

# 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 16,038人 | 出資金額 552,298,000円 | 平均出資額 34,437円 2026.2.24現在

寄稿

## 東日本大震災から15年 震災を忘れないために！

きらり健康生活協同組合 理事長 木村公



新潟へ海水浴

阪神淡路大震災から31年、東日本大震災から15年。阪神淡路大震災の時、当生協の職員が薬をリュックに積み、電車の線路を歩いてろっこう医療生協さんに届けたこと。東日本大震災の時、檄布とたくさんの支援物資を届けていた

ただけでなく、子どもたちを放射能から遠ざけるために受け入れていただくなど、長期にわたり寄り添っていただいたこと、昨日のここのように思い出されます。

震災を忘れないよう、私が担当している支部では子ども支援、被災地視察を現在も実施しています。テレビでも伝わりませんが、なにより直接見たり聞いたりしたことは、頭にも心にも残ると思います。継続して子ども支援で

は、東京電力福島第一原子力発電所(以下、福島原

発)の爆発により、子どもたちが外で遊べなくなつたことをきっかけに、山形県への蛍狩り、新潟の海で海水浴など、本来あるべき夏の体験をすることが出来ました。

復興支援では、宮城県の山元町に畑の草取りボランティアに出かけました。帰りに体の汚れを落とす場所もなく汗と土汚れのままでしたが、皆さん達成感を感じて帰って来ました。

被災地視察では、福島原発構内の視察。近くの小高い丘にあった介護施設は当時のままで、急いで逃げた様子が今でも思い出されます。視察の時は必ず被災医療生協の職員や語り部さんから当時の様子を伝えていただきました。参加した組合員さんからは、今でも震災の話になると視察に行ったことが話題になります。

現在海岸線を車で走ると、復興が進み風景は変わりましたが、福島県民は福島原発の廃炉の行方が一番気になるようです。そんな中、中部電力による浜岡原発の再稼働データ改ざんは、あの時助けられなかった多くの命と、今なお避難し続けている方々、故郷や生業を失った方々に対しあまりにもむごい行為です。改めて、原発の無い国を心から望みます。

復興支援では、宮城県の山元町に畑の草取りボランティアに出かけました。帰りに体の汚れを落とす場所もなく汗と土汚れのままでしたが、皆さん達成感を感じて帰って来ました。



菜畑草取りボランティア

2026 原発のない福島を!  
**県民大集会**

とき 2026年3月21日(土) 12時開場、13時開会  
ところ パルセいいざか 〒960-0201 福島市飯坂町字筑前27-1  
お問い合わせ先 地域保健部 ☎024-526-1515

主催 原発のない福島を！県民大集会実行委員会  
〒960-8105 福島県福島市仲間町4-8 ラコバふくしま4階 福島平和フォーラム内  
TEL: 024-522-6101 FAX: 024-522-5580  
E-mail: fh-forum@gaea.ocn.ne.jp URL: https://fukushima-kenmin.jp/



- 1面 東日本大震災から15年～震災を忘れないために！～
- 2面 介護相談室Q&A/年金学習シリーズ①
- 4面 備えない防災/ローリングストックとは
- 3面 四季のカルテ「働いて、働いて、働いて」
- 7面 支部ってなに？
- 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、だいたずき絵本コーナー

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

通所リハビリテーションつどいでは  
どんなレクリエーションを  
していますか？

**A** 節分の時期、職員が鬼になり、豆の代わりにカラーボールを使って「鬼は外」をしました。これが、利用者におおうけで「またやりたい」と大好評でした（写真がその様子です）。逆さまにした傘にボールを投げ入れる玉入れやビンゴゲーム、「今日は何の日」問題、ばらばらに並べたひらがなを揃えて言葉にする「ことば遊び」なども好評です。つどいの見学はいつでも受け付けています。

ご希望の方は、下記の電話番号まで、ご予約ください。



お気軽にご相談ください。

通所リハビリテーションつどい ☎078-801-6711

年金学習シリーズ①

老後の不安  
年金はいくらもらえるの？

50歳～  
64歳の  
皆さまへ

年金見込み額は、  
「ねんきん定期便」裏面に  
記載しています

【ねんきん定期便】記載内容についてのお知らせ

○厚生年金保険料は、納付済額と未納額を合計して負担することとされています。『ねんきん定期便』ではご本人の納付実績として納付済額と未納額を別々に記載しております。お手持の給与明細に記載されている保険料額と確認ができます。このほか、事業主も同額を負担しています。

○各項目に関する詳しい内容は、日本年金機構のホームページでご案内しています。

【ねんきん定期便】見方

①「ねんきん定期便」の構成

国・自治体	厚生年金	国民年金	介護保険
国	厚生年金	国民年金	介護保険
自治体	厚生年金	国民年金	介護保険

この定期便は、上記データ作成日時点の約々月までの記録をお知らせしています。資料に記載のデータは反映されるまで取りかかれません。

【ねんきんネット】をご利用しませんか？

○「ねんきんネット」は、スマートフォンやパソコンから自身の年金記録や電子版「ねんきん定期便」の確認、年金受給開始を知らせる準備などの年金見込み額の試算、持ち寄り年金記録の検索（亡くなった方の年金記録を含む）などができるサービスです。

○マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーから簡単に年金記録ができます。また、お持ちでない方も、基礎年金番号と対応の「お客様のアクセスキー」を利用して日本年金機構ホームページから利用登録ができます。

○「ねんきん定期便」は「ねんきんネット」からホームページ上の登録ができます。届届への登録に、ぜひご登録をお願いします。

お問い合わせは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」へ

**0570-058-555**

03-6700-1144

受付時間 月 曜 日 8:30-19:00 火-金 曜 日 8:30-17:15 第2土曜 日 9:30-16:00

3. 老齢年金の種類と見込額（年額）（60歳未満の方は現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	老齢基礎年金
(1) 基礎年金			円
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金
一般厚生年金期間	円	円	円
公務員厚生年金期間	円	円	円
私学共済厚生年金期間	円	円	円
(1)と(2)の合計	円	円	円

お客様へのお知らせ

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※次号からのテーマは、遺族年金、障害年金、老後資金は大丈夫？等です。

年1回誕生日（1日生まれば前月）に送られてくる「ねんきん定期便」。三つ折りハガキ形式の裏面（宛先を書いていない面）の右下に見込額が記載されています。まずは確認してみてください。

- 50歳～59歳 現在の年金加入制度に60歳まで継続して加入したと仮定して、65歳から受け取れる年金見込額
- 60歳～64歳 「ねんきん定期便」作成時点の年金加入実績に応じて、65歳から受け取れる年金見込額

年金に関するお問い合わせは ● もよりの年金事務所もしくは年金相談センター ● ろっこう医療生協「なんでも相談」 ☎078-802-3424 担当 古市 賢二（1級ファイナンシャルプランナー）

## 魚崎の商店街を眺めていると

商店街にクリニックスを作って12年になる。このごろはシャッターを閉める店舗が増え寂しくなってきた。しかしその通りを仲間と連れ立って明るく歩んでいく外国からの学生や労働者たちが増えている。彼らを客層とした専門店もできた。10年前は学生さん(日本語学校の?)がほとんどだったと思う。みな若く男女別々のグループで歩いていたが数年たつと男女のカップルも見かけるようになり、昨年あたりから

## 四季のカルテ

### 働いて、働いて、働いて

うはらクリニック

村上 正治 医師  
(認知症専門医)



言われるようになった。今は75才以上となった団塊の世代やさらにその先輩方こそが「働いて、働いて」我が国の富を作ってきたのである。いま六甲アイランドや深江浜で働く外国の人々の姿が自分たちの親に重なって見えてくる。外国人労働について少し調べてみた。

### 働く外国の人々

魚崎のコンビニで名札を見ると「ネパール ○○○ ○○○」という名札を付けている子たちが働いている。ネパールからは語学留学生が大勢来日し学生なので週に28時間だけアルバイトをすることを許されている。大学への留学生は中国からが多いという。

毎週診察に行っている老人ホームにもアジアからの介護職員が技能実習や特定技能という資格で働いている。以前はベトナム人が10人程度働いていたが、先日会うと「ヒジャブ」という布を巻いた女性たちが変わって

た。ナースに問うたら今はインドネシアから来てもらうようになったとのこと、ベトナムには母国で働く場所が増えているからだとか。夕方に阪神魚崎で乗車すると電車内の3〜4割は外国人という状況になる。六甲アイランドや酒蔵で働いた帰りの若者たちの母国語での会話がにぎやかだ。

かまぼこ工場で夜勤している中国人女性とかエスニックな若者が風邪の診療やワクチンを受けに来て診察する機会も増えた。我が国で介護や生産を担ってくれ国を豊かに保つ手伝いをしてくれている人々を大切に思いながら診察させていただく。

### 人を大切に政治を

今日、不在者投票に行った30分待ちであった。準備不足の不意打ち的な総選挙。結果は富裕層や利札切りたちそして米国の意向を反映したものであるのだろうか。医療政策では維新や財務省の

意向をくんだロキソニンやボルタレンなどの鎮痛薬、水虫の外用薬も保険外しの方角で話が進んでいる。前回話題にした高額療養費の上限も再びあげたがっている。

先月に在宅で亡くなった患者さんの家族が「相続放棄をしたから医療費の残りは支払いません」と通知してきた。長い間がんと闘って戦って亡くなった彼には多額の負債が残ったのであろう。せめて最後にエンゼルケアをしてくれた訪問看護ステーションには支払いをしてほしいと伝えた。

外国からの労働者も医療費や保険料・税金は平等に払っている。この国での医療費負担は彼らにはさらに重く感じられるであろう。誰でも受けたいときに必要十分な医療が受けられる医療制度を造り、守らねばならない。

(2月5日 記)

参考文献

「5つのストーリーで学ぶ外国人雇用」

横山 仁 著 日本法令

# “備えない”防災



防災士 門野 里栄子さん

「防災」とは、文字通り「災害を防止すること」であれば、災害に備えた取り組みが不可欠のはず。「備えない」って、意味がわからない。多くの人がそう思われるでしょう。

もちろん備えは必要なのですが、そのやり方として「災害時」に特化せず、日常生活の中で日々取り組むことでも備えることができます。それが、近年提唱されている「フェーズフリー」という考え方です。非常時と日常時という2つの局面の境界をなくすという意味で、災害に“備えない”防災です。

よく知られているのは、「ローリングストック（循環備蓄）」です。普段使っている食料品や日用品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ補充していく方法です。特別な場所を取らず、普段食べ慣れたものや使い慣れたもので、いざという時に役立てられます。「いざという時」は災害に限らず、感染症で外出できない時や家族の急な入院の時など、いろんな局面が含まれます。

またフェーズフリーは、備蓄や場所など「物」に関することだけではありません。避難の際の声かけ、災害情報の交換、避難所の運営などをス

ムーズに行うためには、普段から関係を築いていることが重要になります。今、防災において「地域力」が問われるのは、個人の備えや個別の対応にとどまらない、総合的で日常的なつながりの有無が大きく影響するからです。

災害は、人を選ばず（性別、年齢、経済力、社会的地位などに関係なく）やってきます。祝日や年末年始、特別な慶事にも、お構いなくやってきます。能登半島地震は、元旦に起こりました。いつ、どこで、誰が被るかわからない災害に備えるのは、容易ではありません。また、どこかで起きた災害を、他人事ではなく「我が事」として受けとめ続けることも難しいのです。でも、自分の日常のことであれば、他人事にはなりません。

災害時だけのために、お金と労力と気力を使い続けるのは、大きなストレスになります。私たちは、安全に幸せに暮らしたいと願っています。防災はそのための手段の一つです。防災自体が目的ではありません。「いのちと暮らしを守り、安心・安全な社会を築くこと」。どこかで聞いたことのある言葉ですね。そう、「ろっこう医療生協」が目指している活動です。この活動の中に、“備えない”防災の芽がすでにあります。

## 使いながら備える ローリングストック法

### ローリングストックとは、

食料品を普段から少し多めに買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。

心身ともにストレスの大きい災害時だからこそ、栄養のある、食べ慣れた物を備えておきましょう。

こんな食品がローリングストックに向いているよ!

食べた分を補充する

買い足す

ローリングストック

定期的に古いものから順に食べる

備蓄する食料・水を少し多めに用意する



### 水(1人1日の必要量)

水は多めに準備しましょう。

飲料水  
2~3L



### 一緒に備えておくもの

- カセットコンロ・ガスボンベ
- 熱に強いポリ袋・ラップ・ホイール
- ペーパー類 など



# 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

### ボランティアさん募集

灘診療所の4階・5階には介護保険で利用できる通所リハビリテーションつどいがあります。「つどい」ではご利用者さんの話し相手やお茶の準備などお手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。

ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

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

### 2月に六甲道健康づくり講座を実施しました



認知症・すこしお生活・ロコモの3回の講義で5の方が受講されました。すべての講義を生協の職員が企画し、工夫を凝らして行いました。認知症の講義では診療所の

スタッフが認知症の方との対応について寸劇を行い、それをもとに意見交換をしました。実際に家族の介護を経験された参加者の方からは、もっと早くにこのお話を聞けたらよかったですと感想をいただきました。

## 東雲診療所

☎078-262-7236

東雲診療所 2階 通所リハビリテーション

### リハビリしませんか？

昨年、運動機能の向上・介護予防のために3台のマシンを導入しました。歩行に重要な下肢を中心に鍛えるマシンと、車椅子の方にも安全にリハビリを行って



いただける有酸素運動マシンです。大変好評をいただきご利用者さんも増えましたが、曜日によってはまだご利用いただけません。組合員の皆様の「できることが増えていく」ためのお手伝いをさせていただきます。

※ご利用には、介護保険の要支援、要介護の認定が必要です。体験利用も受付していますのでお気軽にお問い合わせください。

## うはらクリニック

☎078-452-6666

### 带状疱疹予防接種・肺炎球菌予防接種

2025年度（令和7年度）の接種対象者の方は接種券の期限が3月末までになります（今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳、および101歳以上になる方には昨年4月末頃に送付されています）。定期接種の対象になるのは一度限りのため、5年後は対象になりません。

带状疱疹予防接種はワクチンが2種類あり、接種回数（1回または2回）や効果とその持続期間が異なります。2回接種が必要なワクチンをご希望の場合、2回目の接種が期限外になると任意接種で全額自己負担となりますので、ご了承ください。うはらクリニックでは、予防接種はご予約をお願いしております。

## にじいろクリニック

☎078-413-3333

### 訪問診療について

訪問診療は年齢などに関わらず、医療機関への通院が難しい方が対象です。具体例を挙げると、脳梗塞で後遺症がある方、圧迫骨折で動けなくなった方、がんの末期でご自宅での療養を希望される方、認知症の方からのご要望が多いです。また、特に大きな疾患はないけれど、年齢を重ねて体力が低下している方や、何らかの理由で通院が困難な場合は訪問診療の対象になるケースが多いです。患者様によって症状はもちろん、条件やご要望は異なりますので、丁寧な対話を通して擦り合わせていく事が大切です。わからないこと、不安なことなど遠慮なくご相談ください。

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】 3月11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】 3月12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】 3月14日(土) 9時30分~11時30分
ろっこう紙芝居サークル【申込要】 3月14日(土) 13時30分~15時
おはなしぼけっと【申込要】 3月16日(月) 10時30分~11時30分
指ヨガサークル【申込要】 3月18日(水) 10時30分~11時30分
灘お弁当お食事会【申込要】 3月24日(火) 12時~13時30分 参加費:700円 申込締切:3月19日(木)
水彩画サークル【申込要】 3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】 3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】 3月10日、24日(火) 14時~16時 会場:たんぼぼクラブ事務所
お手玉あそびたい(隊)子どもと一緒にお手玉【申込要】 3月25日(水) 15時30分~16時 会場:上野児童館
ごもく喫茶 4月7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 3月12日(木) 10時~11時
東雲書道教室【申込要】 3月11日、25日、4月1日(水) 13時30分~15時30分 参加費:3,320円/月
健康ヨガ【申込要】 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
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 3月7日、4月4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。
しのめカフェ【申込要】 3月25日(水) 10時~11時45分 参加費:200円 会場:東雲診療所4階 ※コーヒー、紅茶、抹茶をご用意しております。
Piセラバンド体操 3月27日(金) 15時~16時 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】 3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



たんぼぼ

## とががわブロック

セラバンド体操【申込要】 3月19日(木) 14時~15時30分 会場:kiten
はなみずき(セラバンド体操)【申込要】 3月24日(火) 14時~15時30分 会場:泉第2住宅集会所
さつき班【申込要】 3月27日(金) 10時~11時30分 会場:泉第2住宅集会所
ダンベル体操【申込要】 4月2日(木) 14時~15時30分 会場:kiten
おおえぼし班(血管年齢チェック)【申込要】 4月13日(月) 14時~15時30分 会場:大石東住宅集会所

## 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】 3月5日、4月2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】 3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】 3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】 3月16日、4月6日(月) 14時~16時 参加費:4,000円/月
民謡のつどい【申込要】 3月28日(土) 14時~16時 参加費:参加費あり
太極拳にじの会【申込要】 3月5日、19日、4月2日(木) 14時~16時、 3月12日、26日(木) 10時~12時 参加費:あり 会場:横屋会館他
ハムスター生き活きクラブ【申込要】 3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。
にじいろウォーク 3月17日(火) 集合・出発:10時 解散予定:12時 会場:岡本梅林公園 ※飲み物持参。雨天中止。
本山和ははクラブ【申込要】 3月休み 4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 3月休み
ゆるゆる若返り体操 3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

ハッピーウクレレサークル【申込要】 3月6日、4月3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】 3月9日、16日、4月6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】 3月11日(水) 9時30分~11時30分、 3月18日、4月1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】 3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】 3月17日(火) 14時~15時 ※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
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 3月19日(木) 10時~12時
男の料理教室【申込要】 3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】 3月6日、20日、27日(金) 10時~12時 参加費:2,000円/月 会場:六甲道組員センター他
漢字パズルクラブ【申込要】 3月6日(金)、3月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】 3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】 3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】 3月19日、4月2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】 4月1日(水) 14時~16時 参加費:200円(カンパ) 会場:六甲風の家

## スクアーステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 お問い合わせでご参加ください!

日程	時間	会場
3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)
3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)
3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)
3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)
3月24日(火)	10時~11時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
3月25日(水)	14時~15時	六甲道組員センター(灘区桜口町3-2-2)
3月26日(木)	14時~15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
4月1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

ろっこう医療生協 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。※2月25日(水)時点での情報です。

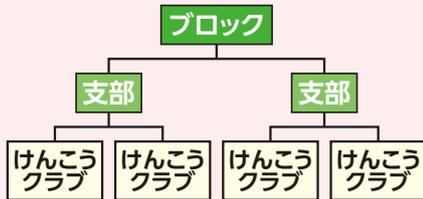
# 支部って？

支部は、組合員の自主的な活動を地域に定着させる医療生協を代表する基本単位です。総代会・理事会の方針を組合員に伝え、支部の実情にあわせて具体化する、けんこうクラブなど組合員の自主的な活動を推進し、その活動を理事会に反映させる役割があります。



## ブロック、支部、けんこうクラブとは…

ろっこう医療生協は、神戸市中央区、灘区、東灘区、北区、芦屋市で事業活動を行っています(定款地域と呼びます)。定款地域は行政区を基本に5ブロックに分け、さらに、ブロックは学校区を基本に18支部に分けて活動しています。また、組合員が3人以上集まって、現在95の「けんこうクラブ」が活動しています。



- ① ケアベース水通所 生協本部・小規模多機能とががわ
- ② 灘診療所 ★なだ組合員集会所
- ③ 六甲道診療所 ★六甲道組合員センター
- ④ 東雲診療所 ★東雲組合員センター
- ⑤ うはらクリニック ★東灘組合員センター(旧中)
- ⑥ にじいろクリニック
- ⑦ うはらハウス (うはら多機能ホーム)

## 2026年度 支部総会のご案内

地域の組合員ならどなたでも参加できます。医療生協での組合員活動のことを一緒にお話ししましょう!

支部	日程(曜日)	時間	会場	内容
御影住吉	4月10日(金)	10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)	スクエアステップ&モルック
西郷	4月17日(金)	14時～	新在家南住宅2号棟集会所(灘区新在家南町1-1-4)	
六甲北	4月21日(火)	10時30分～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)	
六甲南	4月21日(火)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)	モルック体験
本山	4月24日(金)	13時～	田中公会堂(東灘区田中町2-7-23)	フレイル予防学習会「理学療法士の話」
ポートアイランド	4月24日(金)	14時～	ポートアイランドUR67号棟集居室(中央区港島中町3-2-1)	モルックと野菜カルタ
甲南	5月7日(木)	10時30分～	組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17)	フレイル予防学習会「管理栄養士の話」
鶴甲	5月25日(月)	13時30分～	コープ鶴甲集居室(灘区鶴甲4-7-2) 予定	

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

私が支部のニュース『島だより』を毎月作っています!



ポートアイランド支部では「みんなが楽しめる取り組みを！」をモットーに、スクエアステップやモルック、野菜カルタ、セラバンドなど、多岐にわたる活動を展開しています。最初は10名ほどからスタートした活動も気づけばなんと25名まで広がり会場は熱気に溢れています！  
今後も和気あいあいとみんなが笑顔になれるような取り組みをしていきたいですね。(ポートアイランド支部長：魚住慎一郎さん)

### ポートアイランド支部 活動の様子



### にじいろウォークのご案内

集合日時：3月17日(火)  
10時出発  
解散予定時間：12時  
集合場所：にじいろクリニック  
行先：岡本梅林公園  
\*水分持参 雨天中止  
申込不要



梅の香りに誘われて岡本梅林ウォーキング

### 防災イベントに参加

1月25日(日) JICA関西、人と防災未来センターにて、防災イベント「イザ! 美かえる大キャラバン! 2026」が開催され、ろっこう紙芝居サークルが今年も防災紙芝居ブースで参加しました。兵庫県内を中心に防災教育・防災啓発に取り組む約30の団体が参加し、震災の記憶と教訓を子どもたちに伝え体験してもらったイベントで、多くの子どもたちで賑わっていました。



**筋肉 / 脂肪**  
**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**

日 時：3月31日(火) 14時～15時30分  
 会 場：六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)  
 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)  
 申 込：ろっこう医療生協 本部  
 ☎078-802-3424 (平日9時～17時)

**募集 2026年度 健康いちばんサポーターズ**

- **活動内容** 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください。
- **特 典** 期間終了後、図書カード(1,000円分)を進呈
- **期 間** 2026年4月～2027年3月
- **申込方法** ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。
- **お問い合わせ・お申込み先：**  
 ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会  
 〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1  
 電話 078-802-3424 (平日9時～17時)  
 FAX 078-802-1649  
 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

**公示**

**第42回通常総代会について**  
 と き：6月27日(土) 午後2時から  
 ところ：神戸市立東灘区文化センター(うはらホール)  
 (神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16)  
 ※昨年までと会場が変更になります。

**第42回総代会総代選出について**  
 ろっこう医療生活協同組合  
 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

総代選挙管理委員会・事務局  
 ろっこう医療生活協同組合本部  
 電話 078-802-3424  
 受付時間 平日 午前9時～午後5時

**読者のまたよ!**

- 四季のカルテ読みました。戦争はしてはいけないのでどうやって防ぐのか、現在ではウクライナの事もあり、どうすれば侵略してこないかを外交含めて考えていかないといけないのかもしれないですね。(T・Tさん)
- 屋根裏の遠い旅を読みたくまりました。不思議な意味深長なお話ですね。大人がまず読んでみたいです。戦争はいつでも起こるし火種は常にあることを認識し子供たちに平和の大切さ戦争はいつでも起こることを伝えなくてはならないと感じました。(Y・Tさん)
- ひょうごまるごと健康チャレンジを読んで、食事、睡眠、運動による健康継続したいです。(M・Nさん)
- 鶏の生姜焼き。豚の生姜焼きばかり作っていたので今回のレシピに挑戦したいと思っています。(S・Nさん)
- 今号のトップページの「大腸がんチェック」記事を読んで早速には便潜血反応検査、家人は大腸カメラ検査を申し込みました。気づき有り難う御座いました。(Y・Tさん)
- 新春のつどいのお写真見て、みなさん楽しそうにされているな～と思いました。なかなか一歩が踏み出せませんが、いつかお仲間に入りたいです。(M・Yさん)

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

			7 <sup>(A)</sup>	2	5	6	
3	2		9				
				5	9	8	
2				7		3	
		4	3		2 <sup>(C)</sup>		
	9		1				5
7		1		8			
					5	8	6
	8	2	3 <sup>(B)</sup>	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@rokko-mcoop.or.jp



締切日 / 3月末日

**2月号の「漢字パズル」の答え**

- 一触即発 面目躍如
- 傍目八目 名誉挽回
- 因果応報 明鏡止水
- 三寒四温 理路整然

			燕	燕雀鴻鵠
	雀			
鴻				
			鵠	

1月号数独パズル応募者数32人

# みんなの体操

## 冷えた脚を温める！ 脚の体操

まだまだ寒いので、筋肉が硬くなり動きが悪くなると転倒のリスクが高まります。  
寝起きや外出の準備体操として行ってみましょう！



- ① 脚を前後に開き、前の脚に体重をかけ、アキレス腱を伸ばす
- ② 脚を前後に開き、後ろの脚に体重をかけ、前の脚のふくらはぎを伸ばす
- ③ イスにつかまりながら、片足を後ろで持ち、太ももを伸ばす  
両脚10回ずつ行いましょう



動画は  
こちら

ろっこう医療生協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、お気軽に最寄りの方まで

### 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://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	往診

※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

きりかぶ

作：なかや みわ  
偕成社



春にはきれいな花を咲かせ、夏には青々と茂った葉で木陰をつくり、雨が降れば雨宿りの屋根になり、皆の役に立っていた木、やがて年老いた木は「切り株」に。すっかり役立たずになってしま

まったことを嘆いていると、森に住む動物たちが切り株に話します。「テーブルになってくれませんか」、「少しここで休ませてくれませんか」。その中でねずみのおばあさんが言いました。「きりかぶさん、あなたにしかできないことがあるのです。孫娘の結婚式のステージになってください」。切り株はよここんでこの申し入れを受け入れ、結婚式は大成功ステキなステージに立ち、夢が叶ったことをよここぶ花嫁と花婿。切り株は、皆の笑顔をみて、まだ自分が「役立たず」ではないことに気が付き、これからも皆をよここばせようと前向きに生きるのです。年を重ねていく私達の姿とも重なりませんか。老いによりできないことも増えるけれど、いろんな経験を積んでいる分、考え方に余裕が生まれてきます。「年を重ねるのは悲しいことでなく、今の自分だからこそできることがある」と前向きに生きる大切さに気付かされる絵本です。この絵本はシリーズ化されいろいろな動物たちも登場してきます。 茸合支部 H-K

（ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます）

虹の

ギャラリー

「ポジャギ」って何？

ポジャギサークル(灘ブロック)



「ポジャギ」は朝鮮半島の伝統手芸のことで、パッチワークのように布をつなぎ合わせて作ります。

作品展のご案内

「李玉禮と仲間達」

4月3日～5日 10:30～16:30 (最終日15:00まで)

原田の森ギャラリー 本館1階

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

春野菜のちゃんぷる

エネルギー(1人分)  
248kcal

出来上がり



春野菜にはデトックス効果が期待できる成分がたっぷり、心も体もリフレッシュ。

材料(1人分)

- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- 豚スライス…………… 1枚
- 新キャベツ…………… 2枚
- 玉葱…………… 1/6個
- 人参…………… 3cm輪切りの半分
- 油…………… 小さじ1/3
- 和風だし顆粒…………… 小さじ1/5
- 塩…………… 少々
- A** コショウ…………… 少々
- 醤油 淡口…………… 小さじ1
- 鶏卵…………… 1/2ケ
- B** 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- 菜の花…………… 1本
- 花かつお…………… ひとつまみ

作り方

<下処理>

- ・豆腐は水切りをし、大き目角切りか1/6程度にカットしておく。
- ・新キャベツは2～3cm ざく切りにする。
- ・玉葱(新玉葱)は2cm幅のくし型にする。
- ・人参は10×40×2mm短冊に切る。
- ・豚肉は一口大に切ってボイルしておく。
- ・菜の花はボイルしておく。
- ・**A**の調味料を合わせておく。

<レシピ>

- ①卵は**B**調味料と合わせ、炒り卵にする。(甘めのふんわり卵に仕上げる。)
- ②別のフライパンに油をひき、玉葱・人参を炒める。
- ③火が通ったら、キャベツを入れて強火で炒める。
- ④豆腐を加え、つぶしながら炒める。
- ⑤肉と合わせ調味料**A**を入れ、味がなじむまで炒め合わせる。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、炒り卵と菜の花を上からのせる。
- ⑦花かつおを振りかける。



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)

