

ひがしなだ

ばらボラ

(隔月刊)
30,000部発行

発行人
認定NPO法人助け合いネット

みんなで作る自分たちの

居場所

ろっこう医療生協が運営する「うはらハウス」は、甲南本通商店街を南に抜けた先にあります。建物の3階から上は、サービス付き高齢者住宅、2階は小規模多機能、そして1階の広い空間が、地域に開かれた交流スペース「地域住民交流室」です。

「地域住民交流室」は、曜日ごとに様々な世代に利用されています。月曜の放課後は子どもたちの居場所、第4火曜は「和はは体操」があります。水曜は、折り紙や手芸を楽しむ高齢者の「ふれあいサロン」。月に2回、土曜の朝は産直朝市。8月の「東灘・健康まつり」ではメイン会場のひとつとなり、最後に皆で「東灘音頭」を踊りました。

「ふれあいサロン」は、医療生協の組合員と地域住民の方々が自主的に運営しています。コーヒーの準備も当番制。毎週20名ほどが楽しみに集まり、折り紙をしながら、おしゃべりに花が咲きます。

～みんなの居場所めぐり～

うはら多機能ホーム 地域住民交流室

※地域住民交流室の詳細内容は中面で紹介しています



東灘音頭をお披露目

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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

人間ドック 健康診断

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
お暮らしいただけます

三聖病院から
東へ徒歩 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
- ・アトレユーおさぎ(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・消化器内科

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 TEL 851-3439

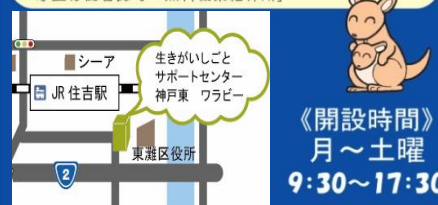
認定NPO法人 コミュニティ・サポートセンター神戸

生きがいしごと 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・運営相談に応じています。〈無料〉

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

兵庫県事業補助を受け、起業・就業をサポート
厚生労働省認可「無料職業紹介所」



生きがいしごと
サポートセンター
神戸東 ワラビー

《開設時間》
月~土曜
9:30~17:30

電話 078-841-0387

終活フェアin三宮

◆終活セミナーに相談会、今流行りの笑いヨガ体験など

イベント名：第5回はんしん高齢者くらしのフェア

日時：10/29（土）10：00～16：00

対象：ご高齢者及びご家族

定員：なし（相談会は定員有）

費用：無料

場所：神戸市立勤労会館
（中央区雲井通5-1-2）

NPOはんしん高齢者くらしの相談室

☎0120-410-605

パイプオルガン演奏会

◆あしなが東日本大震災遺児支援神戸から音楽のエールを！

日時：11/9（水）16：00開場16：30開演
入場：無料（事前申込制、11/3〆切）

出演：北村あゆ美（オルガン演奏）

場所：甲南女子大学 芦原講堂

※本コンサートへの募金は「あしなが東日本大震災遺児支援募金」として寄付いたします。

甲南女子大学 対外協力センター

社会貢献室 ☎078-413-3811

vc@konan-wu.ac.jp

早朝気功会

◆朝の空気をいっぱい吸って
天地の気を頂きましょう!!

日時：10/2・11/6・12/4（日）

7：00～7：30 対象：どなたでも

定員：なし 費用：無料

場所：長子公園（岡本8-8）

※雨天中止、動きやすい服装で

NPO養生研究会

☎078-955-3527

おやこ科学教室

◆おやこ（家族）で楽しむ人形劇
・科学実験・おもちゃ工作

日時：11/12（土）13：00～16：00

対象：小学生以上、保護者同伴

定員：小学生・保護者ペア 70組

費用：1名300円

場所：東灘区民センター小ホール
（魚崎中町4-3-16）

東灘おもちゃ工作隊

omotyakousakutai@gmail.com

Fax 078-411-1327

☎090-1157-8460（橋村）

管弦楽団 定期演奏会

◆コレgium 夙川管弦楽団
第9回定期演奏会

日時：10/24（月）13：00開場14：00開演

対象：どなたでも

入場：無料（申込不要）

場所：東灘区民センター うはらホール

（住吉東町5-1-16）

コレgium 夙川管弦楽団

☎090-5645-2541

origami0318@yahoo.co.jp（牧野）

コミュカフェえがお

◆えがお文字で干支の年賀状や
お正月の箸袋を作りましょう

講師：大吉ゆう子さん

対象：どなたでも（要申込）

日時：10/18（火）10：30～12：00

費用：500円（材料費・飲み物代含む）

場所：協同の苑もとやま園4階ホール
（西岡本4-17-1）

※毎週火曜のカフェ、1階で当日も開催

NPOきょうどうのわ

☎078-857-5088（林）

着物フリマ&バザー

◆着物ファンの多文化交流
イベント。出店者も募集中

イベント名：多文化交流着物フリマ
&バザー

日時：11/6（日）10：30～15：30

場所：深江会館3F大広間

（深江本町3-5-7） 入場料：無料

※外国人向けの浴衣・和小物等のご寄付も募集中。

和だんすごっこ

☎090-6554-8796

動物になって踊ろう

◆ハロウィンに合わせて子供たち
と大学生のワークショップ

対象：幼児～中学生

日時：10/30（日）10：00～小・中向け

12：30～幼児向け

14：30～15：00 発表会

定員：20名（先着）

費用：無料

場所：東灘区民センター小ホール
（魚崎中町4-3-16）

NPOコミュニティ・サポートセンター

神戸 ☎078-453-0151

ペーパークイリング

◆細長い紙を巻いて組み合わせて
いくペーパーアート

対象：だれでも可能

日時：10/17（月）13：30～16：30

定員：10名程度

費用：600円（材料費含む）

場所：東灘区民センター小ホール
（魚崎中町4-3-16）

NPOコミュニティ・サポートセンター

神戸 ☎078-453-0151

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	●	●	●	／	●	／

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**

神戸市から移管を受け、
4月にオープンしました！

社会福祉法人
協同の苑
多機能型障がい福祉サービス事業所
「もとやま園」



神戸市東灘区西岡本4-17-1
TEL:078(855)5565

～「利用者さんから学ぶ姿勢を第一に」～
もとやま園では、日常活動や行事などで
ボランティアを募集しています。

エレガノ甲南
ELEGAN KONAN
介護付有料老人ホーム
神戸製鋼グループ
エレガノ甲南



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

みかげスイーツロード

◆御影のスイーツを楽しむ
公園を中心に地域の再発見
イベント名：みかげスイーツロードと公園のあかり2016
対象：どなたでも参加できます
費用：公園イベントは無料
日時：10/15 (土) 13:00~20:00
※スイーツスタンプラリーは各店舗で10/8 (土) ~10/15 (土) 開催
場所：阪急御影駅南の上ノ山公園、郡家公園、城ノ前公園、城ノ前ポケットパーク、滝ヶ鼻公園、スイーツ16店舗
※参加店の詳細は「みかげPARKS」で検索



みかげスイーツロードと公園のあかり実行委員会
☎090-3262-9710 (藪内)

認知症介護家族サロン

◆認知症の人を介護している家族の皆さまの集いです
対象：認知症の介護をしている家族
日時：11/19 (土) 14:00~15:30
費用：300円 (お茶、お菓子付き)
場所：東神戸病院北側「野の花サロン」(住吉本町1-24-27)

ケアセンター ふれあい
☎078-843-0201 (太田)

神戸からの文化発信

◆神戸で活躍する文化の仕掛人とアーティストによる講座
対象：一般市民
日時：9/25 (日) 10/9 (日) 10/22 (土) 14:00~16:00 定員：40名
費用：800円
場所：甲南大学10号館1階1014教室
NPO想像文化研究組織
☎080-8946-5171

親子でランチ交流会

◆地域で頼り合える子育てを作る「子育てシェア」
対象：子育てママ、子育てが一段落した方、どなたでも。お子さま連れも歓迎
日時：10/5 (水) 10:00~12:30
定員：大人8名 費用：2,200円 (ランチ、ドリンク、ハンドマッサージ、運営費)
※お子さまの弁当・お茶の持込自由。
キッズメニューは別途必要。
場所：ママ&ベビーカフェ「ママノハコ」(JR摂津本山駅南すぐ)

(株) AsMama
☎090-2858-0510 (瑞原)

働く親でつながろう!

◆東灘区に住んでいる、働く親働きたい親同士の交流会
対象：東灘区在住で在職中、産休育休中、これから働きたい子育て中の人
日時：11/23 (水・祝) 13:00~16:30
定員：50名 費用：無料
場所：東灘区民センター9階多目的ホール (住吉東町5-1-16)

ワーキングマザーズスクエア
☎090-3702-3208
reiko_y@zeus.eonet.ne.jp

森林ボランティア活動

◆雑草木の伐採、登山道や遊歩道の整備、植樹・育樹など
日時：11/12 (土) 9:00~15:00 (予備日として、11/13 (日))
集合場所：JR甲南山手駅(9:00)
活動場所：松寿の森 (本山町中野字チンノ山510)
定員：何名でも
服装：長袖、長ズボン、トレッキングシューズ、帽子
持ち物：昼食、飲み物、軍手
費用代償：なし
〆切：11/4 (金)
東灘区ボランティアセンター
☎078-841-6941 (永田)

ふれあいサロン

◆折り紙やお手玉作りをしながら、楽しく集いましょう
対象：地域の高齢者の方
日時：毎週水曜 13:30~15:00
費用：100円 (お茶、お菓子付き)
場所：うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室 (魚崎北町6-9-18)

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340 (植田)

産地直送の新鮮野菜

◆丹波柏原からのとれたて野菜を販売する、土曜朝市です
日時：第2・4土曜 10:00~なくなり次第終了
場所：うはら多機能ホーム1階 地域住民交流室 (魚崎北町6-9-18)

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340 (植田)

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

車のことなら サポート全! すべて解決!

車検	点検	整備	保険
鈹金	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

久野木歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	/	●	●	▲	▲
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6-12-13 TEL.854-8054

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

ミニ講演&無料相談会

◆健康づくりについて、理学療法士が相談に応じます！

対象：健康づくりに興味のある高齢者
日時：毎月第2金曜日 10：30～12：00
(12月のみ第3金曜)

構成：前半ミニ講座/後半相談会

費用：無料 定員：先着20名

各講座のテーマ：

- 10/14 これからの介護サービス
- 11/11 地域で取り組む認知症予防
- 12/16 健康年齢を伸ばす生活習慣
- 1/13 介護者のケア
- 2/10 リハビリ指導 (自宅)
- 3/10 虐待防止対策

講師：矢田泰博先生 (社会福祉法人甲有会 アネシス御影副施設長)

秋の手作り市&ステージ

◆年に一度のお祭り！みんなで楽しいイベントにしましょう！

日時：11/19 (土) 20 (日) 10：30～16：00

●クッキーやパン、ケーキお寿司など、おいしい手作り食品がいっぱい！

●アクセサリー、かばん、雑貨など、素敵な作品もたくさん！

●10：30～15：30ステージパフォーマンス 桂 咲之輔さん落語会 13：30～14：00

●11/20 (日) は大和ハウス工業の介護ロボット「パロ」がやってくるよ！



●喫茶コーナーで、美味しいケーキセットをご用意 (サイフォンコーヒー付200円)

●お昼は、豚汁おにぎりセット (200円)

手作り市お手伝い

◆手作り市を楽しく盛り立ててくださる方、募集中です！

日時：11/19 (土) 20 (日)

10：00～17：00

内容：昼食作り、配膳、喫茶コーナー、会場誘導、整備など

謝金：なし。昼食はご用意します。

放課後の学習支援教室

◆友達誘って一緒に宿題しよう！地域先生が指導します

対象：小学生

日時：毎週火曜日 16：00～18：00

費用：2,000円 (月4回)

持ち物：学校の宿題、筆記用具、飲み物 ※宿題が済んだら、おもちゃで遊べます

有償ボランティア

◆笑顔が第一！あなたの経験を生かして、働いてみませんか

対象：年齢不問 楽しんでボランティアしてくださる方

内容：昼食作り、受付、お茶出し、片付など

勤務：週1日から、3～4時間程度

謝金：1時間300円、交通費実費

デイサービス手伝い

◆高齢者と接するのが好きな方 介護予防の取り組みのお手伝い

日時：毎週火・木・土のうち、週1回から。 13：00～16：00

内容：お茶出し、話し相手など

謝金：3時間900円、交通費実費



パソコンの講師

◆パソコンが得意な方、マンツーマンで基本操作を教えられる方

内容：ワード・エクセルの基本操作、パソコンでの葉書作成、写真整理、データ移動、メール、インターネットなど

日時：月・木・土の午前・午後 (ご希望の日時をご登録の上、調整します)



謝金：2時間600円、交通費実費

生活支援担い手

◆庭仕事や家具移動、介護保険でできない依頼が増えています

内容：掃除・洗濯、ゴミ捨て、庭仕事、家具移動、話相手、病院内支援、外出補助など、日常生活の補助

日時：週1～2回、1回2時間程度

活動日・時間は応相談

謝金：1時間840円から、交通費実費

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 (阪神御影駅下車、御影市場西側)
(TEL)843-4029-4446 (FAX)842-2907
Mail : parabora@hnw.or.jp
HP : http://hnw.or.jp/



30年の実績 **神戸ライフ・ケア協会**

特定非常利活動法人

とくに生きる暮らしをまもらせて

- 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

豊かな地域づくりのお手伝い。<あましん>

地域の文化・教育・環境など、元気な地域づくりに貢献します。

地域の皆さまと共に歩む「あましん」をよろしくお願ひ申し上げます。

神戸東支店 TEL (078) 811-8811

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

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！

土井皮フ科クリニック

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

▲土曜：14時まで 日・祝休診

皮膚のトラブル一度ご相談ください！！

TEL.811-5001 阪神御影駅徒歩1分

人生の終焉に 喜びと感謝を！

BLESS YOUR HOME

葬儀 牧師派遣 病床訪問 司式 命日記念

心温まる キリスト教葬儀

アレス・ユア・ホーム(株) 向洋町中14 -123-1104

078(891)6540 相談無料

快速 リフォーム ショップ

ISA GAWA

(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