



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	<b>大腸</b>	<b>大腸</b>
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」。そ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

## 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



那須正幹は「ズッコケ三人組」シリーズで、子供たちに人気があっ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。

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年に単行本になったものですが、最近文庫本として再刊されました。

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でまた戻ってくる、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」になっている。町も自分たちが知っている町とは違っている。彼らが入り込んだのは異次元の世界だった。そこでは日本は太平洋戦争に勝ったものの、中国や東南アジアなどで戦争がまだ続いているのだった。

この物語が書かれた1975年時点で、まさに現在を

生きる少年たちが、日本が太平洋戦争に勝っ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なる。

省平たちは広島、長崎に原子爆弾が落とされたことや、戦艦大和が沖繩沖で轟沈したことを知っています。ところがこちらの世界では、原爆は落ちていないし、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まで得意げに話します。それで憲兵隊に目を付けられて、大二郎ともども学校に呼び出され、家にまで憲兵がやってくる羽目に。

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

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ってゆく。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気もするのだ。(それが日常になってくる)というね。

省平はこうも思います。

「考えてみたら、元の世界でも、南部戦線で戦闘が、いや、南部戦線というのはこの世界のおやじが戦っている、東南アジアの戦線だ。じゃあ、ベトナム戦争というのも日本軍が起こした戦争なのか。そうじゃない。日本は平和で戦争をしないことになってい

た。だったら、あの舟見市の西どなりの青葉市にあった



#### 「屋根裏の遠い旅」

那須 正幹 著

中公文庫  
2025年12月23日  
304ページ  
価格・1078円(税込)

ばかりでかい軍事基地、あれはどっちの世界にあったのか。毎日戦闘機が飛んでいたし、兵隊がうじゃうじゃいた。」

省平がもともといいた日本は「戦争をしない国になった」はずだし、「軍隊を持たない国になった」はずだった。しかしもといた国にも基地や軍隊らしきものがあつた。いったいもといた国の「はず」とは何だったのか。

この小説は異次元の世界を舞台にすることで、じゃ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。

那須正幹がこの物語を書いたころは、戦争児童文学というジャンルがあつたのですね。戦争の悲惨さを知って戦争はいやだなあと、戦争のない現代に生まれて良かったと思ひながら、そう感じるだけでいいのか？という問

祭 祭  
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。



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ったのではない。  
戦争はいつでも起こりうるし、その火種はいつも常にある。ありつづけているという認識を持ってもらいたい。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おうという、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。

## 介護相談室

Q

&

A

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

毎年恒例ですが、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変盛り上がりしました。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  
モリック体験会。  
誰かが投げても必ず大笑いが起こる。  
今年も楽しいことしましょうね!

## 【六甲南支部】



組合員も職員も  
一緒に足踏って歌って  
仲良く楽しみました。

## 【本山支部】



みんなで食えると  
楽しいな、  
ビンゴは絶対  
当たりたい!



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)

初荷旗  
立てて行き交う  
昭和かな





# 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。



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下さい。

## 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。

## 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～金曜日の午後に対応し、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。



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～金曜日の午後に対応し、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。

## 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】問診、身長・体重、血圧、血液・尿検査

## 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プラーク\*の観察をします。  
※プラーク…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。

### 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

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
ろっこう紙芝居サークル【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
おはなしぼけと【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
ボジャギ(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】 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。
東雲ろっこう紙芝居サークル【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：コムスタこうべ303号室 ※若干名募集
ピセラバンド体操 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号棟集会所
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



たちびな

## 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】 2月6日、3月6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、ボランティヤ訪問演奏)【申込要】 2月9日、16日、3月2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】 2月11日(水) 9時30分～11時30分、 2月18日、3月4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】 2月13日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
みなみかぜ班【申込要】 2月17日(火) 14時～15時 参加費：無料 ※モルックを実施します。
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 2月19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】 2月20日(金) 13時30分～15時 会費：100円/月

## とががわブロック

おおえぼし班(大鵬がんチェック)【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
よんさんみなみ班(大鵬がんチェック)【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

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：コープ鶴甲集会所
徳井チェアエクササイズ【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】 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号棟集会所 (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。※1月28日(水)時点での情報です。



# 総代さんって？

# あなたも総代に ないませんか？

## 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。

理想は組合員  
全員集合！



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

## 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、1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  
(うはらホール)



## 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



## 仲間が出来て、毎日楽しい思いをしています

鶴甲支部 小比賀由利子 総代

2年前退職したときに総代になりました。声をかけ  
られたときは“総代”という名前から敬遠気味になり  
ましたが、なってみるとそうでもありません。むしろ、  
仲間がたくさんできて、楽しい思いをし  
ています。支部の活動を始めたことで、地  
域のこともわかるようになり、忙しくて  
寂しい思いはありません。支部活動に役  
立てようと、この度パソコンを買って、勉  
強も始めたところです。

## 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。



職員募集

看護職員 (正・パ)

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)

## 読者のみたより

- 鶏の照り焼きロールが美味しそうです。作ってみたいな。(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日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。

リスト  
水 目 挽 如 燕  
触 雀 報 寒 路  
鴻 傍 温 止 発  
目 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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日 / 2月末日

### 1月号の「数独パズル」の答え

22 (A)7+(B)6+(C)9

5	8	2	4	9	3	1	6	7 <sup>A</sup>
4	7	9	2	6	1	8	3	5
6	1	3	5	7	8	9	4	2
7	5	6 <sup>B</sup>	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 <sup>C</sup>
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

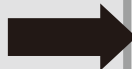


# みんなの体操

## 肋骨まわりの体操

動画は  
こちら

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



- 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



### 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週目診療、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

## 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オススメしたい一冊です。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

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

## 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）

2月の東雲折り紙教室では、「たちびな」の色紙を作ります。ぜひお申し込みください。



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  
ろっこう医療生活協 健康いちばん虹のギャラリー係

## 鶏の生姜焼き

エネルギー(1人分)  
434kcal

出来上がり

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  
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)

### 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たら、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のつけ汁を加えて、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)

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。

