

ひがしなだ ばらボラ

発行人
認定NPO法人助け合いネット

高齢者の方々が全財産を出し合って設立

～みんなの居場所めぐり～NPO法人 てみずの会
TEL:078-858-6699



はじめには、震災で何もかも失い、仮設住宅で共に暮らした高齢者の皆さんの強い願いがありました。

桑原美千子代表は震災当時、高齢者や障害を持つ入居者が身を寄せ合う、手水仮設住宅の生活指導員を務めました。4年の歳月の中で、入居者が互いに助け合い、地域とつながりを持ったコミュニティが作られてい

きました。

仮設住宅の閉鎖後も、高齢者の方々が望んだのは、仲間と自立して暮らせる場所でした。そして4人の方々が全財産を出し合い、1999年に「ココライフ魚崎」が建てられ、同時に「てみずの会」が設立されました。

この奇跡のような居場所は、そののち御影にも設立され(「ココライフ御影」)、多くの高齢者の我が家となっています。



木曜通所サービスでの1コマです

もうどこにも行きたくない
最後まで皆とここで暮らしたい

私たちは東灘ばらボラを応援しています

医療法人社団 三聖会

三聖病院

内科 泌尿器科
整形外科 リハビリテーション科

JR三ノ宮駅より徒歩2分
電話：078(261)2211

サービス付き高齢者向け住宅
サンケアホーム神戸三宮

医療、介護のサポートで
生涯安心して暮らしたいだけです

入居者募集中

三聖病院から車へ徒歩2分
電話：078(242)8000



在宅支援有床診療所
市橋クリニック

- ・整形外科・リハビリテーション科
- ・訪問看護・訪問リハビリ実施
- ・MRI即日診断
- ・アトレユーおざき(老健施設)併設

深江北町5-7-15 (078)411-0619

内科・呼吸器内科・循環器内科・消火器内科

谷尻医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	×	●	●
16:30~18:30	●	●	●	×	●	×

地域のかかりつけ医として
在宅医療も推進しています

阪神御影駅南 TEL851-3439

放課後デイサービス ひまわり畑

◆サービス提供時間
平日 14時~18時
土曜日及び祝日 10時~17時

◆定員:1日10名
◆実施地域:東灘区・灘区

※送迎ご相談ください

御影中町3丁目1-6
TEL 856-3170

本部 助け合いネット TEL 843-4029



山 クッキング&山歩き

◆たき火でのクッキング&ナゾのダムまで山歩き

対象：自然が好きな方
(子どもは父兄同伴)



定員：30名
日時：4/10(日) 10:00~15:30
場所：石カフェ(住吉台33-1 乾石材内)
費用：食材費(800円) + 山歩き参加(300円) ※山歩きのみは500円

NPOcc愛編集室・石カフェ事務局
☎078-854-7177

炭 炭焼き体験&クッキング

◆ドラム缶窯で雑木を炭焼き&アウトドアクッキング

対象：自然が好きな方・炭焼きに興味がある方(子どもは父兄同伴)

定員：15名
日時：4/24(日) 10:00~16:00
場所：石カフェ(住吉台33-1 乾石材内)
費用：3,000円(昼食材費込)

NPOcc愛編集室・石カフェ事務局
☎078-854-7177

募 川柳会 会員募集

◆一緒に楽しく川柳を作ってみませんか?見学自由です。

対象：初心者歓迎。高齢者も若い方も。
日時：毎月第4月曜13:30~15:30

場所：東灘区民センター8F
(住吉東町5-1-16)

費用：5,500円(6か月分)
講師：時の川柳社 阿部美葉先生

川柳 ほの会
☎090-8160-8086

集 交流のつどい/フラダンス

◆フラダンスの後、お茶とおしゃべりを楽しみます

対象：高齢者
日時：5/19(木) 14:00~15:30
場所：北畑会館(阪急岡本駅徒歩5分)
費用：無料

シルバーインフォメーションルーム
☎078-431-6008(月・木10~17時)

支 成年後見制度について

◆介護と共に必要になってくる成年後見制度について学ぶ

対象：主に介護をしている人
定員：20名
日時：6/4(土) 11:30~14:00
場所：ペーカリーテーブル
(岡本ドンク3F)
費用：1,000円
締切：5/19(木)

シルバーインフォメーションルーム
☎078-431-6008(月・木10~17時)

学 東灘区民カレッジ2016

◆言葉あそび・ゲームなどを英語オンリーで遊べます♪

対象：幼児2~4才
定員：各回8名
日時：毎月第2・4火曜
①10:00~10:40
②11:00~11:40



費用：1回500円
場所：東灘区民センター小ホール
(魚崎中町4-3-16)

東灘区民センター小ホール
☎078-453-0151

習 空手教室生徒募集

◆初心者からベテランまで対応 日本代表選手もいます

対象：幼児から大人まで
日時：毎週月・火18:00~
毎週土曜10:00~、18:00~
場所：西青木総合会館(北青木4-25-13)
費用：5,000円/月

NPO極真会館西岡道場
☎078-435-1457



英 英語保育園 体験入園

◆英語で楽しく生活!レッスンや外遊びもあります

対象：2~6才(未就学児)
定員：1日3名
日時：月~金(8~18時の間の半日か終日)
場所：iCiプリスクール
(向洋町中1-4 E4-B棟13号
アイランド北口駅徒歩5分)
費用：半日1,600円/終日3,100円

iCi プリスクール
☎078-764-8005

気 早朝気功会

◆経路《ツボ》を意識した伸びやか動作で内臓から元気に!

対象：どなたでも
日時：4/3(日) 5/1(日) 6/5(日)
7:00~7:30

場所：長子公園(岡本8-8)
費用：無料

その他：雨天中止、動きやすい服装で

NPO養生研究会
☎078-955-3527

私たちは東灘ばらボラを応援しています

久野木歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	/	●	●	▲	▲
15:00~20:00	●	●	/	●	●	/	/

休診日：水曜、祝日 ▲：土曜、日曜 午前診療のみ

充分な説明
痛くない治療

御影本町6丁目12-13 Tel 854-8054

30年の実績 神戸ライフ・ケア協会
特定非営利活動法人

ともに生きる暮らしをめざし

- ホームヘルプサービス
- ケアプラン作成
- 制度外サービス

ヘルパー・ボランティア大募集

神戸市東灘区御影中町2-3-23-101 Tel 854-1346

あずま眼科医院

東灘区魚崎中町4-6-15
阪神魚崎駅北出口スグ
TEL (078)411-3703

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	/	●	/

ここ、学校?!

福祉・介護・アート・農業を学びつつ高卒資格を取得

神戸自由学院

TEL.078-360-0016
http://www.freeschool.jp/kfs

自分らしく学ぼう!

ELEGAN KONAN 介護付有料老人ホーム
神戸製鋼グループ

エレガノー甲南

一度ホームの見学に
いらっしやいませんか

0120-65-8208

東灘区本山南町3-3-1

会 認知症介護家族サロン

◆認知症の介護で一人で悩んでいませんか？

対象：認知症の人を介護しているご家族
日時：奇数月の第3土曜14：00～15：30
場所：野の花サロン(住吉本町1-24-27)
その他：3/19(土) からスタート
詳細はお問合せ下さい

東神戸病院
☎078-858-8339(岩崎)

歩 住吉川ウォーキング

◆みんなで住吉川ウォーキング歩いた後はお食事(希望者のみ)

対象：どなたでも
日時：4/17(日) 10：00～
昼食は本山西地域福祉センターで
場所：東灘区役所西広場集合
費用：無料(昼食会参加の方でお弁当注文する場合は500円)

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340

活 終活フェアin神戸酒心館

◆東灘区で開催決定！官民が協力して行う初の終活イベント

イベント名：第4回はんしん高齢者くらしのフェア
対象：ご高齢者及びご家族
日時：4/17(日) 10：00～16：00
場所：神戸酒心館ホール(豊明蔵)
費用：無料

NPOはんしん高齢者くらしの相談室
☎078-891-7414

学 日本語の教え方スキル

◆教える力をスキルアップ

対象：日本語教師又は目指している人
日時：毎週火・木13：30～15：00
場所：助け合いネット(御影本町6-15-17)
費用：4回5,000円(1回は1,500円)

グループイレブン
☎090-3946-8495(長野)

募 有償ボランティア募集

◆空き時間をボランティアをして有効活用しませんか

対象：未経験の方でも大丈夫です
内容：家事、子育て支援、外出付添など
場所：神戸ライフ・ケア協会(御影中町)の近隣
報酬：当法人規程による、交通費支給

NPO法人神戸ライフ・ケア協会
☎078-854-1346

募 障がい児支援

◆小学校で障がいのある子ども達をサポートしてくれる方

日時：8：30～15：30の間で2時間以上
場所：魚崎小、向洋小、住吉小、本山南小、福池小、本庄小、御影小、本山第1小、御影北小、六甲アイランド小
報酬：なし

東灘区ボランティアセンター
☎078-841-6941

情 誕生情報の交流センター

◆オープン記念！六甲アイランド30年の歩み展～埋立から街の建設・街の歴史を綴る写真を展示

日時：3/26～約1ヶ月 10：00～19：00
場所：六アイ情報・交流センター(アイランドセンター駅下)
費用：無料

六甲アイランドまちかどネット
☎078-857-7375

六甲アイランドまちかどネット 東灘区向洋町2-22 machi@ric-machikado.net

- ◆まちへ行こう・元気になろう！
 - ◆身近な困りごとを気軽に話し合えるスペース！仲間づくりや地域活動への参加を応援します。
 - ◆ひとときの休息もできるスポットオアシスです
- 日時：年末年始を除く毎日 10：00～19：00
場所：六アイ情報・交流センター(アイランドセンター駅下)
費用：無料



ろっこう医療生活協同組合
在宅療養支援診療所
うはらクリニック
地域に密着した医療を目指します
●内科・老年内科・認知症外来・在宅医療 他

受付時間	月	火	水	木	金
9時～12時	外来	休診・生協活動	外来	休診・生協活動	外来
14時～17時	往診	往診	往診	往診	往診

※土・日・祝日 休診
魚崎北町 5-6-12
TEL.452-6666

キリスト教のお葬式

前夜式(通夜) 事前相談も承ります
葬儀(告別式) 牧師による可式 3万円より (交通費、葬経費別注)
納骨式 URL: http://www.byh.jp/
記念会(法事)

プレス・ユア・ホーム BLESS YOUR HOME
株式会社
TEL/FAX 891-6540

ISA GAWA

快速 リフォーム ショップ
(有) イサガワ
営業時間 9：00～18：00 水曜定休
東灘区森南町1丁目8-9 TEL.413-9800

ありてケアサービス

神戸市東灘区御影中町2丁目6番7号
TEL 858-6699 FAX 858-6698

- 訪問介護 ●生きがい対応型デイサービス
- 障害者支援 ●居宅介護支援 他

特定非営利活動法人 **てみずの会**

正しく建てる、正しく造る
建築一般・リフォーム設計・施工
株式会社 **正建工業**
住まいに関するすべてをサポート
本社：東灘区田中町3-13-5
営業所：東灘区魚崎西町3-4-8
0120-996-741

私たちは東灘ばらボラを応援しています

ここからは助け合いネットからの情報です。詳細のお問合せは「078-843-4029」までお願いします。

喫 歌声カフェ♪

◆歌でつながる居場所！ふらっと寄ってください！

曜日：毎週金曜日 11:00~12:00
 内容：ウクレレやハーモニカ、ギターに合わせてやカントリーソング、フォークなどを唄います
 参加費：200円(飲み物・お菓子付)
 場所：助け合いネット



※カフェのお手伝いをしていただけの方も大募集！

対象：人とおしゃべりするのが好きな方
 スタッフとして自分の居場所として、楽しみながらボランティア出来る方

楽 オカリナ無料体験

◆オカリナのやさしい音色に触れてみましょう

対象：オカリナに興味関心のある方
 日時：4/11(月) 11:00~12:00
 場所：助け合いネット



習 オカリナ教室

◆オカリナをはじめませんか

対象：オカリナの演奏に興味のある方で趣味として楽しみたい方
 高齢者、子連れの方も歓迎です
 曜日：毎週月曜日 11:00~12:00
 4/18(月) から
 参加費：500円
 (初回のみ別途教材費実費要)
 場所：助け合いネット
 持ち物：オカリナ(お持ちの方)

英 子ども英語生徒募集中

◆明るく楽しいネイティブの先生と一緒に始めましょう！

曜日：毎週火曜日
 対象：3才児16:30~17:15
 小学生17:25~18:10
 月謝：2,000円/月4回
 場所：助け合いネット



習 詩吟教室

◆腹式呼吸で大きな声を出して健康長寿に

対象：どなたでも
 定員：10名
 曜日：毎週月曜日 13:30~15:00
 月謝：2,000円(月4回)
 場所：助け合いネット

販 革小物激安バザール

◆手作りの革小物販売します

日時：4/7(木) 13:00~17:00
 4/9(土) 10:00~17:00
 場所：助け合いネット

習 革で小物作り教室

◆キーホルダー、ストラップ、などオリジナル革小物を

対象：どなたでも
 日時：4/16(土)
 ①10:30~12:00
 ②14:30~15:30
 参加費：300円
 (コーヒー付、材料代含)
 場所：助け合いネット



学 マンツーマンのPC指導

◆ここが知りたい、ここが判らない等、ご相談に応じて指導

対象：どなたでも
 日時：講師と生徒の都合に応じて調整
 月謝：1,500円/2時間
 場所：助け合いネット

募 有償ボランティア募集

◆お昼の食事作りをお願いします。ご家庭の味大歓迎！

対象：お料理が好きな方
 勤務：第2・4木曜日 10:00~13:00
 場所：助け合いネット
 報酬：900円/回(交通費・食事代支給)

募 スタッフ募集

◆放課後デイサービスで子どもの力を引き出す仕事

対象：子どもが好きな方
 内容：アットホームな環境で子どもたちの成長を見守ります
 勤務：週1日以上
 放課後 14:00~18:00
 学校休業日10:00~17:00
 場所：ひまわり畑
 (御影中町3-1-6-402)
 給料：当法人規程による

東灘地域助け合いネットワーク (愛称：助け合いネット)

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17
 (TEL)843-4029・4446 (FAX)842-2907
 Mail: parabora@hnw.or.jp
 HP: http://hnw.or.jp/

私たちが東灘ばらボラを応援しています

土井皮フ科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲
16:30~20:00	●	／	●	／	●	／

▲土曜/14:00まで 日・祝休診
 811-5001 阪神御影駅から徒歩1分
皮膚のトラブル一度ご相談下さい

豊かな地域づくりのお手伝い。〈あましん〉

金融にとどまらず文化・教育・環境など、元気な地域づくりに貢献します。

尼崎信用金庫 AMASHIN
 http://www.amashin.co.jp

神戸東支店 神戸市東灘区御影本町8丁目12番1号 TEL.(078)811-8811
 深江支店 神戸市東灘区深江北町3丁目9番3号 TEL.(078)412-8211

認定NPO法人 コミュニティサポートセンター神戸東

生きがいのサポートセンター神戸東

地域に役立つ仕事やボランティアに関する相談、地域で喜ばれる事業(NPO等)の起業・運営相談に対応しています。(無料)

こんな仕事があったい...
 こんな団体を上げたい...
 何でもお気軽にご相談ください。

高橋氏の事業補助金を活用、起業・就業をサポートする労働者支援「無料職業紹介所」。

《開設時間》
 月~土曜 9:30~17:30

電話 078-841-0387

車のことならサポート全! すべて解決!

車検	点検	整備	保険
飯金	新車・中古車販売	塗装	

(有)エイワ自動車
078(452)0031
 深江南町 4-12-19 Fax078(452)0132