

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

すみなれた地域で 安心して暮らすための 相談窓口ができました



すまいのお困りごととは
お気軽にご相談ください

相談日時

月・火・木・金・土

※10時～17時

問合せ: 助け合いネット

Tel 843-4029



経験豊富な職員が対応！ご安心ください。

家のイラストは
助け合いネット
の子どもたちが
書きました

対象: 高齢者・子育て世帯・障害のある方・ひとり親世帯、低所得者など

助け合いネットは県の「居住支援法人」の指定を受けました。
賃貸住宅の確保にお困りの方の入居をサポートします。

詳しくは
裏面へ

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月オープン

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 健康と食の会

◆葉膳を通して、秋の養生について考えてみましょう！

日時：8/6(火) 10:30～12:00
8/11(日) 10:30～12:00

費用：1回500円(薬膳一品付)

場所：木の琴会 あそび場

※参加は要予約です。

詳細はお問い合わせ下さい。

木の琴会
☎ 080-1456-0362 (高村)

② 共食ハッピークッキング

◆腸内フローラ健全化！～心と体の元気アップで健康長寿～

対象：健康づくりと認知症予防に関心がある方ならどなたでも

日時：各回13:30～16:00

日程	内容
8/25 (日)	フレイル予防クッキング たんぱく質中心のレシピ 骨密度低下と筋肉量減少予防
9/15 (日)	食養生クッキング 心明るく健康に生きるための料理 脳も体も若返る食養生

講師：管理栄養士 千歳万里
管理栄養士 平井美穂

定員：20名程度

費用：1回1,000円(食材・資料・保険込)

場所：東灘区民センター8階料理教室

持ち物：エプロン・三角巾か
バンドナ
手拭きタオル

食親同好会
☎ 090-8539-8444 (寺井)
FAX078-441-3920

③ にじいろ健康習慣

◆毎週火曜日はみんなで一緒に楽しく健康づくりの日！！

対象：どなたでも(見学可)

日時	タイトル(場所)
第1火曜日(8月休み) 13:00～14:00	セラバンド体操 (田中公会堂)
第2火曜日(8月休み) 13:00～14:00	ゆるゆる若返り体操 (田中公会堂)
第3火曜日(8月休み) 9:45集合10:00出発	にじいろウォーク (にじいろクリニック集合)
第4火曜日 13:00～14:00	スクエアステップ (田中公会堂)

費用：無料 **6月スタート!**
共通の服装・持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル
※ゆるゆる若返り体操…バスタオル
※にじいろウォーク…コース・行先はにじいろクリニックへ(☎ 413-3333)
※スクエアステップ…室内用靴

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340 (植田)

④ ふれあいカフェ

◆NEWオープン！わっはみかげの100えんカフェ☆

日時：第1・2・4火曜日10:30～15:00

場所：御影本町8-13-14-101

店内で手芸品販売中♪
お菓子つき♪
Wi-fi使えます♪

ふれあいカフェ「わっはみかげ」
☎ 078-771-1587(火・木のみ可)

⑤ 第71回 交流のつどい

◆天満天神の会による落語会の後は歌とお茶とおしゃべりを

対象：高齢者どなたでも

日時：9/19(木)14:00～15:30

場所：北畑会館(☎078-452-5383)

岡本駅
東へ5分

費用：100円

シルバー インフォメーション
ルーム
☎ 078-431-6008(月・木のみ可)

⑥ シルバードライバー講習

◆60歳過ぎてからも、まだまだ現役で運転したい方へ

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：9/30(月)10:00から2時間程度

定員：約5名 費用：無料

内容：交通安全講義、運転適正検査、指導員による実技講習など

場所：リエゾンドライビングスクール

東灘警察署 交通総務係
☎ 078-854-0110(雨堤)

⑦ ウクレレ教室

◆ハワイアンから歌謡曲・童謡まで弾いて歌って楽しもう♪

日時：第1・3金曜日10:00～11:00

費用：3,000円(3ヶ月)※教材費別途

東灘地域助け合いネットワーク
☎ 078-843-4029

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**

谷尻医院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

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

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
9:30～12:30	●	●	/	●	●	▲	/
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

⑧ 手作り雑貨の販売

◆ママ作家さんの手作り雑貨が盛りだくさんです♪

日時：9/16（祝月）11：00～17：00
場所：東灘地域助け合いネットワーク（裏面右下地図参照）



ヘアゴム・アクセサリ・布小物・クレイ・トールペイント・アロマワックス・ミニブランドなど

D.K House
☎ 080-8512-5518(土井)
Kaori-d1029@docomo.ne.jp

⑨ まんまるケっぺい全体販売会

◆手作り品販売やゲームコーナー等楽しいブース盛り沢山

日時：9/27（金）10：00～16：00
場所：御影クラッセ1階広場
主催：東灘区自立支援協議会（しごと部会）
東灘区役所
協力：御影クラッセ



ゲームコーナーや障がい体験コーナーもあります

障がいのある方が作ったお菓子・小物・お野菜などの販売もあります



☆抽選会もお楽しみに☆

しごと部会事務局うおざき障害者地域生活支援センター
☎ 078-451-3760

⑩ 和太鼓

◆甲南大学「甲(きのえ)」による心に響く和太鼓の生演奏♪

日時：8/10(土)17:00～
8/11(日)15:30～
場所：御影クラッセ1階広場



御影クラッセ「夏まつり2019」のステージに今年も出演します☆
圧巻の生演奏をお楽しみに！！

甲南大学和太鼓同好会 甲
☎080-6146-0304（山田）

⑪ 放課後等デイサービス

◆4月にオープンしたばかり！
肢体障がい児の居場所です

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：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）

⑫ 第2期くらしの予備校 開校!

◆第2期受講者募集!当NPO専門メンバーによる終活セミナー
日時：各回13：00～14：30

日程	内容
9/13 (金)	聞いて納得!遺言の役割 我が家に遺言は必要ですか? (講師:行政書士 藤田和史)
9/27 (金)	人生100年時代!資産寿命を延ばすために必要なことは!? (講師:ファイナンシャル・プランナー 船津正明)

受講料：各回1,000円(会員は無料)
定員：10人(要予約・先着順)
場所：はんしん高齢者くらしの相談室事務局(田中町1-15-5-301)

認定NPO法人 はんしん高齢者くらしの相談室 ☎ 0120-410-605

⑬ ボランティア募集

◆世界の子どもたちのために、
できることから始めませんか

できる人が、
できる時に、
できることを



イベント出展・教材貸出・広報誌発行・講師派遣・学習会や写真展の開催・街頭募金活動など

unicef for every child

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

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
13時～16時	往診	生協活動

※ 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

☎078-843-4029

無料相談 あんしんネット

◆すまい探しと入居後の生活のお困りごとを支援します

日時：月・火・木・金・土
10:00～17:00

内容：住まいの相談、住宅に関する相談と情報提供。
入居前と入居後のサポート。
物件探し、物件選びのサポート。
入居後の生活相談も対応します

Q & A



Q：あんしんネットとは？

A：助け合いネットの愛称で、正式名称は「居住支援法人」です。住宅確保要配慮者と賃貸住宅のマッチングを法律に基づき支援する法人です。

Q：住宅配慮要配慮者とは？

A：高齢者・障害者・子育て世帯・低額所得者など住宅確保に配慮の必要な人のこと。

Q：空き家の活用方法は？

A：アパートや空き家をセーフティネット住宅に登録できます。売却や解体以外の活用方法をご検討ください。

Q：セーフティネット制度とは

A：①入居を拒まない賃貸住宅の登録制度②登録住宅の改修や入居者への経済的な支援③居住支援の3つの柱で成り立っています。

※お困りの方をご紹介ください。
詳細は助け合いネットまで。



Be料理男子

◆さぁ!めざせ料理男子☆ビギナーもベテランもウェルカム

日時：9/16（月祝）10:00-13:00
内容：鶏手羽元と野菜のスープカレー
彩り野菜のカルピスサラダ
定員：10名(要予約)
費用：1000円
(材料費、保険込)
持物：エプロン、マスク、
タオル、三角巾
場所：助け合いネット



布ぞうり教室

◆素足感覚が気持ちいい。親子または大人だけの参加もOK

日時：8/10（土）、8/16(金)
13:30-15:30
定員：各10組
費用：1回500円（1回で片方）
別途材料費100円（ロープ代）
持物：男性綿Tシャツ3枚、はさみ、
30cm定規、レジャーシート、
2足たび(ない人は裸足で編んで下さい)



ふれあい昼食会

◆おいしい手作りランチとニコニコ笑顔で食と心の栄養を♪

対象：どなたでも(年齢不問)
日時：水曜・日曜・祝日以外の毎日
12:00～13:00※予約制
場所：助け合いネット
会費：500円(コーヒー付)



ボランティアさん募集

◆人と接するのが好きな明るい方♪学生さんも大歓迎☆

日時：相談に応じます
内容：たすけあいフェスタの準備や当日のお手伝い他
場所：助け合いネット



急募！駐輪場スタッフ

◆駐輪業務を通じて地域の安全・安心・きれいな町へ・・・

条件：健康・明るく・協調性・行動力のある方
勤務：6:30～20:00を4区分したシフト制
1日4～5時間、月に12～15程度
給与：当法人規定による
場所：阪神御影駅前駐輪場



ひまわり畑のドライバー

◆放課後デイサービスの子どもの送迎ドライバー募集中！

条件：障がい児に理解のある方
勤務：7人乗りノアで子どもたちを送迎(指導員が添乗します)
・14:00～16:00
・17:15～18:45
の間で1時間20分程度
給与：1回1,200円(試用期間あり)



詳細はひまわり畑(856-3170)まで

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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/>



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 電話413-9800

人生の終焉に

喜びと感謝を!

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

フレス・ユア・ホーム(株) 向洋町中6丁目9
☎0120-966-387 相談無料

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

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