

# 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

## 食べる前に5回言おう 「ぱんだのたからもの」

「パ・タ・カ・ラ」と発音すると  
食べるために必要な筋肉がきたえられます！

食べる前に 舌を思い切り  
前後・左右・上下に動かして  
舌の体操をするのもいいよ！

こうかな？



オーラルフレイルとは、食べこぼす・少しむせる・かめない食品が増えるなど、徐々に口の機能が衰えることです  
お食事前には舌の体操を心がけて、**オーラルフレイル**予防しましょう！

フレイル予防のご相談は  
あんしんすこやかセンターまで！

神戸市あんしんすこやかセンター [検索](#)

フレイル予防ができる、楽しい居場所・ボランティア活動の情報は、**中面**をチェック！

### 目次

※記事の見出しに  
番号を入れています

①～⑤

いきいきシニア



⑥

東灘警察署より



⑦～⑧

障がいのある方



⑨～⑩

セミナー・講座



⑪～⑫

音楽イベント



⑬～⑱

助け合いネット



住友林業のシニアレジデンス  
**エレガノー甲南**



平成18年4月撮影

〒658-0015 東灘区本山南町3丁目3番1号  
TEL 078(411)9600 FAX 078(411)9674

**0120-65-8208**  
(公社) 全国有料老人ホーム協会会員  
(一社) 全国介護付きホーム協会会員

**スミリンケアライフ株式会社**  
http://www.s-carelife.co.jp

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！**



東灘区御影中町2-8-20-101 TEL.854-1346

社会福祉法人  
**協同の苑**  
KYODONOSONO

**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



私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

### ① 第1回ゆうゆうウォーク

◆歩くの大好きシニア集まれ！  
春の鳥や花を楽しみながら♪



対象: どなたでも  
日時: 4月3日(水)  
9:30集合 12:00解散

費用: 100円  
場所: シティヒル東緑地コース  
六甲ライナー  
「アイランド北口」駅前に集合  
「アイランドセンター」駅解散  
※当日7時で降水確率50%の場合中止。  
各自でご判断ください  
※イベント中の事故やけがの責任は負  
いかねます。十分ご注意ください

第2次 友遊ウォーク世話人会  
☎090-1894-1722 (魚本)  
090-1443-7999 (高島)

### ② 薬膳 南京町ツアー

◆一緒に南京町に出かけて薬膳  
の食材に触れてみましょう！

日時: 4/12 (金) 11:00~  
場所: JR元町駅東口に集合  
内容: 南京町を散策  
費用: 無料(食材購入  
・ランチ代は各自)



※集合日時にご参集ください  
事前連絡をいただいた方は  
待ち合わせ等に配慮いたします

木の琴会  
☎ 080-1456-0362 (高村)

### ③ 早朝気功会

◆春の気を胸いっぱい深呼吸  
して、元気になりましょう！



対象: どなたでも大歓迎！  
日時: 4/7 (日) 5/5 (日) 6/2 (日)  
7:00~7:30

費用: 無料  
場所: 長子公園 (岡本8-8)  
※雨天の場合は中止です  
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 (古高)

### ④ 和はは体操と歌のひろば

◆体をほぐしてからみなさんと  
懐かしい歌を歌いませんか？

対象: どなたでも  
日時: 4/4 (木) 13:30~15:30  
費用: 無料 (申込不要)  
場所: 県営住吉台団地 第1集会所  
(住吉台7-1 県営住吉台団地  
10号棟北側 くるくるバス停  
「住吉台県住前」南側)

※お手伝いして  
くださる方も  
募集中！



ろっこう医療生活協同組合  
☎ 080-4103-0340 (植田)

### ⑤ みんなで和はは体操

◆どなたでも大歓迎！皆さんと  
一緒に楽しく体をほぐします

対象: どなたでも 費用: 100円

日時	会場
4/17・5/15(水) 10:00~11:30	田中公会堂 2階和室
4/18・5/16(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉 センター
4/26・5/24(金) 10:00~11:30	本山地域福祉 センター
4/15・5/20(月) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
4/24・5/22(水) 14:00~15:30	御影公会堂または 御影大手会館

※動きやすい服装でご参加ください  
ろっこう医療生活協同組合  
☎ 080-4103-0340 (植田)

### ⑥ 東灘警察署より

◆まだまだ現役で運転したい方  
シルバードライバーズ教習へ

題名: シルバードライバーズスクール  
対象: 普通以上の自動車運転免許を  
持つ60歳以上の方  
日時: 5/13 (月) 10:00~12:00  
定員: 約5名 費用: 無料

講習内容

- 1 交通安全講義
- 2 運転適性検査など
- 3 指導員による実技講習

場所: リエゾンドライビングスクール  
(向洋町東4-2)  
東灘警察署 交通総務係 (雨堤)  
☎ 078-854-0110

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



## 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

特定非営利活動法人 **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	●	●	●	x	●	x

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

## 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



## 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: 午前診察のみ  
充分な説明!! 痛くない治療!!  
御影本町6-12-13 TEL.854-8054



## ⑦ 放課後等デイサービス

◆**肢体障がい児対象の居場所！**  
4月1日オープン！児童募集中

対象：東灘区・灘区・中央区の児童  
日時：月～金曜 放課後～17:30  
第2・4土曜 10:00～16:00  
(長期休暇含む)

内容：なかまづくり・生活学習・リラクゼーション・地域交流など

場所：放課後等デイサービスなないろ  
(御影本町2-15-2)

※車椅子対応車両で送迎あります



放課後等デイサービス なないろ

☎ 078-821-7716

080-6195-5905 (浦)

## ⑧ 障がい者の休日の居場所

◆ご家族、地域の方も大歓迎！  
食事してゆっくり過ごせます

対象：障がい者、家族、地域の方  
日時：毎月第1・3日曜10:00～15:00  
いつ来ていつ帰られてもOK

費用：障がいのある方100円  
それ以外の方500円

場所：東灘子どもカフェ あたふた  
クッキング内 サンデーカフェ  
(甲南町3-7-19 伊豫マンション1階)



サンデーカフェの会

☎ 090-4643-8514 (加納)

## ⑨ 高齢者くらしのフェア

◆自分のため、親のためにも  
知っておきたい終活アレコレ

題名：第10回 はんしん高齢者くらしのフェア

日時：4/13 (土) 10:00～16:00

費用：入場無料・予約不要

場所：コープこうべ生活文化センター  
2階ホール (JR住吉駅徒歩8分)

○終活セミナー(医療・介護・法律・不動産・仏事・健康など)

○健康増進・介護予防のための体験型ブース出展

○老後のくらしなんでも相談会

○高齢者向けサービス

事業者によるブース出展



認定NPO法人 はんしん高齢者くらしの相談室 ☎ 0120-410-605

## ⑩ 2019国際理解講座①

◆「国づくりは子どもたちの未来づくりから」教育は明日への希望

日時：4/27 (土) 13:30～15:30

講師：シャラッド・チャンドラ・ライさん  
(YouMe Nepal 代表)



日本で働きながら「母国に恩返しをして、子ども達の未来を切り開きたい」とネパールに学校を建設・運営しています

定員：60人 費用：無料

場所：神戸市外国語大学

(神戸市営地下鉄「学園都市」駅)

兵庫県ユニセフ協会



☎ 078-435-1605 (月～金10～16時)

## ⑪ 弦楽部定期演奏会

◆みんなが知ってる楽しい曲の  
オンパレード！どなたでも！

題名：兵庫県立御影高校弦楽部  
第3回定期演奏会

日時：4/5 (金) 開場17:30 開演18:00

費用：無料

演目：ハンガリー舞曲第5番、カルメンメドレー、リメンバー・ミー  
ひまわりの約束、御影ジブリセレクション 他

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)



兵庫県立御影高等学校

☎ 078-841-1501 (中嶋・金谷)

## ⑫ わくわく音楽ひろば

◆みんなちがってみんないい  
参加型のわくわくコンサート

日時：4/30 (火・祝) 14:00～16:00

○第一部

子どもによる楽器演奏

○第二部

来場者も参加する合奏

楽器体験コーナー

※楽器持参OKです！



費用：500円(ワンコイン)の募金

※未成年者はコインの種類不問

場所：安心コミュニティプラザ風の家  
(JR六甲道より徒歩5分)

※お寄せいただいた募金は、兵庫県社会福祉協議会を通じて、地域の福祉活動に役立てられます。

エシカルコンサートを企画する会

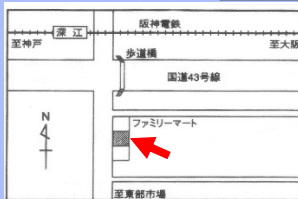
☎ 090-8126-3426 (大西)

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  
サポート万全！  
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



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

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

助け合いネットの情報コーナー  はじめよう、春から新しい自分 ☎843-4029

**13** 子ども囲碁・将棋

◆飛び入り歓迎♪シニアの方に優しく教わりながら楽しもう！

対象: 小中学生  
日時: 毎週土曜  
15:30~16:30  
費用: 1回300円



**14** お習字

◆火曜日の生徒募集中です！  
名筆研究会認定あります

講師: 堀田桂子先生  
対象: 小学生、大人  
日時: 毎週火曜  
15:45~18:00  
費用: 月4回2,000円



※空き状況はお電話でお問合わせ下さい

**15** 子ども食堂においてよ

◆みんなで食べるとおいしいね！  
食後のイベントもお楽しみに

対象: 小学生  
定員: 20名(前日までに電話でご予約を)  
日時: 4/6・4/27(土)・5/25(土)  
12:00~14:00  
費用: 子ども無料  
大人500円(コーヒー付)

※子どものみも、保護者と一緒でもOK

日時	食後のイベント
第1土曜	3B体操
第4土曜	おもちゃ工作隊

**16** 子ども英語

◆4月体験レッスン申込受付！！  
楽しく英語を学びましょう

講師: 石川敦子先生  
加藤真理子先生



幼稚園児	1~2年	5~6年
・月曜加藤 14:30	・月曜石川 16:00	・月曜石川 英検Jr.
・月曜石川 15:10	・月曜加藤 16:30	シルバー受験 (学習経験者)
・火曜加藤 14:30		17:40
・金曜石川 15:10		・木曜石川 中学英検受験 (学習経験者)
		17:50

費用: 月4回2,000円(教材費別途実費)  
定員: 残席わずか。空席状況はお電話でお問合わせ下さい。

**17** 子ども造形教室

◆4月開講！！お絵かき創作を  
学んで素敵なアーティストに

年中・年長	月曜 15:30~16:30
小学生	木曜 16:30~18:00

講師: 高城真理先生

費用: 月3回2,000円(教材費込)

定員: 残席わずか。空席状況は  
電話でお問合わせ下さい



**18** 有償ボランティア募集

◆地域で困っている方がいます  
お手伝いして下さる方募集中

対象: 地域の為に役立ちたい、空いた時間で何かしたいと思っている学生・主婦・定年退職者など

くらしのお手伝い

- ・家事手伝い、外出介助、掃除、ゴミ出し、植木の剪定、重い家具の移動、小さな引越し、子どものお迎えや見守りなど
- ・週1~月1程度(1回2時間程度)
- ・謝金:1時間840円~交通費支給



事務局ボランティア

- ・ワード、エクセルを使いながらの事務全般・来客者の対応
- ・謝金:当法人規定による



金曜のお食事作りとお方付け

- ・日時:金曜9:00~13:00
- ・謝金:1時間300円

※昼食は200円で食べれます  
※3人体制で約20人分を作ります。



ご不用品の寄付で

福祉活動を応援

リサイクル店

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  
843-4029

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

  
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

**無料体験特典**  
下の「体験無料券」をご持参ください。  
※事前予約が必要  
平成31年  
4月1日~  
4月30日有効  
**体験無料券**  
助け合いネット カルチャー

快適 リフォーム ショップ  
**ISAGAWA**  
(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

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  
心温まる キリスト教葬儀  
アリス・ユア・ホーム(株) 向洋町中6丁目9  
☎0120-966-387 相談無料

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)

★阪神淡路大震災から2週間後に発足、震災ボランティアとして復興に寄与してきました。現在は居場所を中心に、住民同士の助け合い活動を展開しています。

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17  
HP: <http://hnw.or.jp/>

