

やよい支部ニュース

神戸医療生協やよい支部
2019年2月

インフルエンザが、猛威をふるっています。統計を取り始めて2番目に多い年といわれています。一般の風邪も流行しています。お互いに気を付けましょう。冷えは万病のもと、暖かくしましょう。今年度も4課題目標もあと一息になっています。支部ニュースの裏面の、「なぜ?なに?医療生協」をよく読んで医師協活動をさらに発展させていきましょう。

★うたごえコスモス班★

練習日：第2・第4火曜日

12日・26日

時間：13:00~15:30

場所：南部コミセン視聴覚室



★チーム播磨バトミントン★

練習日：毎週水曜日

6・13・20・27日

時間：13:00~17:00

場所：住友精化体育館

常時参加者が増え、楽しく活動しています。

*都合で休むことあり、初めての方は確認を
【東】090-9981-1270



★カラオケハウス班★

練習日：2月20日(水)

時間：12:00~15:00

場所：カラオケ店「みずほ」

「華」のとなり

* 問い合わせは、松岡



★美女班★

練習日：2月25日(月)

時間：14:00~

場所：市村宅



★にこにこ卓球班★

練習日：毎週木曜日

7・14・21・28日

時間：13:00~16:00

場所：住友精化体育館(阿閉神社西)



★にっこり班★

体操とおしゃべり&笑いヨガ

練習日：2月9日(土)

時間：10:00~11:30

場所：南部コミセン1階ホール

持ち物：タオル・お茶

コミセンの都合で第2土曜に変更です。

★おしゃべり&ぶっちゃけ班会★

いろんな企画を考えています。

折り紙、DVD鑑賞、おしゃべり、カラオケなど、まだまとまっていません。参加した人で決めていきます。

日時：2月11日(月)10時

連絡先：松岡宅に集まろう!

079-436-7087



以上の班会はどなたでも参加できます。遠慮なく何時からでも参加ください

連絡先 大辻 437-8968 松岡 436-7087 太田 078-942-8945

神戸医療生協未来支部だより

No.181

2019・2・12

*加古川に診療所をつくりましょう

*医療生協病院で働いてくださる医師、看護師をご紹介ください

連絡先 じけまち生協会館

TEL/FAX 079-422-2154

健康で長生きするために

—健康チェック・健診・検診のおすすめ—

班会では健康チェックをして（血圧測定や尿タンパクや尿糖など検査）日頃の健康状態を知ることが出来ます。

自宅で普段から血圧を測ったりして気をつけていることが大切です。さらに、隠れている病気を早期に発見し、治療するために健診・検診をおすすめします。

健診では大まかな健康状態を調べます。隠れている病気を発見することはできませんが病気発見の手がかりになります。**検診**はある特定の病気を見つけるために行う検査でがん検診が多いですが、この頃は脳の検査等も行っています。人の体は変化していきます。定期的な健診や検診で病気を見逃さないようにしたいものですね。

神戸医療生協は健診・検診に力を入れています。地域で受けられることも良いですし、神戸協同病院やひまわり診療所でも受けられますので機会を逃さず健診・検診を受けましょう。

詳しくは下記にお電話ください。

神戸協同病院 健診課 078-641-6221

ひまわり診療所 078-941-5725

お知らせ

○わくわくハイキング班からのお知らせ

綾部山梅林ハイキングへのお誘い!

日時：3月14日（木）

集合：<JR加古川駅 9:10>

<山電別府駅 9:20>

梅香る梅林、古墳、瀬戸内の島々、と見どころ満点。

どなたでも参加してください。

お問い合わせは（上西、河野）

○2019組合員のつどい（組合員集会）

とき：4月14日（日）13:30~15:00

ところ：じけまち生協会館

○こうべコープサークルフェスタ

とき：3月9日（土）10:30~15:00

ところ：コープ大久保

*未来支部は健康チェックで参加します。



じけまち生協会館だより

（2月・3月）

2月

14日（木）10:00 担い手交流会

19日（火）10:30 食事会

21日（木）13:30 新聞ちぎり絵

26日（火）10:30 ミニデイ

さくらそう班

28日（木）10:30 ふれあい喫茶

3月

6日（水）13:30 ひだまり花班

11日（月）10:30 ふれあい喫茶

15日（金）13:30 プチプア班

19日（火）10:30 食事会

21日（木）13:30 新聞ちぎり絵

26日（火）10:30 ミニデイ

さくらそう班会

28日（木）10:30 ふれあい喫茶

配食 いずれも火曜日

2月 19・26日

3月 19・26日

○すこしお調理講習会

と き：3月20日（水）9:30～12:00

ところ：かこむ創作工房（調理室）

講師：神戸協同病院 管理栄養士 和木沙織さん

参加費：500円

*エプロン等調理の出来る服装、スリッパを持参してください。

*定員25名（先着順） 申し込みは天羽、河野まで

班活動紹介

<健康体操班>

筋力維持・免疫アップのロコモ体操と脳いきいき体操
骨盤矯正体操を組み合わせてしています。

「ちょっときつ～い」と言いつつ楽しく、一人では続かない体操もみんなですると楽しく続けられます。

「姿勢が良くなった」「腕が上がらなかったけどあがるようになった」「前屈したら手が床につくようになった」などの声が！ 続けたら効果ありですね。（竹中正子）



班会予定（2月）

ひだまり花班

3月6日（水）13:30 生協会館 脳いきいき 河野支部長のお話

上 荘 班

2月21日（木）13:30 都台集会所

たけのこ班

3月13日（水）10:00 北別府公民館 健康チェック、変顔エクササイズ

さくらそう班

2月26日（火）12:00 生協会館 脳いきいき

なでしこ班

2月22日（金）13:30 ニコニコプラザ 脳いきいき 体操

健康体操班

2月22日（金）10:00 コープつどいの場 健康体操

3月 8日（金）10:00 コープつどいの場 健康体操

ノルディック班

3月6日（水）10:00 加古川河川敷 ノルディックウォーク

*今月は講師に北山さんを招いて指導してもらいます。

わくわくハイキング班

3月14日（木）御津の綾部山梅林ハイキング

集合：JR加古川 9:10 山電別府駅 9:20

*どなたでもご参加ください。楽しくハイキングしましょう！

どんぐり班

2月20日（水）10:00 加古川河川敷 テニス

*サークル 「新聞ちぎり絵」 2月21日（木）13:30 生協会館



2019年1・2月号

連絡先 神戸医療生協虹支部

加古川に診療所をつくりましょう

レインボー 会館 090-7764-6487

新年あけましておめでとうございます

2019年 憲法を守り 安心してらせる まちづくりを
今年もどうぞよろしく願いたします。

2019年 新春のつどい

日 時：2019年1月20日（日） 13：00～15：30

場 所：複合型交流拠点あかし 子午線ホール（アスピア明石北館9階）

☆オープニング：ジャズバンド 清老茂カルテット with 川瀬健

記念講演：「憲法が生きる市民社会へ」

富田 宏治 氏（関西学院大学法学部教授、原水爆禁止世界大会起草委員長）

ふれあい喫茶報告

12月10日のふれあい喫茶は50回目の開催となり、昨年に続き地域包括支援センターの濱野雅人さんに来ていただきました。

21名の参加で、濱野さんのギター演奏とリードで『赤鼻のトナカイ』『ジングルベル』『きよしこの夜』など、みんなで歌い、少し早いクリスマスの「歌声喫茶」となりました。『高校三年生』『いつでも夢を』などの青春歌謡も、懐かしく歌いました。

また、濱野さんが当「虹支部」「レインボー会館」の名称にあわせて、『にじ』という歌を選び、披露していただきました。

あっという間に1時間半がすぎ、元気を頂きました。濱野さん、ありがとうございました。

こころの健康講座

ストレス対処行動

12月18日（火）14時～16時 複合型交流拠点ウイズあかしにて

菊池 節子氏（一般社団法人日本産業カウンセラー協会関西支部）を講師に迎え講座が開催されました。

年齢を重ねるごとに体力が衰えることは仕方がないかもしれないが心まで衰えるとは限らない。長年の人生の経験を活かして、日々心豊かな生き方をすることは可能だと思います。そのためにはこれからどうすればいいのか、一緒に考えていきたいと思います。と話されました。

神戸医療生協からのお知らせ

核兵器廃絶国際署名 兵庫県目標 55 万
国の責任で社会保障制度の拡充を求める請願 2019年6月まで
安倍9条改憲 NO! 3000万人署名 2019年6月まで



健康ウォーキング

参加費：300円

2月5日 (火) 明石の梅(蠟梅)巡り 4Km

集合：JR明石 中央口 10:00

3月22日 (金) アーモンド巡り

加古川ブロックからのお知らせ

加古川ブロックすこしお調理実習 3月20日(水)9時30分 かこむ

2019年1月2月の虹支部の予定

1月9日 (水) ボーリング班会

1月14日 (月・祝) 虹支部運営委員会 レインボー会館 10:30~12:00

ふれあい喫茶 (腹話術) レインボー会館 13:30~15:30

1月16日 (水) ノルディックウォーキング

ウエルネスパーク玄関前9:25集合 9:30出発

1月20日 (日) 新春の集い

1月21日 (月) のぞみ班会 (元気塾) 東神吉会館 13:30~15:30

1月25日 (金) ささゆり班会 レインボー会館 11:00~

みんなで作って新年会 音読・コーラス

2月4日 (月) 虹支部運営委員会 レインボー会館 14:00~16:00

2月6日 (水) ノルディックウォーキング

ウエルネスパーク玄関前9:25集合 9:30出発

2月11日 (月・祝) ふれあい喫茶 (もちつき) 10:00~

2月13日 (水) ボーリング班会

2月16日 (土) 折り紙班会 レインボー会館 14:00~16:00

持ち物 (はさみ・物差し・ボンド・ピンセット・お手拭き)

2月18日 (月) のぞみ班会 (脳いき) 東神吉会館 13:30~15:30

2月20日 (水) ノルディックウォーキング

ウエルネスパーク玄関前9:25集合 9:30出発

2月22日 (金) ささゆり班会 レインボー会館 13:30~15:30

元気塾 音読・コーラス・コーヒータイム