

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

## みんなちがって



## みんないい

～みんなの居場所めぐり～

### 放課後デイサービス ひまわり畑

お伺いした日は、助け合いネットで行われる秋の手作り市(11月19・20日)の、壁面を飾る作品を制作する日でした。虫眼鏡でじっくり花を観察しながら、丁寧にスケッチする子。花火のような楽しい花をたくさん描いて、疲れたら眠ってしまう子。花よりも電車を描くのが大好きな子。双六やテスト問題を作るのが上手な子。先生に抱きついてくる甘えん坊。お友達を手招きして呼ぶ優しい子……。

「ひまわり畑」は2013年にスタートした、発達障がい・知的障がいの子どものための放課後の居場所です。小学生



から高校生までのお子さんたちが、音楽療法、絵画、そろばんや書道など、様々なことにチャレンジしています。学校の宿題ももちろんします。

月に一度の「子どもレストラン」や、ハロウィン、もちつきなどの季節行事は本部といっしょに行き、御影市場の方々とも顔見知りになり、声をかけていただくことが多くなりました。

子どもたちが安心して笑顔で過ごし、それぞれの長所をひまわりのようにぐんぐん伸ばせる場所。「ひまわり畑」は今日も、子どもたちが学校から元気に帰ってくるのを待っています。

※ひまわり畑の詳細な内容は中面で紹介しています



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  
相談に対応しています。〈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。

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

シニア 生きがいしごと  
サポートセンター  
神戸東 クラビー

JR 住吉駅  
東灘区役所

《開設時間》  
月～土曜  
9:30～17:30

電話 078-841-0387



### 親子あそびのひろば

◆人形劇鑑賞やクリスマスソング  
を一緒に楽しみましょう

出演：人形劇ともしびこけし  
日時：12/13 (火) 10:00~11:30  
対象：地域の親子 (未就園児まで)  
定員：親子25組 (先着順)  
費用：親子で300円  
場所：コープこうべ健保会館3階会議室  
(住吉東町4-6-5)

NPO子育て支援ネットワークあい  
☎ 078-858-1161  
kosodate.net.ai@comet.ocn.ne.jp



### 保育体験 募集

◆保育ルームあいいいで普段の  
保育を親子で無料体験します

日時：1/17 (火) ~2/13 (月)  
平日10:00~11:30  
対象：未就園児とその保護者  
定員：1日3組限定 (要予約)  
費用：無料  
場所：コープこうべ健保会館3階  
保育ルームあいいい (住吉東町4-6-5)

NPO子育て支援ネットワークあい  
☎ 078-858-1161  
kosodate.net.ai@comet.ocn.ne.jp



### たのしい社交ダンス

◆クリスマス・ダンスパーティー  
へどうぞお越しください!

日時：12/11 (日) 13:00~16:30  
対象：社会人、学生、アテンダント  
費用：1,500円  
場所：六甲道勤労市民センター5階大講堂  
(灘区深田町4-1-39-401)

コスモスダンス同好会  
☎ 078-302-6442 (鈴木)



### 講演会のご案内

◆病院や医師とどう付き合っ  
ていったらいいか、皆で考えます

講演名：賢い患者になりましょう!  
講師：山口育子 (認定NPOささえあい医療  
人権センターCOML理事長)  
日時：12/11 (日) 14:00~16:00  
対象：一般 (誰でも) 費用：800円  
定員：100名 (メールか電話での  
前申込制。定員になり次第〆切)  
場所：甲南大学8号館2階822教室

NPO想像文化研究組織  
☎ 080-8946-5171  
ici.uemura2010@gmail.com



### 交流のつどい“合唱”

◆女性コーラスの演奏後、お茶  
とお菓子で歓談しましょう

日時：1/19 (木) 14:00~15:30  
対象：高齢者 定員：60名 費用：無料  
場所：北畑会館 (阪急岡本駅徒歩5分)

シルバー インフォメーション  
ルーム  
☎ 078-431-6008 (渡辺)



### 体験・見学受付中

◆一人ひとりの個性を大切に  
する放課後デイサービス

時間：平日14:00~18:00  
土・祝・長期休暇 10:00~17:00  
対象：発達障がい・知的障がいを持ち、  
放課後デイの支給決定を受けている  
お子様 (小・中・高校生)  
料金：おやつ代500円/月 (プログラム  
により実費) 定員：1日10名  
場所：御影中町3-1-6-402

放課後デイサービス ひまわり畑  
☎ 078-856-3170



### カエルキャラバン東灘

◆おもちゃの物々交換をしな  
がら防災を学ぼう! イベント

日時：1/21 (土) 13:30~16:00  
対象：児童 定員：600名 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)

認定NPOコミュニティ・サポートセ  
ンター神戸  
☎ 078-453-0151 (兵頭)



### わく 楽体操のお誘い

◆元気に体操し、健康で若く、  
はつらつと過ごしましょう!

日時：12/21・1/18・2/15・3/15 (水)  
10:00~11:30  
講師：川口多津子先生 (健康運動指導士)  
対象：高齢者 費用：500円  
持ち物：フェイスタオル、飲み物  
服装：動きやすい服、足を包み込む靴  
場所：クリスチャンセンター大ホール  
(御影中町2-3-23)

NPO神戸ライフ・ケア協会  
☎ 078-854-1346 (檜垣)



### Xmasカードを作ろう

◆「コミュカフェえがお」のワン  
コイン講座。カラフルに作ろう

日時：12/13 (火) 10:30~12:00  
対象：どなたでも 定員：20名  
講師：寺師麻子さん  
費用：500円 (材料費、コーヒー、もとや  
ま園特製クッキー含む)  
場所：協同の苑もとやま園4階ホール  
(西岡本4-17-1)

※カフェは1階で毎週火曜10:30~15:30

NPOきょうどうのわ  
☎ 078-857-5088 (林)

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

## 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 ●生きがいが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**

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



一度ホームの見学に  
いらっしゃいませんか  
**0120-65-8208**  
東灘区本山南町3-3-1

コープこうべグループ  
サービス付き高齢者向け住宅  
**RIC グランクオーレ**  
社会福祉法人 協同の苑



平成29年5月中旬、  
六甲アイランドに新規オープン!!  
お問い合わせは  
「社会福祉法人 協同の苑」  
TEL 078-857-5088 まで

### 子ども食堂のお手伝い

◆子ども食堂で配膳・下膳を手伝ってくださる方募集中です

日時：毎週金曜日 16:00~20:00頃  
 内容：配膳・下膳などのボランティア  
 場所：Kobeにこスプーン (魚崎北町4-3-15)

募集人員：何名でも 月1回からでも可能  
 費用代償：交通費なし、夕食あり  
 依頼団体：NPO法人ケアット Kobeにこスプーン

東灘区ボランティアセンター  
 ☎078-841-6941 (永田)

### わくわく絵本手帳作り

◆毎回テーマを設けて絵本を紹介し、楽しさをお届けします

対象：0・1歳児の子育て中のママ・パパ&プレママ  
 時間：10:00~11:00 日程は下記参照

12/12(月)オリジナル絵本手帳を作ろう  
 1/23(月)おとなが選ぶ絵本VS子どもが選ぶ絵本  
 2/13(月)読み聞かせの効果ってなあに?  
 3/13(月)教えて!読み聞かせのコツ!  
 4月中旬予定  
 見つけよう!とっておきの一冊

### こころイレブン

◆レベルに合わせた日本語教室一緒に楽しく勉強しませんか

対象：外国人の方(留学生、社会人と、そのご家族)  
 日時：毎週月・火・木・金・土 10:30~12:00/13:30~15:00 (1コマ90分)

費用：90分1,000円+教材コピー代  
 場所：東灘地域助け合いネットワーク (御影本町6-15-17)

グループイレブン  
 ☎090-3946-8495 (長野)

### 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つどいです

対象：認知症の方を介護しているご家族  
 日時：1/21(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)

定員：各回10組(定員になり次第〆切)  
 費用：各回1,000円(材料費、お茶代込)  
 場所：東灘地域助け合いネットワーク (阪神御影駅すぐ、御影旨水館西側)  
 ※親子わくわくあそび&お弁当ひろばも同時開催。一緒に遊びましょう!  
 時間：11:00~12:00 費用：300円  
 ※詳細は「ブログ 笑いの保育わくわく」で検索下さい

笑いの保育わくわく  
 warainohoiku\_wakuwaku@yahoo.co.jp

### 体験できるコンサート

◆吹奏楽の楽器を実際に見て聴いて、吹いてみましょう!

日時：1/7(土) 17:00~19:00  
 対象：幼児から大人までどなたでも  
 内容：神戸のプロや学生の演奏、楽器体験等、お客様参加型の体験演奏会  
 出演：中村真美&コピーヌとコパン 神戸大学交響楽団管パート他  
 費用：500円(申込不要小学生以下無料)  
 場所：東灘区民センター5階うはらホール (住吉東町5-1-16)

※詳細はFacebookでAuftaktを検索下さい

NPOアウフタクト  
 ☎090-9118-6028(山下)  
 auftakt.kobe@gmail.com

### 和はは体操はじめよう

◆わになって はく息で はっぴーなところとからだを!

対象：どなたでも 費用：100円  
 ※動きやすい服装で、タオル、飲み物もご持参ください。

ろっこう医療生活協同組合  
 ☎080-4103-0340 (植田)

1月18日(水)	10:00~11:30	田中公会堂 2階和室
1月18日(水)	14:00~15:30	向洋地域福祉センター
1月19日(木)	10:00~11:30	本山西地域福祉センター
1月24日(火)	14:00~15:30	うはら交流室(甲南本通り商店街を南へ)
1月25日(水)	14:00~15:30	御影大手会館
1月27日(金)	10:00~11:30	本山西地域福祉センター

神戸で永代供養墓をお探しの方に朗報です!  
 現在、**無料相談会**開催中です!

お墓とお仏壇の 池尻石材  
 阪神御影駅下車1分 ☎0120-015-191  
 お墓のいけじり

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  
 钣金 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
9:30~12:30	●	●	/	●	●	▲	▲
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

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

**阪神御影ベイビーカフェ**

◆「まちの子育て広場」一新！  
カフェ感覚の親子ふれあいひろば

お母さんたちの「子育てしながら、こんなことやりたい」という声を応援できる場所。「困った、助けて！」というときに、気兼ねなく助け合える居場所をめざし、「神戸ベイビーカフェ」として協働で企画。飲食も可能です。15時まで親子で過ごして下さい。  
**対象**：未就園児を子育て中の親子  
**日時**：毎週火曜日 10：15～15：00  
**費用**：親子で500円（コーヒー付）  
 ※シニアの見守りあり

～各種イベント・プログラムのご案内～

①わらべうたサロン（毎月第1火曜）  
**日時**：12/6（火）10：30～11：30  
**講師**：小森智恵先生（保育士）  
**費用**：ひろば利用料500円

②かえっこバザー  
**日時**：12/13（火）10：30～15：00  
**費用**：ひろば利用料500円  
**内容**：ご家庭で不要になった洋服、食器、おもちゃなどを交換。現金に交換も可能。

③クリスマス会（3世代交流）  
**日時**：12/20（火）10：30～15：00  
**定員**：8組の親子と20名のシニア  
**費用**：750円（ひろば利用料、昼食代、プレゼント代含む）  
 ※要予約。切は12/15（木）

**事務局の手伝い**

◆高齢者や子供など、人と接することの好きな明るい人  
**日時**：毎週月・火・木・土の週2～4回  
 13：00～17：00  
**内容**：電話受付・来客の対応・お茶出し等  
**謝金**：4時間1200円、交通費実費

**ミニ講演＆無料相談会**

◆健康年齢を伸ばすミニ講座と  
なんでも相談会

**対象**：健康づくりに興味のある高齢者  
**日時**：10：30～12：00 日程は下記参照  
**構成**：前半ミニ講座／後半相談会  
**費用**：無料 **定員**：先着20名  
**講師**：矢田泰博先生（社福・甲有会アネシス副施設長）

**各講座のテーマ**  
 12/16（金）健康年齢を伸ばす生活習慣  
 1/13（金）介護者のケア  
 2/10（金）リハビリ指導（自宅）  
 3/10（金）虐待防止対策

**生活支援のお手伝い**

◆掃除、買い物、通院、庭仕事  
家具移動などの依頼が急増中！

上記以外には、換気扇の掃除、不用品の整理、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、介護保険では対応できないサービス  
**日時**：週1～3回、1回1～2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

**もちつき大会のお知らせ**

◆つき手大募集！お父さんの応援  
お願いします！振舞いもあり

**日時**：12/17（土）10：00～13：00  
**費用**：参加無料。要申込。手伝ってくださった方には、振舞いもあり  
 ○10：30～おもちゃ販売・丸め体験  
 ○11：30～お雑煮・振舞いもちを用意してお待ちしています。

**放課後の学習支援教室**

◆友達と一緒に宿題しよう！  
終わったらレゴで遊べるよ

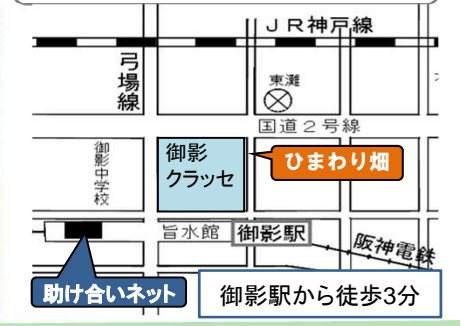
**対象**：小学生  
**日時**：毎週火曜日 16：00～18：00  
**費用**：2,000円（月4回）  
**持ち物**：学校の宿題、筆記用具、飲み物  
 ○学習でわからないところを指導します  
 ○家庭学習の習慣づけに  
 ○放課後の安全な居場所として

**年末年始のおやすみ**

◆12月28日（水）～29年1月4日（水）迄  
 ◆リサイクル店は12月30日まで営業

「東灘ぱらボラ」原稿募集中！  
 NPO・ボランティア団体の活動紹介、ボランティア募集、イベント情報などお寄せください。掲載は無料です。

**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/



私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

**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」をよろしく願い申し上げます。  
 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！**

**土井皮膚科クリニック**

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！  
**牧師派遣** 病床訪問 命日記念  
**心温まる キリスト教葬儀**  
**フレズ・ユア・ホーム(株)** 向洋町中14  
 -123-1104  
 078(891)6540 相談無料

快適 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