

2026

2
No.486

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】16,035人 【出資金額】552,266,000円 【平均出資額】34,441円 2026.1.27現在

大腸がんチェックを受けましょう!

大腸がんは日本人が最も多くかかるがんです。40歳代から増加し始め、高齢になるほど罹患率が高くなります。自覚症状が出にくいため、定期的な検診が早期発見のカギとなり、早期治療が命を守ります。

部位別がん罹患数(2021年)

順位	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	大腸	大腸
3位	肺	肺

①70歳未満でかかりつけ医がない組合員



ろっこう医療生協の

郵送

大腸がんチェック(便潜血反応検査)
(3月末まで)

②医療機関に定期的に通院をされている方

→まずは、かかりつけ医にご相談ください。

③70歳以上の神戸市民の方

→検診料無料の神戸市郵送大腸がん検診
(2月末まで)



[申込方法]

●電話、郵送：以下の情報を下記まで
氏名・フリガナ・性別・生年月日・年齢・
郵便番号・住所・電話番号

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6-5-2
TEL.078-856-2211(平日8:30~17:00)

内視鏡での
治療は
灘診療所でも
できます



灘診療所 所長 高野 修一

今では2人に1人がかかるといわれている「がん」。の中でも大腸がんは1番多いがんです。しかし、大腸がんは早いうちに発見、治療すれば完治できる病気です。早期であれば手術でもお腹を切ることなく、内視鏡を使った治療ができます。

申し込み方法

以下の方法で、氏名、電話番号、年齢、郵便番号、住所、希望セット数をお知らせください。

二次元コード申し込み

右の二次元コードを読み取りください。



電話・FAX・メール申し込み

ろっこう医療生協 生協本部
郵送大腸がんチェック係まで

TEL 078-802-3424(平日9時~17時)

FAX 078-802-1649

E-mail : nakama@rokko-mcoop.or.jp

数日後、医療生協より
郵送で大腸がんチェックセットが届きます。
便を容器にとり、料金
990円(110円切手9枚)と一緒に郵便でお
送りください。
約2週間で検査結果を
ご自宅へお送りします。

料金
990円
検査費実費
郵送費

申し込み
締切
3月31日(火)

1面 大腸がんチェック

4面 新春のつどい

7面 総代さんって？ あなたも総代になりませんか？

2・3面 四季のカルテ「屋根裏の遠い旅」

3面 介護相談室Q&A

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、
だいさき絵本コーナー

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

一方で彼は作家活動の初期から、戦争児童文学の分野でも多くの著作を残しています。今回紹介する「屋根裏の遠い旅」もその一つで、1975年に単行本になつたものですが、最近文庫本として再刊されました。

組」シリーズで、子供たちに人気があつた児童文学作家です。このシリーズは50巻まで続き、さらに「中年ズッコケ三人組」シリーズが出て「熟年ズッコケ三人組」で完結するという、長く書き継がれてきたものなので、読んだ方もあるかと思います。

違つてゐる。彼らが入り込んだのは異次元の世界だつた。そこでは日本は太平洋戦争に勝つたものの、中国や東南アジアなどで戦争がまだ続いているのだつた。この物語が書かれた1975年時点では、まさに現在を

時代は昭和50年代。花山小学校6年3組の省平と大二郎は、教室の屋根裏に入り込んだ。また戻つてくると、そこは別世界だった。同じ年代、小学校も町も自分たちの家も同じなのだが、なんだか変だ。まず学校名が「花山国民学校」になつてゐる。町も自分たちが知つてゐる町とは

そんな体験もしながら、彼らは戦時下の世界で暮らしてゆくのですが、あちらの世界からこちらの世界に来てしまった人が他にもいることがわかります。彼らとともに出てくる羽目に。

たことを知っています。ところがこちらの世界では、原爆は落ちていなし、大和もまだ現役の戦艦です。プラモデルを作るほど大和が好きな省平は戦艦大和の見学会の時、子供が知るはずもないことをまで得意げに話します。それで憲兵隊に目を付けられ、大二郎とともに学校に呼

四季のカルテ

「屋根裏の遠い旅」

ろっこう医療生活協同組合 顧問
鳴海 妥 医師



生きる少年たちが、日本が太平洋戦争に勝つてしかもまだ戦争が続いている世界に迷いこむという構図に、この小説はなっています。つまり戦争をしている社会がどのようなものかを、少年たちは当事者として体験すること

に元の世界へ戻る手立てを考える一方で、反戦活動をしている人たちがいることも知つてゆく。それでも日々暮らしてゆくと、こちらの世界に対する違和感が薄れていく氣もするのだ。〈それが日常になつてくる〉というね。

ばかりでかい軍事基地、あれは
どっちの世界にあつたのか。
毎日戦闘機が飛んでいたし、
兵隊がうじやうじやいた。」
省平がもともといた日本
は「戦争をしない国になつ
た」はずだし、「軍隊を持たな
い国になつた」はずだった。
しかしあもといた国にも基地
や軍隊らしきものがあつた。
いつたいもといた国の「は
ず」とは何だつたのか。

この小説は異次元の世界を舞台にすることで、じやあもといた日本国の今はどうなの？本当に戦争をしない国に向かっているのか？とあらためて問う構図にもなっています。本のはじめに、憲法第九条が載っていることも象徴的です。

那須正幹
屋根裏の
遠い旅

「屋根裏の遠い旅」

中公文庫

2025年12月23日
304ページ
価格 1078円(税込)

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

2025年11月29日に開催いたしました水道筋さんま祭りの収益は81,128円でした。

岩手県大船渡市と石川県能登町にそれぞれ40,564円を見舞金として送金いたしました。

ご協力ありがとうございました。

御礼状

御見舞金を賜り誠にありがとうございました。お受けいたしました御見舞金につきましては、当町の見事復興・復興に貢献させていただきました。また、遠い状況ですが、貴組合の深きお情意を力に町一丸となつて復興に努めてまいります。この度の御見舞に感謝ながら書やをもって御礼申し上げます。

令和八年一月廿日

襲封長 喜田和也

買って食べて復興応援
**東日本大震災15年
応援物産展**

開催日時 2026年2月28日(土)
10時～11時

株式会社かけあしの会(岩手県宮古市)からの商品

開催場所 ① 灘診療所
② 六甲道診療所
③ 東雲診療所
④ うはらクリニック

商品例

題意識が那須にはあつたの
ではないか。
戦争はいつでも起こりう
るし、その火種はいつも常に
ありつづけているという認
識を持つてもらいたい。その

ために、現代の子供たちが戦
時下の日本に入り込んでし
まうという、いわば当事者に
なるような、二重構造の物語
を作ったのではないかと思
うのですね。

介護相談室



Q うはら多機能ホームでは
どんなイベントを行っていますか？

A 每年恒例ですが、1月3日に三線サークルの方々による演奏会が開催され、うはら多機能ホーム利用者さんとうはらハウス入居者さんが参加され大盛り上がりいました。前に出て踊りを披露する利用者さんもいらっしゃいました。介護や生活支援だけでなく、定期的にイベントを開催し地域とのつながりを大切にしています。



うはらクリニックのはす向かいにある
「うはらハウス・うはら多機能ホーム」

うはら多機能ホームはここです！

- 1階：地域住民交流室、キッチン、介護・リフト浴室
2階：うはら多機能ホーム（小規模多機能型居宅介護）
3階～5階：うはらハウス（サービス付き高齢者住宅）

お気軽にご相談ください。
うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

集えば元気 笑顔あふれる新春のつどい
躍動の年 元気にスタート

今年もよろしくね!

2026年も1月7日をかわきりに、8支部、3ブロック、
合計11会場で、にぎやかに新春のつどいを開催しました。

【西郷支部】



今年も大勢でスタート!
豪華なお弁当をいただいた後は、
カラオケ大会へ。

【御影住吉支部】



理学療法士のワンポイント体操からの
モレック体験会。
誰が投げても必ず大笑いが起る。
今年も楽しいにこしましょうね!

【六甲南支部】



組合員も職員も
一緒に踊って歌って
仲良く楽しみました。

【本山支部】



みんなで食べると
楽しいな、
bingoは絶対
当たりたい!

初荷旗
立てて行き交う
昭和かな



正月に、飾り立てた荷物を積んだ馬車やトラックが「初荷」と書いた幟(のぼり)や旗を立てて得意先へ向かう様子を思い浮かべ、昭和の時代をまたなつかしく思い一句にしました。77歳より始めた俳句、四苦八苦しながらチャレンジしております。藤田公昭(本山支部)



事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

大腸カメラの検査は灘診療所で

大腸がんチェック（便潜血検査）で要精密検査の判定になった方は、大腸カメラの検査を受けましょう。

灘診療所では年間約200件の大腸カメラを行っています。そのほとんどが異常なしや良性のポリープですが、年に何人かの方が大腸がんの発見につながっています。早期発見、早期治療のためにも便潜血検査で陽性になった方は精密検査をお勧めします。



灘診療所では日帰りでも、入院でも大腸カメラの検査を受けていただけますので、まずは検査のご相談に診察にお越しください。

東雲診療所

☎078-262-7236

在宅医療「訪問診療」をおこなっています

通院するのが難しくなった方や病院から退院されご自宅で過ごされる方には、医師が定期的に診察にお伺いする訪問診療を行っています。訪問診療は月～金曜日の午後に応じ、現在約50人の患者さんが登録されています。登録された患者さんには、連携医療機関や訪問看護ステーションなどと連携を取りながら安心してご自宅で療養できるようにサポートしています。ご病気・状態により対応できないこともありますので、まずはお気軽にご相談ください。



にじいろクリニック

☎078-413-3333

にじいろクリニックのエコー検査

第2・第4の木曜の午後にエコー検査を実施しております。生活習慣病が気になる方や、健康診断などを受けて気になる症状がある方はぜひ一度相談に来られてはいかがでしょうか？

●頸動脈エコー検査

首の動脈を超音波で検査し、血管の詰まり具合や脳梗塞などを引き起こす原因のひとつである「plaques」の観察をします。
※plaques…血管内にできる隆起性病変のこと

●腹部エコー検査

肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などを超音波で検査し、腹部のさまざまな異常を知ることができます。

●心(臓)エコー検査

胸部を超音波で検査し、心臓の動きや心臓内の血管の流れが分かります。

六甲道診療所

☎078-811-0555

～漢方の相談承ります～

日常の内科診療に積極的に漢方を取り入れています。

血液検査や画像検査には表れてこない慢性的な不調、生活の質QOLを下げる様々な症状には漢方が奏効する場合もあります。夜間頻尿、坐骨神経痛、めまい等、西洋薬に補助的に漢方を使うこともよくあります。（医師 久保田麻衣子）



医師 久保田麻衣子

六甲道診療所では、火・金の午前診担当しています。

うはらクリニック

☎078-452-6666

神戸市後期高齢者健診のご案内

今年度から後期高齢者健診が受診しやすくなっています。受診券の事前申込みが不要になり、受診券なしで直接クリニックで受診することができます（もちろん、ろっこう医療生協の他の診療所・クリニックも同様です）。

2025年度の受診期間は3月末までです。年度中に1度しか受診できませんので、お早めにお電話でご予約ください。

【対象者】 神戸市にお住いの兵庫県後期高齢者医療制度加入者
●生活習慣病や、フレイルの予防を目的として実施されますので、生活習慣病治療中の方も受診できるようになりました。

【検査項目】 間診、身長・体重、血压、血液・尿検査

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】 2月休み

ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 2月12日(木) 13時30分～16時30分
参加費：300円/回

ろっこく紙芝居サークル【申込要】 2月14日(土) 13時30分～15時

フラワーアレンジメント灘【申込要】 2月14日(土) 9時30分～11時30分

おはなししづけっと【申込要】 2月16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】 2月18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】 2月25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】 2月7日(土) 10時～11時 参加費：200円/回

会場：摩耶地域福祉センター

ポジャギ(朝鮮伝統手芸)サークル【申込要】 2月10日、24日(火) 14時～16時

会場：たんぽぽクラブ事務所

お手玉あそびたい(隊)子どもと一緒に手玉【申込要】 2月25日(水)

15時～15時30分 会場：上野児童館

ごもう喫茶 3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
神戸市中央区東雲通1-4-24

東雲ロコトレ 2月12日(木) 10時～11時 参加費：無料

東雲書道教室【申込要】 2月18日(水) 10時～12時、
2月25日、3月4日(水) 13時30分～15時30分 参加費：3,320円/月

しののめカフェ 2月25日(水) 10時～11時45分 参加費：200円

※コーヒー、紅茶、抹茶をご用意しております。

東雲ろっこく紙芝居サークル【申込要】 2月7日、3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。

健康ヨガ【申込要】 2月20日、3月6日(金) 13時30分～14時30分
参加費：500円 会場：コミスタこうべ303号室 ※若干名募集

Piセラバンド体操 2月27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

東雲折り紙教室【申込要】 2月28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



とががわブロック

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：大石東住宅集会所

セラバンド体操【申込要】 2月19日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

さつき班【申込要】 2月20日(金) 10時～11時30分 会場：泉第2住宅集会所

よんさんみみみ班(大腸がんチェック)【申込要】 2月20日(金) 14時～15時30分

会場：新在家南住宅2号棟集会所

はなみずき(セラバンド体操)【申込要】 2月24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】 3月5日(木) 14時～15時30分 会場：kiten

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】 2月5日、3月5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。

琴友会【申込要】 2月10日、17日、24日(火)

10時～12時、13時30分～15時30分 参加費：あり

はなみずき(麻雀 女性限定)【申込要】 2月14日、28日(土) 9時30分～12時30分

参加費：あり

三線サークル甲南【申込要】 2月16日、3月2日(月) 14時～16時

参加費：あり

民謡のつどい【申込要】 2月28日(土) 14時～16時 参加費：あり

太極拳にじの会【申込要】 2月5日、19日、3月5日(木) 14時～16時、
2月12日、26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】 2月12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】 2月20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

ゆるゆる若返り体操 2月休み

にじいろウォーク 2月休み

うはらウォーク 2月、3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

男の料理教室【申込要】 2月22日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円/月

コーラス虹の会【申込要】 2月6日、20日、27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】 2月6日(金)、19日(木) 13時30分～15時

会費：200円/月 会場：コーポ鶴甲集会室

徳井チエアエクササイズ【申込要】 2月16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】 2月18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】 2月19日、3月5日(木) 10時～

会場：六甲道診療所前集合

風の家口コトレーサークル(ストレッチ/足腰強化筋トレ/フットマッサージ)【申込要】

3月4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
2月10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)
2月10日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)
2月13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)
2月18日(水)	14時～15時	大石東住宅集会所(灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
2月24日(火)	10時～11時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
2月25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26日(木)	14時～15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
3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

ろっこく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。※1月28日(水)時点での情報です。

総代さんって？

生協は組合員の「ねがい」を実現するために運営されている組織

そのため、方針や計画など生協の大切なことは組合員が参加して意見や要望を出し、決めています。



でも、それは難しいので…
全組合員の中から毎年
総代を選出!
組合員の代表として意見や要望を出していただきます

あなたも総代になりませんか？

総代の役割

- 総代会に出席して議案の審議、決議を行う
- 決定した方針・計画に基づき活動・事業が行われているか確認する

総代会とは、事業報告と決算の承認、事業計画・予算の決定や役員の選出を行う、年に1回以上開催する会

今年の総代会
6月27日（土）

神戸市立東灘区文化センター
(うらホール)



総代になって、たくさん仲間ができました

鶴甲支部 飛田みえ子 総代

10年以上、総代を続けていますが、しばらくは、年1回開催される総代会に出席するだけの総代でした。数年前の総代会で、支部の役員さんとお知り合いになり、漢字パズルクラブに参加。そこで、たくさんの仲間が出来ました。地域のために何かしたいとも思っていたので、今は、支部役員も担わせてもらっています。“総代”というと、大袈裟に聞こえましたが、たくさんの仲間ができる、いいきっかけになりました



住所不明組合員の自由脱退手続きに関する公示

2026年2月1日

ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

定款第10条2項により、毎年、組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において「脱退の予告があったものとみなし」脱退手続きを行いますので、公告します。

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を掲示・備え置きますので、お問い合わせください。

名簿据え置き期間 2026年2月15日～3月14日

この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話ください。

ろっこう医療生協本部
電話 078-802-3424 (平日 9時～17時)

公示

第42回 総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第42回総代会総代選挙について公示します。

総代に立候補する組合員は、2月1日から3月31日までに選挙管理委員会事務局（医療生協本部）に届け出ること。

選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野9人、篠原6人、灘中央15人、原田9人、
摩耶12人、河原5人、西灘11人、西郷13人、
鶴甲8人、六甲北18人、六甲南23人、筒井14人、
葺合15人、中央3人、ポートアイランド5人、
甲南12人、御影住吉10人、本山7人、
神戸5人

合計200人

ひょうごまるごと健康チャレンジ2025報告

～全体で1,000名以上の参加！～

ひょうごまるごと健康チャレンジでは、毎年継続しての参加や、お友達に誘われて今年から始めましたという方など、例年を大きく上回る取り組みとなり、全体で1,000名以上の方が参加されました！

ポートアイランド支部『スクエアステップ＆モルック』の活動では、参加者みんなで取り組み、「足腰が丈夫になった」「一人では挫折しがちなことも、健康チャレンジをきっかけに、目標に向かって頑張れた」などの感想がありました。

2026年も「健康チャレンジ」の実施を予定しています！たくさんのご参加をお待ちしています。



職員	看護職員（正・パ）
募集	介護職員（パ）
	事務職員（正・パ）

お問い合わせは
ろっこう医療生協 人財育成部
078-802-3424
(受付時間：平日9時～17時)

読者のまたより

- 鶏の照り焼きロールが美味しいそうです。作ってみたい。(N・Mさん)
- みんなの体操、和はは体操は、明るく元気になりそうなので、切り取って毎日やっています。元気がでるイラストです。(S・Hさん)
- 四季のカルテの今号は「健診・検診」のリマインダーでした。ここ数年ずっと誕生月にお世話になっていますが、つい忘れがち。間際に気付いてあたふた駆け込み予約する始末。注意喚起のベストタイミングは有り難い有り難い!(Y・Tさん)
- 漢字パズルが一番の楽しみです。数独は解けたことがありません。解き方とか載せてほしい。(H・Yさん)

？漢字パズルに挑戦！

一 即 面 躍

八 目 誉 回

果 応 明 鏡

三 四 理 整

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。

水 目 挽 如 燕
触 雀 報 寒 路
鴻 傍 溫 止 発
自然 名 因 鵠

※ヒント 志は、高く、大きく

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／2月末日

1月号の「数独パズル」の答え

22 (Ⓐ7+Ⓑ6+Ⓒ9)

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

12月号漢字パズル応募者数35人

みんなの体操

肋骨まわりの体操

自律神経が乱れると脳や背中が硬くなり呼吸が浅くなります。肋骨まわりを動かして整えていきましょう

動画は
こちら



- ① イスに座り、肋骨まわりを上下左右にさすってマッサージ
- ② さすった手は肋骨に添え、反対側の腕をまっすぐ上げる
- ③ 上げた腕を反対側の少し横へ上半身を倒す

ろっこう医療生協のYouTube



「健康いちばん
チャンネル」



チャレンジ！

*立ってやってみましょう。踏ん張ると足も力が入り、骨盤まわりも伸びていきます



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。よろしくお願ひします！

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週目診察、第1・3・5週目休診 ※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://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	/

※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)

だいじ
絵本
コーナー

だいじなとどけもの

文: E・H・ミナリック
絵: モーリス・センダック
訳: まつおか きょうこ
福音館書店



バレンタインの季節。大切な人を思う気持ちや日々の感謝を見つめ直すきっかけにおすすめしたい一冊です。くまくんが絵を描いておばあちゃんにあげるのをめんどりに頼んだことからこの物語は始まります。おばあちゃんは、お返しにキスを渡して欲しいとめんどりに頼みました。途中、そのキスは、かえる、ねこ、スカンクに渡りました。スカンクは、可愛いスカンクの女の子に出会ってしまい、ふたりは、キスをもらったり返したりしました。めんどりがやって来て、スカンクくんからキスを取り返し、くまくんに届けました。スカンクたちは、結婚することにしました。キスを届ける過程でうまれた小さな恋と幸せな結末は、愛情が巡り、形を変えながら、結びついていくことを感じさせてくれます。

河原支部 K.O

〈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『たちびな』

東雲折り紙教室講師
山下純子さん (筒井支部)



原作 石橋美奈子

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

鶏の生姜焼き

鶏肉には肌・髪などの健康を保つための良質のたんぱく質、生姜には免疫機能や血液の流れ向上の効果が期待できるジンゲロールが含まれます。

材料(1人分)

鶏モモ 開き 100g	… 1枚(そぎ切り)
料理酒	… 小さじ2弱
みりん	… 小さじ2
A 醤油 濃口	… 小さじ2
おろし生姜	… 大さじ1/2
小麦粉	… 小さじ1.5
油	… 小さじ1
玉葱	… 1/4個(くし型切り)
キャベツ等	… 適量(千切り)

簡単で美味しい!タレがあるのでサラダの野菜も一緒にたくさん食べれます。
付け合わせ野菜はカット野菜を使用しました。

エネルギー(1人分)
434kcal

出来上がり



作り方

下処理

- ・玉葱はくし型切りにし、ばらしておく。
 - ・キャベツは千切りにする。
 - ・鶏肉は6等分にそぎ切りにして、Aに5~10分漬けておく。
- ※Aのつけ汁は後で使用するため捨てない。

レシピ

- ①鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ②鶏肉に焼き色がついだら、玉葱を加えさらに炒める。
- ③玉葱がしんなりしたら、残しておいたAのつけダレを加えて、炒め絡める。
- ④皿に付け合せ野菜を盛り付ける。
- ⑤③を盛り付ける。

材料



からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウォクニ株式会社
(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2-2-1
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

