日(月)	12時	西郷地域福祉センター（灘区大石北町8-1）	1,000円	1月19日(月)
灘ブロック	1月27日(火)	12時	西灘文化会館（灘区倉石通2-2-29）	700円	1月23日(金)
甲南支部	1月29日(木)	12時	横屋会館（東灘区魚崎北町2-7-1）	1,300円	1月13日(火)
六甲北支部	1月29日(木)	11時30分	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）	1,500円	1月16日(金)
中央ブロック	1月29日(木)	12時	春日野地域福祉センター（中央区八雲通1-1-7）	1,500円	1月23日(金)
鶴甲支部	1月30日(金)	12時	木曽路御影店（灘区徳井町2-1-8）*送迎バスあり	2,000円	1月23日(金)

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

## 介護相談室

Q

&

A

### 介護保険や医療保険制度以外にも リハビリは利用できますか？

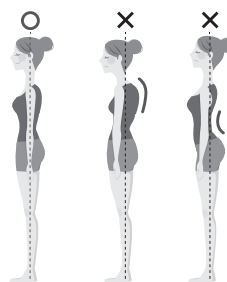
A

できます。ろっこう医療生協のリハビリテーションでは、以下のようなことも行っています。

**運動指導・体操教室への参加** けんこうクラブなどの組合員さんが集まる場面に伺い、適切な運動方法を指導したり、体操を実施します。

**勉強会の実施** リハビリの視点から、健康に過ごすための勉強会を実施します。ご自身の身体状況について見直す機会を作ります。

**介護相談、介護指導** 実際に介護をしておられる方に向けて、介護をするうえで困っていることや、介護をしておられる方の心身を守る介護指導を行います。



お気軽にご相談ください。  
リハビリテーション部 ☎078-802-6031



## 健診・検診

### していますか？

病院勤務をしていた頃、脳

あけましておめでとうございます。昨年は大阪関西万博の開催、阪神タイガース優勝、京大や阪大からのノーベル賞、総理大臣も関西から誕生と、関西は良い年だったように思います。関西とは関係ないですが、メジャーリーグの大谷・山本選手の活躍にも圧倒されました。皆様にとってはどんな一年だったでしょうか。

## 特定健診

メタボ健診とも言われ、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などをチェックする健診で

## 四季のカルテ

### 健診・検診していますか？

にじいろクリニック

片山 茂明 医師



す。40歳から74歳までの方を対象とし、2008年からおこなわれています。この新聞を手にとっている方はほぼご存じかと思いますが、高血圧症・糖尿病・脂質異常症はいずれも動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患が起こりやすくなります。そして血圧や血糖値が高くても、コレステロールや中性脂肪が高くても、症状はとくにありません。血圧測定や血液検査をおこなわなければ見つけることができず、しらない間に動脈硬化が進行してしまうのが恐ろしいところです。

## がん検診

神戸市には、胃・肺・大腸・前立腺・乳がん・子宮頸がんの各がん検診があります。ろっこう医療生協の診療所では乳がん・子宮頸がん以外の検診ができます。方法ですが、胃がん検診の内視鏡は偶発的なリスクがゼロではありませんが、ほかの検診はほぼ安全におこなえます(肺は

胸部レントゲン、大腸は便潜血検査、前立腺は血液検査です)。がん検診の費用は本来自費なのですが、この制度を使うことで少ない自己負担額(条件により無料)で受診することができます。がんも動脈硬化と同様、無症状のうちに進行することが珍しくないのです。検診が大切です。

## 後期高齢者健診

文字通り後期高齢者(75歳以上)の方を対象としています。血液検査で血糖・肝機能・腎機能などをチェックすることができ、受診料は無料で1年に1回うけることができますので、なにかの疾患で通院中の方もそうでない方も是非受診しましょう。

この他にも、神戸市には歯周病など歯科領域の健診もあります。詳しくは神戸市のホームページをご覧ください。

## 健診・検診の注意点

健診や検診で異常を指摘されたら、受診しましょう。

なにを当たり前のことをと思われるかもしれないですが、異常があっても何年も受診しない方をたくさん見てきました。せっかく早期発見できても、治療に結びつかなければ意味がありません。

また、健診や検診と診断は異なります。健診や検診だけでは不十分で、追加の検査が必要になることもあります。また反対に、要受診の判定であつても、しばらく様子観察しましょうとなることも少なくありません(例えば、血液検査の基準値はすこしばしめに設定されていると思います)。健診・検診結果の解釈について分からないことがあれば、医師にお尋ねください。

健診や検診をおこなつていても、100%の健康を約束することはできません。しかし、様々な疾患のリスクを下げることはできます。最低限の健康チェックをおこなって、2026年も明るい話題の多い一年になればいいですね。



祭  
阪神・淡路大震災30年  
神戸・東北・能登をつなぐ

11月29日(土)、阪急王子公園駅そばの青谷川街園、水道筋ひだまり商店街にて8年ぶりのさんま祭りが開催され、秋晴れのもと約1,600人の来場者でにぎわいました。用意した1,300尾の大船渡からのさんまも、能登からの地酒も早々に完売となり、参加者と、地域組合員・職員組合員150人の力を合わせたイベントとなりました。

# 水道筋さんま祭り



にぎわい満点!笑顔満点!  
みんなの力で作った一日



行列とその最後尾



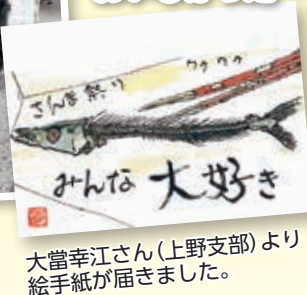
募金ありがとうございます



さんまが行くよー!



おいしかった〜



大當幸江さん(上野支部)より  
絵手紙が届きました。



さんまの仕込み



大船渡からの応援で、懐かしの再会



能登のお酒コーナー



10年前も一緒に食べた  
さんまをお孫さんと

ご来場、ご参加、ボランティアいただいた皆様、ありがとうございました。  
さんまと地酒の売り上げは、東北と能登の被災地への支援募金とさせていただきます。



# 事業所紹介

## 灘診療所

☎078-801-6665

灘診療所 4・5階 通所リハビリテーションつどい

### つどいでリハビリしませんか？



灘診療所の4階・5階には介護保険で利用できるリハビリ「つどい」があります。要支援から要介護の認定を受けている方がご利用できます。

ご利用の際はご自宅まで送迎しています。これから寒い季節になりますが、つどいでしっかり体を動かしてみませんか？ 見学・体験は随時承っています。通所リハビリテーションつどい ☎801-6711

## 六甲道診療所

☎078-811-0555

### 带状疱疹ワクチン定期接種の対象者はワクチンを接種しましょう

11月27日、六甲道ブロックの総代のつどいがあり、六甲道診療所の看護師から「带状疱疹とは・予防について」というお話をさせていただきました。総代の皆さんと一緒に考えることができとても良い機会でした。

带状疱疹ワクチンは、国の推奨する定期接種ワクチンになっています。带状疱疹は予防と早めの治療が大切です。50歳以上であれば予防接種を受けることができます。定期接種対象者以外でも予防接種の費用助成もあります。詳しくはご相談ください。



## 東雲診療所

☎078-262-7236

### 健康保険・禁煙外来 再開しました

たばこは、肺の病気（慢性閉塞性肺疾患・COPD）だけではなく、動脈硬化を促進させて狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの心血管病を引き起こします。また、肺がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がんなどの原因にもなります。

#### 健康保険で治療を受けるための条件

- \*ニコチン依存度テスト(TDS)が5点以上であること
- \*35歳以上で、プリンクマン指数(1日に吸うたばこの本数×喫煙年数)が200以上であること
- \*今すぐ禁煙したいと考えていること
- \*医師の説明を聞いて納得した後に、同意書にサインすること
- \*以前に保険適用で禁煙治療を受けたことがある場合は、前回の初診から1年以上経過していないと、保険適用で治療は受けられません。

禁煙外来は5回の受診(12週間) 詳しくは、お問い合わせください。



## うはらクリニック

☎078-452-6666

### あすなろ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開催のあすなろ食事会では、毎月30食以上の愛情ボリューム満点の食事を、6人のボランティアさんが作ってくれています。

**ボランティアさんの声**「家でじっとしているよりも、ここに来て、阿吽の呼吸のメンバーとおしゃべりしながら、楽しく食事を作り、一緒に食べ、また来月何を作ろうかなと考える、この食事会ボランティアが自分たちのフレイル予防になっています！今年もがんばります！」

## にじいろクリニック

☎078-413-3333

### ドクターズファイルに掲載されました

先日、全国の病院やクリニック、医師の情報を掲載した総合医療情報サイト「ドクターズファイル」の取材を受け、その記事が掲載されました。



クリニック・ドクターについての情報はこちら

片山院長の思い、地域の「よろず診療所」としての今後のクリニックの展望や、訪問診療の流れについても詳しく記事にさせていただいておりますので、ぜひご覧をお願い致します。にじいろクリニックのホームページを検索していただき、一番上に表示されております。URL <https://nijiiro-clinic.jp/>

灘診療所、六甲道診療所、うはらクリニックでは

## 無料の患者送迎サービスを実施しています

ご自宅から診療所まで無料で送迎いたします。

ご家族の送迎が難しい方も安心して通院いただけます。

通院が不安な方もスタッフが丁寧に送迎いたします。

入所施設等からの送迎も可能(ご相談ください)です。

### お申し込み、ご相談は各診療所、クリニックまで

※送迎サービスは医療生協の組合員の方を対象としています。お申し込みとあわせてご加入いただけますのでお気軽にご相談ください。

# 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】 1月8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】 1月10日(土) 9時30分～11時30分
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 1月10日(土) 13時30分～15時
お手玉あそびたい(隊)【申込要】 1月14日(水) 10時～11時
おはなしぼけっと【申込要】 1月19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】 1月21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】 1月28日(水) 9時30分～11時30分 参加費：500円/回
マイストレッチ【申込要】 1月10日(土) 10時～11時 参加費：300円/回 会場：摩耶地域福祉センター
ヨガ【申込要】 1月9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】 1月13日、27日(火) 14時～16時 会場：たんぼクラブ事務所
お手玉あそびたい(隊) 子どもと一緒にお手玉【申込要】 1月28日(水) 15時～15時30分 会場：上野児童館
ごもう喫茶 ※1月休み 2月3日(火) 10時～11時30分 参加費：100円/回 会場：五毛会館

## 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】 1月14日、28日(水) 13時30分～15時30分 参加費：3,320円/月
東雲ロコトレ 1月15日(木) 10時～11時 参加費：無料
しのめカフェ 1月28日(水) 10時～11時45分 参加費：200円 ※コーヒー、紅茶、抹茶を飲みにお越しください。
Piセラバンド体操 1月23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】 1月24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
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 1月31日、2月7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。



福寿草

## とががわブロック

セラバンド体操【申込要】 1月15日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班【申込要】 1月16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】 1月27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】 2月5日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
おおえぼし班(大腸がんチェック)【申込要】 2月9日(月) 14時～15時30分 会場：大石東市住集会所

## 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

はなみずき(麻雀。女性限定)【申込要】 1月10日、24日(土) 9時30分～12時30分 参加費：あり
琴友会【申込要】 1月13日、20日、27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】 1月15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。
民謡のつどい【申込要】 1月24日(土) 14時～16時 参加費：あり
三線サークル甲南【申込要】 1月19日、26日(月) 14時～16時 参加費：4,000円/月
ゆるゆる若返り体操【申込要】 ※1月休み
ハムスター生き活きクラブ【申込要】 1月8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。
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
太極拳にじの会【申込要】 1月15日(木) 14時～16時、 1月8日、22日(木) 10時～12時 参加費：あり 会場：横屋会館他
本山和ははクラブ【申込要】 1月16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 ※1、2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合員センター  
神戸市灘区桜口町3-2-2

フラワーアレンジメント六甲道【申込要】 1月9日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
六甲道ハイビスカスフラダンス【申込要】 1月14日(水) 9時30分～11時30分、 1月21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】 1月15日(木) 10時～12時 参加費：無料
三線(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】 1月19日、26日(月) 17時30分～19時30分 参加費：あり
男の料理教室【申込要】 1月25日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月
ハッピーウクレレサークル【申込要】 1月30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。
風の家ロコトレサークル(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、2月4日(水) 14時～16時 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家

歩こう会【申込要】 1月15日(木) 10時～ 会場：六甲道診療所前集合
コーラス虹の会【申込要】 1月16日、23日、30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】 1月16日(金) 13時30分～15時 会費：200円/月 会場：西郷地域福祉センター
徳井チェアエクササイズ【申込要】 1月19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】 1月21日(水) 14時～15時30分 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家
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 体験・見学募集中) 【申込要】 1月22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

## 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
1月13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)
1月13日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)
1月16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
1月21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)
1月22日(木)	14時～15時	熊内集会所 (中央区熊内町5丁目2-24)
1月27日(火)	10時～11時	横屋会館 2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
1月28日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
2月 4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。※12月9日(火)時点での情報です。



## リハビリテーション部

地域みなさんと、健康づくりへ  
力強く駆ける一年に



## 灘診療所

昨年は灘診療所リニューアルにご協力  
ありがとうございました  
今年も「外来」「在宅」「入院」の3本柱で  
がんばります



## にじいろクリニック

おかげさまで10周年  
これからも地域に寄り添う医療を



## うはらクリニック

13年目に入るうはらクリニックを  
どうぞよろしくお願い致します



## 医療福祉相談室

利用者様が住み慣れた地域で  
自分らしく生活が送れるよう  
支援していきます



## ホームヘルプサービス あおぞら

笑顔の絶えないあおぞらで  
がんばります！



# 2026 新年あいさつ 事業所から

うはら多機能ホーム  
利用者様の暮らしを  
チームワークで支えます



訪問看護ステーション  
あんず  
チームワークで利用者様に  
よりそってがんばります



## 生協本部

つながりを大切に



## うはらハウス

今年も笑顔いっぱい  
皆さんと楽しい1年にしたいです



## 東雲診療所

「空想の翼で駆け、現実の山野を往かん」  
おかげさまで今年開設25年  
今年もがんばります！



## 東雲診療所 通所リハビリテーション

飛躍の年！  
駆け抜ける一年にします！！



## 六甲道診療所

今年も持ち前のチームワークで  
がんばります



## 通所リハビリテーションつどい

笑顔あふれるつどい



小規模多機能とががわ  
みんなでチームとががわ  
エイエイオー！





## 予防接種のご案内

**1月31日まで**
**【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**

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。  
 带状疱疹や肺炎球菌等の予防接種も実施しております。

### 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

## 診療所外来 年末年始の休診 (2025年12月～2026年1月)

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	○

救急相談ダイヤル(救急安心センター兵庫) ☎#7119 ☎331-7119

## 資格確認書で これまで通り医療に かけられます

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。

## 読者のおたより

- 特定健診で気になっていた慢性腎臓病のお話、とてもわかりやすかったです! (O・Yさん)
- 数独パズル初めて応募します。難問でした。(M・Hさん)
- 並木先生の年末年始の過ごし方を読んで注意して過ごしたいと思います。(M・Rさん)
- 寒い冬でも、「みんなの体操」で、日頃の運動不足を解消します。(O・Tさん)

答え (A) ( ) + (B) ( ) + (C) ( ) || ( ) ( )

5				9	3			(A)
4		9				8		5
	1				8		4	
	5	(B)			4			
	9		8	1	6		7	
			7				9	
	6		3				8	(C)
3		7				6		4
			6	5				1

数独パズル  
に挑戦!

### 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/1月末日

### 12月号の「漢字パズル」の答え

無味乾燥 手前勝手  
 津津浦浦 意気投合  
 悪口雑言 一言居士  
 人間青山 風光明媚

雲 外 蒼 天  
 雲外蒼天

11月号数独パズル応募者数32人



# みんなの体操

## 新春・和はは体操

新春から笑って  
体を動かして  
いいスタートを



- ① 足を揃えまっすぐ姿勢よく立ち、腕はおへその下で〇
- ② 右足を横に広げひざを曲げながら、腕は大きく上へ広げる
- ③ 腰を落とし腕は頭の上で〇

「わっはっは わっはっは」と声を出しながら、①②③を繰り返す

上の動きでしっかり体がほぐれたら、動画を見ながら歌って  
動く和はは体操と一緒にやってみましょう！

動画は  
こちら



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  
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://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

## みずならのいのち

作・絵：手島圭三郎  
リブリオ出版



知らない土地のことは、訪ねた人から、或いはメディアの伝聞に頼るしかないが、私は絵本によって、想像し知られることが多い。

北海道出身の絵本作家、手島圭三郎氏の「しまふくろうのみずうみ」に出会ったのは、

20年前の読み聞かせ活動の場であった。この作家の絵本は版画で遠目でも捉え易い利点となりました。北海道を舞台とした「きたきつねのゆめ」「おおはくちょうのそら」など、賞に輝いた作品も多くあるので、御存知の読者もいらっしゃると思います。

ご紹介する「みずならのいのち」は2008年に発行[(株)リブリオ出版]された比較的新しい絵本です。山火事や台風を経験し、生き延びた「みずなら」に我が身を重ねて読みたどる日があります。『生きるということのかぎりなくうつくすばらしいことだ。みずならに生まれたながいいのちにまんぞくするのです。』と結ばれる頁に大きく、うなずきます。(生にとられる人間の業に不安をもつ昨今の私を慰める一冊の絵本をご一緒に楽しんでいただければと) 上野支部 Y・T

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

## 虹の

## ギャラリー

## 『たこあげ名人』

Y.S (西郷支部)

たこを見つめ、糸をしつかり握り操る手つきは、かくれた才能？



**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

## 鶏の照り焼きロール

エネルギー(1人分)  
434kcal

おせち料理にいかがですか。ごぼうの見た目から「細く長く幸せが続きますように」と願って食されます。

### 材料(1人分)

鶏モモ 100g ..... 1枚  
ごぼう ..... 15cm  
人参 ..... 15cm  
濃口醤油 ..... 小さじ1強  
みりん ..... 小さじ1強  
砂糖 ..... 小さじ1弱

### 材料

### 作り方

- ①ごぼう・人参は1cm角×約15cmの長さの棒状になるようにカットし、下ゆでしておく。
- ②鶏肉は厚みがある部に切り込みを入れて厚さを均一にしたら、①を芯にして鶏肉を巻いていきます。
- ③ラップに包んで電子レンジで5～6分加熱し、取り出してラップを外す。※電子レンジがない場合は、楊枝で固定しておきます。
- ④熱したフライパンに醤油・みりん・砂糖を入れて、煮立ったところへ③を入れ、肉を転がしながら味を絡めて出来上がりです。
- ⑤ラップ(楊枝)をはずし、カットして盛り付けます。

出来上がり

②鶏肉を巻く

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)

