

ひがしなだ

ぱらボラ

(隔月刊)
30,000部発行

発行人
認定NPO法人助け合いネット

こんなこと、 思い当たりませんか？



...それ、 フレイルかも しれません

フレイルとは...
病気ではないけれど
年齢とともに活力が低下し
介護が必要になりやすい
状態のことです！



65歳からは
病気だけでなく 年齢による
からだの変化に早めに気付き
対応することが大切です！

フレイル予防についてのご相談は
あんしんすこやかセンターまで！

あんしんすこやかセンターは 神戸市が設置する
高齢者の介護相談窓口です
お住まいの地域のあんしんすこやかセンターは

神戸市あんしんすこやかセンター [検索](#)

8月号 目次

記事見出しに
番号を入れて
います

- ①～③ 居場所と健康づくり
- ④～⑤ 親子の夏休みイベント
- ⑥ ヘルプマークって？
- ⑦～⑧ 子育て・療育の相談
- ⑨ 障がい者も地域の人も
- ⑩～⑪ くらしと世界情勢を学ぶ
- ⑫～⑬ 助け合いネットの情報

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

特別養護老人ホームかもこの風
2019年4月にオープンします



介護職員・看護職員
オープニングスタッフ
募集中！

まもなく創立120周年
社会福祉法人 神戸老人ホーム
東灘区住吉本町3-7-41 TEL.078-851-2560

30年の実績 神戸ライフ・ケア協会
特定非営利活動法人
ホームヘルパー

ボランティア
大募集！
神戸市東灘区御影中町8-20 TEL.854-1346

ありてケアサービス

- 訪問介護 ●地域拠点型一般介護予防事業
- 障害者支援 ●居宅介護支援 他

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

てみずの会

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



もとやま園
おいしいクッキー作ってます。



協同の苑もとやま園

東灘区西岡本4丁目17-1
TEL:078-855-5565



① 第68回 交流のつどい

◆天満天神の会の素人寄席の後
お茶とおしゃべりを楽しもう

対象：高齢者 どなたでも
日時：9/20（木）14:00～15:30
定員：なし
費用：100円
場所：北畑会館
(078-452-5383 阪急岡本駅東へ5分)



シルバー インフォメーション
ルーム
☎078-431-6008(月・木)

② 早朝気功会

◆さわやかな朝の空気を深呼吸
ゆっくり体を動かしましょう

対象：どなたでも
日時：8/5・9/2・10/7（日）
7:00～7:30

費用：無料
場所：長子公園
(岡本8-8)

※雨天中止です
動きやすい服装で
ご参加ください



NPO法人養生研究会
☎078-955-3527

③ みんなの和はひろば

◆うはら交流室を開放してます
ふらっと遊びにきませんか？

対象：子どもも大人も、どなたでも
日時：毎週月曜 14:00～16:00
場所：うはら多機能ホーム 地域住民
交流室（甲南本通商店街を南へ
50m うはら多機能ホーム1階）

☆脳いきいきコーナー☆

毎週月曜14:00～15:00

自由参加

・参加費は無料！

8/6	うはら多機能ホーム夏祭り
8/20	和は体操 参加費100円
8/27	みなさんでトランプなど
9/3	写経
9/10	ぬりえ

※8/13・9/17・9/24はお休みです

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340（植田）

④ 夏休み親子の木工教室

◆夏休みの思い出、自由研究に
役立つ小物を作ってみよう！

日時：8/4（土）①10:30～ ②13:30～

対象：小学生とその保護者
内容：端材を使った小物づくり
①引き出し付本立て
②宝箱 のどちらか

定員：各20組（申込は先着40組）

費用：小学生1名につき1,000円

（材料費・保険料含む）

場所：東灘区民センター
小ホール（魚崎中町3-4-16）



認定NPO法人コミュニティ
・サポートセンター神戸
☎078-453-0151

⑤ 親子で遊びに来ませんか

◆夏休みの親子遊びひろばは
楽しい企画がいっぱいです！

☆子育てひろば 夏スペシャル！
親子で楽しむ子どもミュージカル

「人間になった猫」



日時：8/1（水）

①10:30～11:30

②13:30～14:30

定員：各回親子40組（要申込）

費用：親子で300円

場所：コープこうべ健保会館2階
大会議室

※毎月第2・4火曜実施の子育てひろば
は、8/14・8/28お休みです。

☆あいあい♪de♪リトミック

対象：2歳くらいのお子さまと親

日時：9月～12月 第1火曜（9/4・

10/2・11/6・12/4）10:00～

定員：親子15組程度

費用：1回1,000円

場所：コープこうべ健保会館3階



☆赤ちゃんといっしょにリトミック

対象：はいはい～よちよち歩きの
赤ちゃんとお親

日時：9月～12月 隔週水曜

（9/12・9/26・10/10・10/24・

11/7・11/21・12/12）

①10:00～ ②11:10～

定員：親子15組程度

費用：1回800円

場所：コープこうべ健保会館4階



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

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	●	●	●	/	●	/

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



ろっこう医療生活協同組合

在宅療養支援診療所
にじいろクリニック
地域に密着した医療を目指します

● 内科・糖尿病内科・在宅医療・健康診断 他

受付時間	月・火・木・金	水
9時～12時	外来	休診 生協活動
13時～16時	往診	

※ 土・日・祝日 休診 駐車場有り(2台)

東灘区田中町2-9-10
「コープは～とらんどハイム本山」1階西端

TEL.413-3333

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



久野木歯科クリニック

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

休診日：水曜・祝日 ▲土曜・日曜・午前診察のみ

充分な説明!! 痛くない治療!!

御影本町6-12-13 TEL.854-8054



⑥ 知ってる？ヘルプマーク

◆外見だけでは分からなくても
援助が必要な人のマークです



助け合いのマーク！
ヘルプマーク

東灘区役所1階
保健福祉部健康福祉課
で交付中です！

東灘区役所 保健福祉部
健康福祉課 ☎078-841-4131

⑦ まめの木 改定発行

◆発達が気になる子どもとご家族
のための情報冊子 無料配布中



「まめの木」とは・・・

子育てのことを誰に相談したらいいかわからない・・・そんなご家族のために、相談できる専門機関の情報をまとめた冊子です。

お子さまの成長にあわせた学校や施設、放課後の居場所、相談先の情報などが満載！
※詳しくはQRコードから！



ひがしなだ障害者地域生活
支援センター ☎ 078-452-1510

⑧ 英語でアートあそび

◆親子で楽しく遊ばしましょう！
子育て・発達相談もできます

対象：3歳～6歳の親子
日時：9/9（日）10:30～12:00
（受付は10:10から）

講師：KENTOセンター
※バイリンガルの療育や発達相談をしている団体です

定員：親子15組（先着順）

費用：無料

場所：RICふれあい会館

（向洋町中2丁目 向洋東公園内）

※六甲アイランドのゆるきやら

「リックくん」が来ます！



NPO法人きょうどうのわ
☎078-858-6266

⑨ サンデーカフェ

◆日曜のひとときをご一緒に！
ごはんだけ、お茶だけでもOK

日時：毎月第4日曜 11:00～14:00

定員：特になし

費用：障がいのある方100円
それ以外の方500円

場所：魚崎地域福祉センター
（魚崎中町4-3-14）

サンデーカフェの会は・・・

障がい者とそのご家族、
地域の方が楽しく交流する、
日曜日の居場所です。
お昼ごはん、コーヒーとお菓子
などをご提供します。
どなたでもどうぞ！



サンデーカフェの会
☎090-4643-8514（加納）

⑩ ポテチと私たちの暮らし

◆パーム油を使った身近な製品
から地球環境を考える学習会

日時：9/7（金）10:00～12:00

講師：NPO法人ボルネオ保全トラスト
ジャパン（BCTJ）

協力：協同の苑もとやま園

主催：チームエコーズ

定員：30人

費用：無料

場所：生活文化センター2階

第3地区会議室（田中町5-3-18）



コープこうべ第3地区活動本部

☎078-412-7850

⑪ 核兵器のない世界を

◆核兵器廃絶に向け、第一線で
活躍する講師陣から学ぶ講座

題名：「川崎塾」核兵器のない世界
をつくるには 核兵器禁止条約に
ついてもっと知る（全8回）

	日時	講師
第2回	8/25 (土) 13:30～ 15:30	ステイーブン・リーパー氏 広島平和文化センター 前理事長
第3回	9/30 (日) 13:30～ 15:30	藤森俊希氏 日本原水爆被害者団体 協議会 事務局次長

定員：100名（申込順） 費用：無料
場所：コープこうべ生活文化センター
4階

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

h-unicef@kobe.coop.or.jp



私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

車のことなら すべて解決！

サポート万全！

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

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

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

フレズ・ユア・ホーム(株) 向洋町中
6丁目9

☎0120-966-387 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 ☎413-9800

ここからは 助け合いネットの情報コーナーです

問い合わせ ☎078-843-4029

12 子どもの見守り募集

◆宿題や読書をして過ごす小学生たちを安全に見守ってください
対象: 元気なシニアの方、子どもが好きな方
日時: 月・火・木・金曜のうち週2~3日 14:30~17:00 (祝日除く)
場所: 助け合いネットわいわいひろば (事務所2階)
謝金: なし

13 講演会 子どもの居場所

◆今の神戸市の子どもたちを取り巻く環境についてもっと知ろう
対象: 子育て・孫育て中の方、地域福祉に興味のある方、子どもの見守りに関心のある方、どなたでも
日時: 8/27 (月) 10:00~12:00
講師: 由本友香さん (こども家庭局)
費用: 無料

14 あなたの力を人の為に

◆資格は不要! 日常生活支援を手伝ってくださる方、募集中!

- ・朝のゴミ出し ・部屋の片付け
・掃除洗濯、料理、買い物など
・窓ふき、電球の交換 ・草抜き
・重い家具の移動 ・小さな引越し
・お出かけや通院の付き添い
・子どものお迎え、見守り...など

対象: 年齢・性別・資格は問いません! 得意なことでの役に立ちたいとお考えの方なら、どなたでも
日時: 月2~3回から 1回1~2時間ほど
日時・内容は相談の上決めます
謝金: 1時間840円~ (交通費実費) ※朝のゴミ出しは、30分420円

15 夏休み! 宿題お助け隊

◆一人じゃ気が重い夏休みの宿題お盆までに仕上げて遊ぼう!!

集まれ! 悩める小学生



日時: 8/6 (月) ~ 8/10 (金) の4日間 (水曜休み) 14:00~16:30
内容: 読書感想文 (本を持参) 自由課題 (ライトセーバー作り・コリントゲームなど)
講師: 田辺克之先生 (神戸自由学院 校長) ・シニア・大学生
費用: 1回500円 4回連続で受講する方は、4日で1,500円 ※別途、材料費実費
定員: 1日12名 (要申込)
持ち物: 勉強道具・水筒



16 9月から子ども食堂

◆子どもも大人も一緒に食べよう 地域のみなさんの手作りランチ

対象: 小学生 定員: 10名
日時: 毎月第2土曜 12:00~14:00
費用: 子ども1回200円 (食材費のみ) 大人500円 (コーヒー付)
申込: 当日10:15までに電話予約

★第1回目は9/8(土)! 友だちやきょうだいを誘って参加しよう!

★昼食のあとは おもちゃ工作隊のみなさんと おもちゃを作って遊ぼう! (無料)



17 笑う終活 笑える生前整理

◆たのしく準備するから、美しくかついい・素敵な人生になる
対象: 片付けに興味のある40~70代の方
日時: 9/30 (日) 13:30~16:00
講師: 金城富仁さん (ホームサービス光和代表)
費用: 無料

第1部

☆紙芝居 「エンマさんのところへ行ってみたら」
☆レクチャー 生前整理って不謹慎なこと? その先にあるものは?

第2部

☆ディスカッション 親の生前整理(体験談) 話し合ってみよう

第3部

☆セッション みんなで共有しよう生前整理



18 楽しいおしゃべり川柳

◆助け合いネットで川柳の同好会 新設! 楽しい仲間とのびのびと

日時: 毎月第3木曜 (8月は16日) 15:00~17:00
費用: 1回200円

★川柳は季語を使わず、普段使いのことばを、五・七・五に組み立てて遊びます。脳トレにぴったり!

★講師はいません。参加者どうして和気あいあいと講評しあいます。楽しいですよ!



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

小中学生のための フリースクール!
入学生随時募集中
神戸自由学院
星槎国際高校と提携・勇志国際高校と技能提携
神戸市中央区北長狭通7丁目3-11 TEL 360-0016

認定NPO法人 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/

放課後デイサービス ひまわり畑
◆平日 14時~18時
土曜日及び長期休暇 10時~17時
◆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

ご不用品の寄付で 福祉活動を応援!
IIサイクル店 たすけあい
10時~18時 水・日休業
御影本町6-15-17 旨水館西側
078-843-4029

Map showing the location of 助け合いネット (Himawari Hata) at 御影市場 旨水館(西側). Landmarks include 東灘警察, 御影高, 御影中, 駐輪場, 阪神御影, 御影クラッセ, ひまわり畑 サンリブ御影 4階.