

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 16,302人 | 出資金額 565,391,000円 | 平均出資額 34,682円 2025.3.25現在

けんこうクラブに

「わたしも参加したくなりました」

春待ちあったか文化祭 にぎやかに開催!

2月25日(火)から28日(金)、灘区民ホール1階にて、「灘診療所移転20周年イベント けんこうクラブ 春待ちあったか文化祭」が開催され、延べ280人の皆様に足を運んでいただきました。灘ブロックけんこうクラブの作品展示や発表をはじめ、介護保険制度の現状や問題点を知る学習会、そして、灘診療所移転20年の歩みと、これからの診療所に希望をつなぐ高野先生の講演「シン・なだしん20」など盛りだくさんのイベントで、笑顔と対話にあふれたにぎやかな4日間となりました。

(高野先生の講演内容は2・3面四季のカルテをご覧ください。)

灘診療所 所長
高野修一 医師

灘診療所はこれからも末永く皆様の健康とくらしを守る力強く優しい診療所であり続けたいと思っています



うわ～素敵ね



展示できてよかった

参加者コメント

「地域の人々が楽しんで活動する場をつくっていることが素晴らしい」

(70代・女)

「活動も楽しいですが、こんなイベントができてうれしかったです」

(80代・女)

「リニューアル後の灘診療所2階にできる多目的スペースが楽しみです」

(80代・女)



ヨガで体をほぐしましょう



おそろいのTシャツでお手玉

灘診療所は、リニューアル工事期間中も臨時休診せず診療しています

1面 春待ちあったか文化祭

4面 リニューアル進捗状況

7面 鳴海医師に学ぶ会

2面 四季のカルテ「シン・なだしん20」～春待ちあったか文化祭～

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、だいたず絵本コーナー

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

国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

四季のカルテ

「シン・なだしん20」 ～春待ちあったか文化祭 講演～

灘診療所

高野 修一 医師



先日、灘診療所移転20周年を記念したイベント「春待ちあったか文化祭」が開かれ、多くの組合員さんに参加して頂き、大変感謝申し上げます。その際に私が行った講演の内容を、この「健康いちばん」でも改めて紹介させていただきます。

最初に、講演のタイトル「シン・なだしん20」についてですが、これはまずは文字通り2004年に現在の地に「新」灘診療所が完成して20年という事と、最近映画の世界を中心に「シン・ゴジラ」や「シン・ウルトラマン」など、かつての特撮ものを現在の映像技術で蘇らせ、さらに迫力を増した作品がブームになっている事より、灘診療所

(なだしん)の頭にも「シン」を付けて、これから新灘診療所も、20周年を機にゴジラやウルトラマンのように生まれ変わりますよ、という意味合いを持たせた、というのが真相です。20年前、「ろっこう夢プラン」の大きな柱として新灘診療所の建設計画がまとまり、それまでは普通の規模であった灘診療所が、CTなどの

検査やデイケア・リハビリなどでもできる「大型」診療所に、そして入院もできる「有床」診療所として生まれ変わりました。

そして、診療所の建設に当たっては、建設委員会の結成や、建設資金獲得のための増資運動など、組合員の皆様と一体となつての運動もおし進め、2004年11月1日、無事竣工する事が出来ました。

以来20年、患者さんや組合員さん、地域の方々の健康を守るお役に立てればと、新灘診療所は診療を続けてまいりました。この20年間、世の中は様々な出来事や事件であふれかえりましたが(ちなみに自分の中で、この20年間で一番印象深かった出来事は、やはり何と言っても「新型コロナウイルスの流行」に尽きます)、社会の変化として特筆すべきこととしては、「高齢社会の進行」があげられます。あらゆる世代の方に利用して頂いている灘診療所で



2階の新しい壁紙を確認するリニューアル委員

ですが、このような社会の変化に応じて診療所で特に力を入れて入れていることが、「高齢者が、住み慣れた街でいきいきと生活し続けられること」へのお手伝いです。その為には、疾病の予防・治療や健康づくりなどによって「健康寿命」をできるだけ延ばすよう働きかけ、そしていざ「要介護期間」になった際には、その方が安心して暮らしている環境を、福祉や行政などとの協同によって築いていく取り組みが必要です。灘診療所の強みである、外来・入院・往診の「診療の三本柱」を軸にしてお一人お一人

の人生に継続的に関わる事ができ、また診療所にはリハビリスタッフやケアマネジャー、ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが揃っているため院内での連携もスムーズにできます。そのため、灘診療所は皆様それぞれに「その方に今本当に必要な支援」を提供することが可能なであり、そして喜んでそのような役割を引き受けていきたいと思つています。

灘診療所は、単なる一診療所の枠を超え、地域における「医療・介護領域の総合ステーション」を目指して、今後も精進していきたいと思つています。そんな灘診療所が、この春に移転20周年を記念(?)して、大幅なリニューアルを行います。この「リニューアル」は、単に古くなったり傷んできた設備や内装をきれいにするだけのリフォームとは異なり、これまでの利用者の方からアンケートで指摘を頂いていた、「患者さんのプライバシー保護」と「待ち

時間の長さ」を改善する取り組みも併せて行う予定です。

具体的には、プライバシーの保護については独立した「問診室」を新設し、患者さんが他人に聞かれずに話せる環境を作る事や、待ち時間については、物理的に待ち時間を減らすことは困難かもしれませんが、「診察順の電光掲示板表示」を行って、患者さんの待ち時間の目安をお知らせし、また2階にも待合室を新設し、待ち時間中にも様々な情報提供などの工夫を行い、少しでも待ち時間を快適に過ごせるよう努めていきたいと考えています。

最後に、今回の灘診療所リニューアルが、単に「診療所がきれいになっただけ」に終わらず、目に見えない部分も含めてより良い診療所になった、と皆様に評価して頂けるよう、職員一同、これからも一層頑張ってまいりますので、温かいご支援のほど（もちろん時にはご指導やご叱咤も）何卒よろしくお願ひ申し上げます。

介護相談室

Q

&

A

Q

通所リハビリテーションつどいでは、どんな楽しい取り組みを行っていますか？

A

様々なゲームはもちろん、職員による一芸披露、時にはプロに依頼してのステージなどなど、取り組んでいます。



みんなで回転寿司ゲーム!



リアル間違いさがし!



職員による一芸披露で大盛り上がり



ゲストに純〇のみなさま、松〇千〇さんをお迎えしました!

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

灘診療所は移転20年を機に生まれかわります

灘診療所は、リニューアル工事期間中も臨時休診せず診療しています

灘診療所リニューアル工事 2階リニューアル工事が始まりました



壁紙と床が新しくなり、明るくなった2階

灘診療所のリニューアル工事が3月から始まりました。

現在2階を先行して工事中です。2階の工事が完了後に1階の工事を行います。1階の工事中は2階を仮の診察スペースとして使用します。2月の待合投票で選んでいただいた壁紙や床材で明るくなりました。4月から1か月は1階の工事を行いリニューアル工事は5月上旬完成予定です。



ソファの色は
どれがいい?



増資のご協力をお願いいたします

健康チェックで増資しました!



灘診7色オリジナル
マグネット
プレゼント中

胃カメラを持つ
高野先生



灘診療所リニューアル
増資特典

高野先生のマグネットが欲しかったので、もらえてよかったです。やっぱり高野先生の笑顔が好きです。(K.K)

出資金は寄付やカンパ、 年会費ではありません

出資金を増やす方法は?

- 生協本部、各診療所にご持参
- 自動引き落とし ← おすすめ
- 下記の口座にお振込み
 - ① みなと銀行水道筋支店 普通3125782
ロッコウイリョウセイカツキョウドウクミアイ
ダイヒョウリジコニシタツヤ
 - ② ゆうちょ銀行01160-6-26001
- 職員がご自宅まで集金



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025国際協同組合年 (IYC2025)

協同組合はよりよい世界を築きます
Cooperatives Build a Better World

国連は、協同組合が持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標 (SDGs) に貢献していることを評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために、2025年を国際協同組合年* (International Year of Cooperatives : IYC) に決めました。

事業所紹介

灘診療所

☎078-801-6665

無料患者送迎サービスを行っています

ご高齢の患者様の多い灘診療所では無料患者送迎サービスを行っています。現在130名程の方が灘診療所への通院に際してご利用いただいています。組合員の方で通院にお困りであればご利用いただけます。お体の状態やお住いの状況で通院が大変であれば、介護認定は必要ありません。送迎範囲や時間など、詳しくは灘診療所までお気軽にお問合せください。



六甲道診療所

☎078-811-0555

胃カメラをあたらしいものに更新しました

鼻から入れることもでき、えずくことも少ないと好評です。このたび、胃カメラをあたらしいものに更新しました。映りもよくなり患者さんからもきれいな映像で確認していただくことができます。

症状があるときに、医療保険で検査をするほかにも、50歳以上で神戸市在住の方は偶数の年齢になる年に神戸市の胃がん検診を受けていただけます。ぜひご利用いただきければ幸いです。



東雲診療所

☎078-262-7236

超音波診断装置(エコー)を更新しました

腹部超音波検査では、肝臓、腎臓、脾臓、胆嚢、脾臓など各臓器の腫瘍性の病気、脂肪肝、胆嚢ポリープ、胆石、腎のう胞、腎結石などがわかります。また、頸部超音波検査では脳卒中の原因となる頸動脈の動脈硬化やプラークの有無を発見することができます。自覚症状が無くても、特に40代以上の方は定期的に超音波検査を習慣づけておくことをおすすめします。より鮮明で病気の早期発見にご利用ください。(予約制)



うはらくリニック

☎078-452-6666

『訪問診療』を行っています



クリスマス時期の訪問にて

通院するのが難しくなった方、病院から退院されてご自宅で過ごすことを希望される方には、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。

うはらくクリニックでは、午前中は外来診療を行い、午後からは1日10件前後のお宅を訪問診療しています。土日祝日は休診ですが、在宅療養に登録された方には24時間体制で訪問看護ステーションなどと連携を取りながら、ご自宅での療養をサポートしております。

にじいろクリニック

☎078-413-3333

「にじいろウォーク」のご案内

毎週火曜日は健康づくりの日としてにじいろ健康習慣を開催しています。その中で冬の間はお休みしておりました「にじいろウォーク」が3月から再開しました。3月は「岡本梅林公園」梅の花を鑑賞し、4月は「住吉川散策コース」を企画しております。是非みなさまのご参加をお待ちしております。毎月第3火曜日9時45分ににじいろクリニック前に集合し、正午頃まで実施となります。



無料 神戸市後期高齢者健診

4月から制度が変更になりました

- 生活習慣病治療中の方も受診できます。
- 受診券の事前申込は不要となり、健診機関に予約することで受診できます。(健診機関に受診票を設置)

集団検診会場が指定医療機関のどちらかで1年度1回受診できます。

【対象者】

兵庫県後期高齢者医療制度加入者
(75歳以上、65～75歳で障害のため加入の方)

【検査項目】

- 問診、身長計測、体重、BMI、血圧測定、脂質、肝機能、血糖、尿検査、腎機能など

お問い合わせは、診療所またはクリニックまで

けんこうクラブのご案内

会場MAP



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

三線サークル甲南【申込要】 4月7日、4月14日、4月21日、4月28日(月) 14時～16時 参加費：あり
琴友会【申込要】 4月8日、4月15日、4月22日(火) 10時～11時30分、13時30分～15時30分 参加費：あり
楽しい書(書道サークル)【申込要】 4月25日(金) 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】 5月1日(木) 13時30分～15時 参加費：500円 ※折り紙を使って作品作りをするクラブです。季節の作品や貼り絵などを作ります。
ゆるゆる若返り体操 4月1日(火) 13時30分～14時30分 会場：田中公会堂 4月15日(火) 10時～11時 会場：うはらハウス交流室 みんなで楽しくゆるゆると身体を動かし、声を出して若返りませんか？ぜひ一緒に体を動かしましょう！フェイスタオル、水分補給できるものをお持ちください。
太極拳にじの会【申込要】 4月10日、4月24(木) 10時～12時 参加費：あり 会場：横屋会館
ハムスター活き活きクラブ【申込要】 4月10日(木) 10時30分～11時30分 会場：市営青木南住宅集会所
にじいろウォーク 4月15日(火) 10時～ 会場：住吉川など 普段は9時45分ににじいろクリニック前に集合し、正午頃まで実施します。
本山和ははクラブ【申込要】 4月18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

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

東雲書道教室【申込要】 4月9日、4月23日(水) 13時～15時 参加費：3,320円/月 ※毎月第1、第2、第4水曜日
ロコトレ体操 4月10日(木) 10時～11時 ※毎月第2木曜日
東雲ろっこう紙芝居サークル【申込要】 4月5日、5月3日(土) 15時～15時30分 会場：中央図書館 ※見学からのご参加になります。 ※毎月第1土曜日
東雲折り紙教室【申込要】 4月26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 ※毎月第4土曜日
PIセラバンド体操 14時～15時 会場：ポートアイランドUR67号棟集会所 ※4月はお休みします



カーネーション
のリース

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

ろっこう紙芝居サークル【申込要】 4月5日(土) 13時30分～15時
ブリッジの会(コントラクトブリッジ)【申込要】 4月10日(木) 13時30分～16時30分 参加費：300円
指ヨガサークル【申込要】 4月16日(水) 10時30分～11時30分
フラワーアレンジメント灘【申込要】 4月19日(土) 9時30分～11時30分 参加費：花代実費
おはなしげっと【申込要】 4月21日(月) 10時30分～11時30分
水彩画サークル【申込要】 4月23日(水) 9時30分～11時30分 参加費：あり
ごもつ喫茶【申込要】 ※今月のみ第2火曜日の開催になります 4月8日(火) 10時～11時30分 参加費：100円 会場：五毛会館
ボジャギサークル【申込要】 4月8日、4月22日(火) 14時～16時 参加費：500円/回 ※材料費別(必要時) 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】 4月9日(水) 10時～11時、4月23日(水) 15時～15時30分 会場：上野児童館
ヨガ(若干名募集)【申込要】 4月11日(金) 13時30分～14時30分 参加費：50円 会場：王子地域福祉センター
マイストレッチ【申込要】 4月19日(土) 10時～11時 会場：摩耶地域福祉センター

とががわブロック

ダンベル体操【申込要】 4月3日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
セラバンド体操【申込要】 4月17日(木) 14時～15時30分 会場：kiten
さつき班(4月はモルックをします)【申込要】 4月18日(金) 10時～11時30分 会場：泉第2住宅集会所
はなみずき(ロコトレ体操)【申込要】 4月22日(火) 14時～15時30分 会場：泉第2住宅集会所

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

三線(沖縄三線演奏、ボランティア訪問演奏)【申込要】 4月7日、4月14日、4月21日、4月28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】 4月9日(水) 9時30分～11時30分、 4月16日(水)、5月7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】 4月11日(金) 10時～15時30分 参加費：花代実費
世の中あれこれクラブ(社会事情を学ぶ)【申込要】 4月17日(木) 10時～12時
漢字パズル六甲道【申込要】 4月18日(金) 13時30分～15時30分 会費：100円
男の料理教室【申込要】 4月27日(日) 9時30分～ 参加費：1,000円
風の家ロコトレサークル(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 5月7日(水) 14時～16時 参加費：200円(カンパ) 会場：六甲風の家
コーラス虹の会【申込要】 4月4日、4月18日、4月25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】 4月4日(金)、4月17日(木) 13時～15時 会費：200円/月 会場：コープ鶴甲集会所
太極拳同好会【申込要】 4月9日、4月16日、4月23日(水) 9時30分～12時 参加費：1,000円/月 会場：徳井会館
みなみかぜ【申込要】 4月15日(火) 14時～15時 会場：六甲道南公園 ※モルックを実施します。 ※雨天中止。
マハラジャ六甲(Discoエクササイズ/ディスコの曲でエクササイズ)【申込要】 4月16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】 4月17日、5月1日(木) 10時～ 会場：六甲道診療所前集合
徳井チェアエクササイズ【申込要】 4月21日(月) 10時30分～11時40分 参加費：500円 会場：徳井会館
六北・フレイル予防(ストレッチ/ロコトレ/フットマッサージ)【申込要】 4月24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
4月 8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)
4月 8日(火)	13時30分～14時30分	田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)
4月14日(月)	14時～15時30分	摩耶シーサイドプレイスイースト3番館多目的ホール (灘区灘区摩耶海岸通1-1-3)
4月16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)
4月18日(金)	14時～15時	篠原公園 (灘区篠原中町5-2) ※4月はモルックを実施します ※雨天中止
4月22日(火)	10時～11時	横屋会館横・川井公園 (東灘区魚崎北町2-7-1) ※雨天中止
4月23日(水)	14時～15時	なだ組合員集会所 (灘区水道筋6-7-14 コミュニティハウス花たば1階)
4月23日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
4月24日(木)	14時～15時	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
5月 7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)
5月 7日(水)	14時～15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。



お申込み・お問い合わせは

ろっこう医療生協 組合員活動支援部 神戸市灘区中原通2-1-1 ☎078-802-3424(受付時間：平日9時～17時)
組合員であればお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。 ※3月26日(水)時点での情報です。

鳴海医師に学ぶ会

医療生協運動って しんどいけどおもしろい



鳴海 妥 医師

3月13日(木)午後、組合員職員合同研修会として灘診療所鳴海医師の学習講演が開催されました。ろっこう医療生協の設立当初から灘診療所の診療を担当されてきた鳴海医師ですが、3月末をもって診察が終了となり、その退任を前に組合員、職員が共に学ぶ機会として、45年にわたる長年のご経験、そしてこれからの医療生協への思いをお話していただきました。



患者、組合員、役職員あわせて124名が参加し、シマブンビル会議室はまさに満員

それは4人のスタッフから始まった

1981年1月の灘診療所開設時の苦労から1986年の移転大型化を経て、全国の医療生協運動に学びながら、診療、健診、健康教室、保健大学、健康まつり、バスツアーなどに医師という専門性をもって医療生協運動全部にかかわっていた時代のお話から始まりました。その後も地域の“班会”で塩分チェックなどに取り組み、地域の中での医療生協運動の広がりが実感されてきた中で起きた1995年の阪神淡路大震災では、困難の中、直後から炊き出しなどに主体的に参加してくれる組合員の姿がありました。それをふり返る時に見えてきたことは、診療所や医療生協が地域の中で一定の信頼を得ていたからこそであり、そのためには院所の職員が医療生協の諸活動にも参加しながら組合員とつながりをつくる役割を果たしてきたからである、ということでした。



鳴海先生、長い間お疲れ様でした。灘診療所 柴垣師長より花束贈呈

組合員と一緒に運動をつくる

長い医療生協運動の中で、一貫して組合員とともに活動をつくってこられた先生は、最後に「人とつながるってことは、めんどくさくもある。めんどくさくもあるけど、面白くもある。そういう中で、組合員と一緒に運動をつくっていける。その中でまた、自分達も変わっていける、成長していけるということではないかと思います。」というメッセージでしめくられました。

当日の感想、アンケートより

「診療所に来るとホッとする」という声があったということですが、今、私も「ホッとする」気がしています。先生や職員方との信頼関係なのでしょうか。(F.I)

「震災後すぐに炊き出しに組合員が集まり、助け合って過ごしたと聞き、組合員の方のきずなの強さや、先生が取り組んでこられた数々の意味を知り、私も自分のできることを考えるきっかけとなりました。」(職員)



「私もできることしかできませんが、参加して良かった、楽しかったと自分も周りの人も思える活動をしていこうと改めて感じています。先生も、同じ支部ですぜひ一緒に組合員活動に参加していただきたいと思います。」(K.T)

第41回通常総代会について

と き 6月28日(土) 14時～
 ところ 神戸市立灘区民ホール
 議 題 2024年度活動報告と決算
 2025年度方針と予算 ほか

役員選挙について

役員選挙規約第3条に基づき役員選挙について公示します。役員に立候補する組合員は3月16日から5月15日までに役員選挙管理委員会事務局(生協本部)へ届けでること。定数は以下のとおりとします。

理事定数：25人 監事定数：5人

2025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。医療生協のお話、今年の活動のお話をちょっと聞きに来ませんか? [要申込]

支部	日にち	時間	会場
本山	4月14日(月)	12時～	東灘組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17)
六甲北	4月22日(火)	11時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
六甲南	4月23日(水)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2) モルック体験会
甲南	4月24日(木)	10時30分～	東灘組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17)
ポートアイランド	4月25日(金)	13時30分～	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3-2-1) モルック体験会
西郷	4月28日(月)	14時～	新在家南町市住2号棟集会室(灘区新在家南町1-1-4)
鶴甲	5月26日(月)	13時～	コープ鶴甲集会室(灘区鶴甲4-7-2)

[申込先] ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)

御影往吉支部 お出かけ企画 阪急電車で池田へ行こう!

カップヌードルミュージアム大阪池田と
池田城跡と小林一三記念館

集合日時：5月9日(金) 9時45分
 集合場所：阪急御影駅 南改札口前
 解散予定時間：15時ころ(現地解散)
 定 員：20人 *交通費各自実費、弁当持参、雨天中止

要申込：5月8日(木)まで

[申込先] ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)

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

読者のまたよ!

- 介護相談室を読みました。とても大変だと感じましたが、私もどちらの立場になったらとても心配です。これからいろいろ教えてください。(H・Jさん)
- 灘診療所リニューアル楽しみです。入院数を多くして組合員を入院させてください。主人もお世話になりました。先生から電話をいただいたり、とてもよくしてもらいました。ありがとうございます。(H・Kさん)
- 先日の診察の時にリニューアル工事に出くわしました。生まれ変わった診療所を楽しみにしております。(M・Iさん)
- 整形外科で、週2回のリハビリを受けていますが、在宅時の体操も必要だと思いますので、今月号の「腹筋を鍛える体操」を参考に、頑張ります。(O・T)
- 阪神淡路大震災から30年もう一度あの時のことを思い出し自然災害が多い国であることに引き締めなくてはと思います。(K・Yさん)
- 鳴海先生の四季のカルテを読んで自分の出来ることから微力であっても協力することの大切さを感じました。鳴海先生長い間お疲れさまでした。有り難う御座います。(M・Rさん)

? 漢字パズルに挑戦!

悪 苦 感 量
 中 索 自 在
 気 投 善 懲
 目 目 喜 満

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。

戦 八 涛 傍 色
 怒 疾 鬪 意 緩
 暗 合 風 模 悪
 概 無 面 勸 急

リスト

※ヒント 泰平の世が待ち遠しい

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/4月末日

3月号の「数独パズル」の答え

20 (A)8+(B)9+(C)3

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

2月号漢字パズル応募者数31人

みんなの体操

気になるウエストに！
シェイプアップ体操

まず重さのあるものを準備しましょう ※例えば…本、ペットボトル



- ① 重さのあるものを前で持つ
 - ② 顔は前を向いたまま腕だけゆっくり右にする
 - ③ 同様に腕を左にする
- ※これを10回行いましょう。



ポイント *お腹に力を入れ、顔・体はまっすぐ前を向いたままで！

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

<http://www.nada-cl.jp>

改修工事中の臨時診療体制 5月10日(土)まで

1階工事中は2階にて診療を行います。そのため1診体制での診療となり、通常とは異なる時間帯での診療・担当医となります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後① 1:30~ 4:30	○	○	△	△	△	△
午後② 3:00~ 6:30	△	△	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

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

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

<http://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

<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~ 5:00	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

ふうとはなとたんぽぽ

作・絵：いわむらかずお
発行：童心社



14ひきのシリーズなど
たくさんの絵本を作った
いわむらかずお作品で
す。子うさぎの「ふう」と
「はな」は、草原でたん
ぽぽの花に出会います。
そこにやってくる虫たち

から、自分たちの名前にこめられた意味を知りま
す。「ふう」は風、「はな」は花。この二つはたんぽ
ぽの新しい命にとって大切な役割をはたしてくれ
ます。自分の名前に込められた想いと、みんな誰
かの役にたっていることを風のように感じた二人
の気持ちよさそうな顔、皆さんにも伝わりますよ
うに。私のまわりにも、ふうちゃんやはなちゃんがい
っぱい。子どもが生まれたらたんぽぽと名前をつけ
たいと語っていた知り合いのおじさんがいました。
その方の深い思いまで理解できず、変わったこと
を言う人だなと感じた未熟な自分を思い出しまし
た。心にたくさんのことが浮かんでくる春の匂いが
感じられる絵本です。

M.T(灘中央支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「華やか」

春待ちあったか文化祭出品作品
ポジャギとフラワーアレンジメント



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

桜もち

簡単に作れる関東風の桜もちです。

材料(1人分)

- 小麦粉..... 大さじ2/3
- 白玉粉..... 小さじ1/5
- 砂糖..... 小さじ1/3
- 水..... 大さじ2/3
- 食紅..... 少々
- こしあん..... 大さじ1
- 桜の葉塩漬け..... 1枚

作り方

- ① 白玉粉と小麦粉と混ぜ合わせ、砂糖を加える。
- ② ①に少しずつ水を加え、水で溶いた食紅で色をつける。泡立て器で混ぜて、15~20分ねかせる。
- ③ ホットプレートに薄く②のをのせ、お玉の底を使って楕円形にする。
- ④ こがさないように両面を焼き、あたたかいうちにあんをくるみ、桜の葉を巻く。



感想：材料さえそろえば、カンタンにつくれました!



材料



出来上がり

参加者募集

からだ想いメニューを
一緒につくろう!

「関東風桜もち」
みんなでつくって食べると楽しそう
日時：4月19日(土) 10時~
場所：なだ組合員集会室(灘区水道筋
6-7-14コミュニティハウス花たば1階)
参加費：300円
持ち物：エプロン
要申込：4月16日(水)まで、
ろっこう医療生協 本部まで



【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)

