



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 16,163人 | 出資金額 548,557,000円 | 平均出資額 33,939円 2024.10.28現在

訪問介護、訪問看護、リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、地域住民交流室、生協本部の複合施設

ケアベース水道筋  
フルオープン

## 生協本部が移転しました どうぞよろしくお願いします

### 新住所

〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1  
TEL:078-802-3424  
FAX:078-802-1649



11月1日(金)、ケアベース水道筋3階へ、以下の3つの部門と、生協本部が移転しました。

### 移転事業所

- 【ホームヘルプサービスあおぞら】(訪問介護)
- 【訪問看護ステーションあんず】(訪問看護)
- 【リハビリテーション部】(訪問リハビリテーションなど)
- 【生協本部】

電話、FAX  
番号は変わ  
りません



### 10月5日㊥ 竣工式

設計施工の東洋建設株式会社、音頭代表取締役の小西理事長より感謝状を手渡しました。



### 見に来てよかったわよ～

10月3日、甲南支部役員で「ケアベース水道筋」内覧ツアーしてきました！組合員センター甲南にて支部会議後、阪急王子公園駅を目指し、灘診療所見学、水道筋商店街でランチ＆お茶もはさみ、ケアベース水道筋を内覧しました。

ケアベース水道筋内覧は、随時受付中！  
下記生協本部までご予約ください。

【内覧申込先】生協本部 078-802-3424 (平日9時～17時)

1面 ケアベース水道筋フルオープン

4面 秋の味覚が届きました/記念増資キャンペーン/すこしおレシピコンテスト

2面 緊急義援募金についてのお願い/能登半島地震被災地支援活動報告

3面 四季のカルテ「軽登山のすすめ」/12月以降の健康保険証の取り扱いについて

5面 生協強化月間特集/秋のファンコイン健康チェック/健康づくり講座

6面 パズル、読者のおたより

7面 みんなの体操、連絡先

8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

## 介護相談室

Q

&amp;

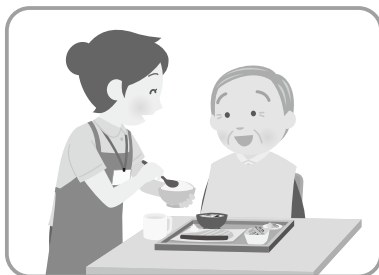
A

Q

## 訪問介護を利用する時の留意点を教えてください。

A

ヘルパーを利用される時には、基本ケアマネジャーのアセスメントによって支援内容はほぼ決まっていますが、実際に訪問してから見える、困っている事や必要な支援などもあります。利用者さまも初めのうちは緊張もあり伝えにくいこともあると思います。なんでもできるわけではありませんが、その都度相談してもらい、またそこからケアマネジャーと相談し安心安全な在宅生活を送ってほしいと思います。



訪問介護（ホームヘルプサービス）は、ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・食事・排せつ介助などの「身体介護」、調理・洗濯・掃除・ごみ出しなどの「生活援助」を行います。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

### 能登半島豪雨災害

## 緊急義援募金についてのお願い

9月21日(土曜日)に発生した線状降水帯による豪雨災害で被害を受けた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

ろっこう医療生活協同組合では、被災者のくらしの再建を支援するために、医療福祉生協連の呼びかけに応えて、緊急義援募金に取り組んでいます。

お寄せいただいた募金は、医療福祉生協連を通して、被災自治体にお届けします。組合員の皆様のご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

◇各診療所・クリニック窓口にて、募金箱を設置しています。

◇期間 2024年12月31日(火)まで

### ろっこう医療生協

## 能登半島地震 被災地支援活動報告

日本医療福祉生活協同組合連合会による被災地支援活動に、ボランティアとしてろっこう医療生協から、4人が参加してきました(4月~6月)。これからも募金と合わせて取り組んでまいります。



6月27日(木)~6月29日(土)  
「支援物資のお届け」「災害ボランティア活動参加」「仮設住宅サロン支援」の内容で被災地支援活動に参加させていただきました。被災者の方々からたくさんお話を聴かせていただき貴重な体験となりました。ありがとうございました。

にじいろクリニック事務長 川原 聡二

10月号から続く  
 登高速度、これも大事な要素です。登山は図に示したように、運動強度でいうと大体6〜8メッツになります。どれくらいかの登高速度かという、駅の階段を10秒で5段上る速度が6メッツ、10秒で7段上れば7メッツに相当します。登山の安全速度が6メッツですので、それがいか




登山と身体の科学  
 運動生理学から見た合理的な登山術  
 山本正嘉 著  
 講談社ブルーバックス

## 四季のカルテ

### 軽登山のすすめ ②

灘診療所  
 鳴海 妥 医師



にゆっくりしたものであるかがわかるかと思えます。7メッツ台の強度で運動を続けると、心臓疾患の発症率が高まることが知られています。一般登山者の登高速度の実態も載っていますが、大体みなさん早すぎののですよ。本書では佐賀県で500mほどの低山を毎週水曜日に登っている登山会の調査結果も載っていて、そこから次のような結論をのべています。大きな山での登山能力は、70代の前半までは年齢や性別、また過去の登山歴にも関係がなく、現時点でどれだけの登山ができていのかで決まる。つまり軽登山の積み上

げが大きな山での登山能力を増大させるというのです。さきに述べたような軽登山を、疲労することなく楽しく、週1回のペースで続けることを健康維持増進のためにも推奨しています。週1回はハードルが高いですが、神戸における六甲山のように、行こうと思ったらすぐ行けるところに山がある都会というのは珍しいのです。しかも山中には縦横に道がついており、道標もしっかりしていますので、自分の体力とペースに合わせてコースを選べます。六甲山で低山歩きを始めてみませんか。土日のように多くの人が歩いている日を選ぶと安心ですし、全くの初心者も経験者と一緒に行ってください。

この本ではほかに、登山時の栄養補給の仕方、環境の影響や身体トラブルへの対処の仕方、トレイニング法などについても、わかりやすく解説していますので、興味のある方は手に取って見てください。

軽登山のすすめ ②

軽登山のすすめ ②

## 秋のいろいろウォーク企画

### JR福知山線廃線ウォーク

**日 程：11月19日(火)**  
**集合時間：9時50分**  
**集合場所：阪急岡本駅改札**

\*弁当、懐中電灯持参、交通費実費  
 \*雨天中止、申し込み不要




山道での登高速度	運動強度	対応する登山の種別	対応する下界での運動
約300m/h	6メッツ	ハイキング	歩行とジョギングを交互に行う
約400m/h	7メッツ	一般的な無雪期登山(健脚コースも含む)	ジョギング(120m/分)
約500m/h	8メッツ	バリエーション登山	ランニング(135m/分)

図 軽装で山道を上る場合の登高速度と運動強度の関係(山本、2016)  
 軽装とは、バックパック、衣類、靴など身につける物の重さが体重の10%以下を目安とする

## 12月以降の健康保険証の取り扱いについて

2024年12月2日以降は紙の健康保険証は新たに発行されなくなりますが、その時点でお手元にある健康保険証は有効期限まで引き続きご使用いただけます。(最長で1年間)

それ以降はマイナンバーカードをお持ちでない、またはお持ちでも健康保険証と紐づけ登録していない場合は、加入している健康保険組合から「資格確認書」が交付されます。この「資格確認書」により、引き続き医療機関を受診することが可能です。なお「資格確認書」は、当面の間は申請不要で自動的に交付される予定です。



国のマイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178(無料) 受付時間 平日/9時30分~20時 土日祝日/9時30分~17時30分



# ケアベース水道筋建設運動



秋の味覚が届きました！

1月より開催していた口座振替積み立て出資に308人の方がご参加くださいました。ありがとうございます。待ちに待った抽選が行われ、当選者に秋の味覚が届きました。

## 口座振替積み立て出資 秋の味覚コース当選者の嬉しい声

### サツマイモコース



ありがとうございます。積み立て増資を始めて12年です。少額でも続けることで、設備の充実役に役立ち、明日の自分の健康につながると頑張っていきます。

長沼 かほるさん  
(ポートアイランド支部)

桑名一成さんと  
凜ちゃん  
(生協本部 職員家族)



### 松茸コース



こんないことも  
あるんですね、  
嬉しいです  
榎田 いち子さん(甲南支部)



### さんまコース

家族で喜び  
あいました  
田口 しのぶさん  
(葦合支部)



### シャインマスカットコース

立岩 さなえさん  
(医療福祉相談室)



# 引き続き 記念増資キャンペーンに ご協力をお願いします。

記念増資(10月~12月31日)1回10,000円

特典

オリジナルエコバッグまたは  
ワンコイン健康チェック無料券

私はカーキ色を  
選びました。



募集

## すこしおレシピ コンテスト 2024

主催：日本医療福祉生活協同組合連合会

応募締め切り 2024年12月15日(日)

応募条件 組合員。個人でも、グループでも応募できます  
他のコンテストとの併願はお控えください

応募内容

A. 1食分のレシピ

- 1汁3菜(汁はなくても可とする) ● 合計で塩分2g以下が目安
- 野菜を100~150g程度入れる

B. 惣菜レシピ

- 標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安

新

C. 簡単電子レンジ  
レシピ

- 電子レンジを使って誰でも簡単に作れる一品
- 塩分は1品(1人前)あたり、1g以下
- 審査基準は「どれだけ簡単につくれるのか」と「いかに電子レンジを上手に活用したか」



表彰・商品

応募内容 A B C 共に  
最優秀各1作品、優秀賞  
各1作品、佳作各2~3作品

応募方法

下記まで電話、FAX、e-mailで、お申し込みください。  
専用の応募用紙と応募詳細をお渡しします。



# 生協強化月間 取り組み中

～集まろう！話そう！つながろう！～

生協強化月間中に、建設のための1億円増資運動の目標を達成しました!!  
引き続き、出資金ふやしにも、組合員ふやし、健康チャレンジにも楽しく取り組み、健康づくりを広げていきます。ぜひ各地域、診療所での取り組みにご参加ください。

## 組合員ふやし

組合員になりました!六甲道組合員センターの掲示板を見て、刺繍に興味を持ち、加入しました。作品が出来上がっていくのが楽しみで仕方がないです。  
光吉 町子さん(六甲南支部)



刺しゅうサークルの皆さんと(右端が光吉さん)

## 健康チャレンジ

「いつもより多く歩く」にチャレンジしました。スクエアステップを月3会場に参加して、歩くことにより足の調子が良くなりました!  
友松 由子さん(西郷支部)



二次元コードからパンフレットをダウンロードできます

チャレンジ報告出してね!  
チャレンジは11/30まで!  
結果報告は、はがきかWEBで!  
締め切り12/10必着



# 筋肉 | 脂肪 インボディでバランスチェック

骨密度チェック  
血管年齢チェック

【インボディでわかること】

- 体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。
- 筋肉量を知ることができます。



日程	時間	会場
11月 9日(土)	14時～15時30分	医療福祉相談室(灘区水道筋6-4-13)
11月15日(金)	10時～11時30分	神戸沖洲会館(中央区宮本通2-3-13)
11月18日(月)	14時～15時30分	岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3)
11月20日(水)	14時～15時30分	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2,1階)
11月22日(金)	14時～15時30分	コープリビング甲南(東灘区甲南町2-1-20,1階入り口)
11月25日(月)	14時～15時30分	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2,1階)
11月26日(火)	10時～11時30分	横屋会館1階(東灘区魚崎北町2-7-1)
11月28日(木)	14時～15時30分	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
11月30日(土)	10時～11時30分	なだ組合員集会室(灘区水道筋6-7-11花たば1階)

※要申込 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1000円)

## 健康づくり 講座

# 受講生募集

健康づくりのために、  
「すこしお」「認知症」「フレイル予防」について  
一緒に学びましょう!

会場

◆灘診療所2階(灘区水道筋6-6-3)

日程

12/3(火) 10(火) 17(火) 14時～15時

受講料

500円(3回分の資料代、健康チェック実費)

受講資格

- ①ろっこう医療生協の組合員で原則3回受講できること。
- ②修了後、年3回程、ろっこう医療生協の活動にボランティアスタッフとして参加できること。

◆六甲組合員センター(灘区桜口町3-2-2 1階)

12/5(木) 12(木) 19(木) 14時～15時

## 予防接種のご案内

医療生協の各診療所・クリニックで接種できます。お問い合わせください。

### 带状疱疹ワクチン 予防接種料一部補助

- 接種期間：2025年3月31日まで
- 対象：50歳以上の方
- 補助額：4,000円

### 肺炎球菌予防接種

- 接種期間：65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで
- 対象：接種券ハガキをお持ちの方
- 接種料金：自己負担 4,000円 または 無料

## スクアステップのご案内

歩く脳トレで楽しく運動 誰でも参加いただけます。ぜひ来てね!

日程	時間	会場
11月12日(火)	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会所(中央区港島中町3丁目)
11月12日(火)	13時30分～	田中公会堂(東灘区田中町2-7)
11月18日(月)	13時～	岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3)
11月20日(水)	10時～	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
11月20日(水)	14時～	大石東市住集会所(灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
11月26日(火)	10時～	横屋会館1階(東灘区魚崎北町2-7-1)
11月27日(水)	10時～	灘中央自治会館(灘区大内通5-2-1 稗田小学校南)
11月27日(水)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
11月28日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
12月 4日(水)	14時～	上野会館1階(灘区赤坂通6-1-18)

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。  
問い合わせ: ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)

## 『無料なんでも相談』

医療や介護に限らず  
暮らしの中の困りごとの  
相談コーナーです。



受付窓口

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)

担当: 古市 賢二 (ふるいち けんじ)  
一級ファイナンシャル・プランニング技能士

## 読者のまたよ!

- 軽登山のすすめを読んで、私も夫婦で垂水駅から高丸までの坂道を階段などを歩くルートで歩いています。さらに、毎朝垂水駅から明石大橋まで往復散歩して、橋の下で腹筋と背筋を行って腰痛がなくなりました。今後も続けたいと思います。(M・Nさん)
- ろっこう医療生活協同組合の医療や介護は、他と比較して、どのような特徴があるのか知りたいです。(I・Hさん)
- ケアベース水道筋に、お泊り介護のサービスもあるんですね。機会が訪れたら、是非利用したいです。高齢者にとってのほっとステーションになることを期待しています。(Y・Tさん)
- 毎月楽しみに拝読しております。季節も変わりインフルエンザの予防接種予約を考えていたところ、タイムリーに案内が掲載されていました。利用させていただきますね。(N・Rさん)
- 2024年度生協強化月間スローガン「集まろう」「話そう」「つながろう」に沿い、今回「健康チャレンジ」と「出資金増やし」に参加し、他の2つは今後視野に入りたい。(M・Tさん)

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

		9		1	6		4
3		6					1
			4	9	2		3
	1		9	2			(A)
5				8			9
		(B)	1	7		8	
7		4					
1						4	(C) 8
9			2	8	5		

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  
ろっこう医療生活協同組合  
「健康いちばん係」  
FAX.078-802-1649  
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/11月末日

### 10月号の「漢字パズル」の答え

空前絶後	巧言令色
公平無私	前代未聞
感慨無量	夏炉冬扇
臥薪嘗胆	質実剛健
言語道断	勇猛果敢

		妄	
輕			
			動
	拳		

輕拳妄動

9月号数独パズル応募者数35人



# みんなの体操

## 座ってできる！ロコモ予防体操

【ひざ伸ばし】



左右10回ずつ



姿勢よく座る

【かかと上げ】



20回



ろっこう医療生協の  
YouTube  
「健康いちばんチャンネル」



### ポイント

\* 椅子が倒れないように気を付けて  
おこなってください

### 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。よろしくお祈いします！



### 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

<http://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

<http://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

■2024年10月から午後の診察日を火・金曜日に変更いたします。

### 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

<http://shinome-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

<http://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

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 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

## たまごのなかにいるのはだあれ？

作：ミア・ボサダ  
訳：ふじたちえ  
発行：福音館書店



動物たちは親が作った卵から生まれ大きく育っていきます。エサを与えたり外敵からおそわれないように守ったり、自力で生きていけるようになるまで、親は愛情をもって子育てをします。この本は、それぞれの動物たちの卵から、子どもたちがかえっていく様子をクイズで問いかけていく科学ものの絵本です。やさしいタッチの絵にも愛情があふれていて、読み終わるとあたたかい気持ちになります。又命がながっていることへの感謝の気持ちもわいてきます。最後にはそれぞれの卵の本当の大きさ、ふ化するまでの日数、マガモがかえるまでの卵の中での変化が描かれており、自然界の摂理の不思議さに引き込まれてしまいます。S.F(筒井支部)

動物たちは親が作った卵から生まれ大きく育っていきます。エサを与えたり外敵からおそわれないように守ったり、自力で生きていけるようになるまで、親は愛情をもって子育てをします。この本は、それぞれの動物たちの卵から、子どもたちがかえっていく様子をクイズで問いかけていく科学ものの絵本です。やさしいタッチの絵にも愛情があふれていて、読み終わるとあたたかい気持ちになります。又命がながっていることへの感謝の気持ちもわいてきます。最後にはそれぞれの卵の本当の大きさ、ふ化するまでの日数、マガモがかえるまでの卵の中での変化が描かれており、自然界の摂理の不思議さに引き込まれてしまいます。S.F(筒井支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「京都・渡月橋」

越後 實さん (六甲北支部)



インバウンドも多い、秋の賑わい

**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同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

## 生姜香る豚となすの旨辛炒め

エネルギー(1人分)  
283kcal

生姜をたっぷり使い、おなかの調子を整えるイヌリンを含むごぼうと共に風味豊かに仕上げました。

### 材料(1人分)

豚ももスライス……………薄切り5枚  
なす(乱切り)……………小2/3  
インゲン(斜め1/2)……………3本  
玉ねぎ(くし型切り)……………1/8  
人参(短冊切り)……………小1/10  
ごぼう(斜め角切り)……………1/6本  
本油……………小1/2  
A 醤油……………小1弱  
みりん……………小1  
砂糖……………小1/2弱  
コチジャン……………小1/5  
おろし生姜……………小1/2弱  
油……………小1/3  
土生姜……………千切り適量

### 作り方

#### 〈下処理〉

- ・インゲンと人参を下茹でしておく。
- ・なすとごぼうを素揚げする。
- ・Aの調味料を合わせておく

#### 〈レシピ〉

- ①フライパンに油を敷き、おろし生姜を炒めて香りを付けてから肉を炒める。
- ②肉の色が変わったらなす、インゲン、人参、玉ねぎを加える。
- ③具材に火が通ったらAの調味料を入れて味をつける。
- ④針生姜を上にも飾る。

#### 感想:

茄子を一度素揚げしているので色がきれいで、コチジャンのピリ辛と生姜がきいて食欲がわきました



出来上がり

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)

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

