

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

どうしてこんなに いきいきしてるの？

助け合いで地域デビュー！



夫婦で朝のごみ出しを手伝っています。人に喜ばれることで健康になり、夫婦の会話も増えて、いいことづくめ!(70代夫婦)

お掃除大好き!
わたしの特技で人に喜ばれるなんて、とてもうれしいです!
(40代女性)



犬の散歩や庭掃除をしています。人との関わりが楽しくいつも勉強になりますよ。
(60代男性)



週に1回、高齢者のお掃除を手伝っています。「ありがとう」といわれると生きがいに感じますね。
(70代女性)

庭仕事のお手伝いをしています。やりがいを感じ、脳も体も活性化してます!
(60代男性)



あなたも地域デビューしてみませんか?
※詳しくは裏面をごらんください

6月号 目次

記事見出しに番号を入れています

- ①～③ いきいき！運動
- ④ 親子でたのしむ居場所
- ⑤～⑥ 国際情勢を知る
- ⑦ ボランティアはじめよう
- ⑧～⑨ カルチャーイベント
- ⑩ 東灘警察署より
- ⑪～⑰ 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

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

特定非営利活動法人

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



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

① たのしい和はは体操

◆笑いヨガやロコモコ、簡単なストレッチで心身を整えます

ホッ ホッ ハッハッ!



対象：どなたでも大歓迎！

費用：100円

準備：動きやすい服装・タオル・飲み物



※区内の各会場で毎月1回実施中です！
お近くの会場で、ぜひお気軽にご参加ください！

日時	会場
6/20(水) 10:00~11:30	田中公会堂 2階和室
6/21(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉センター
6/22(金) 10:00~11:30	本山地域福祉センター
6/18(月) 14:00~15:00	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
6/27(水) 14:00~15:30	御影大手会館

ろっこう医療生活協同組合
☎080-4103-0340 (植田)

② 早朝気功会

◆清々しい朝の空気をいただきながら体を動かしましょう！



対象：どなたでも大歓迎！

日時：6/3(日) 7/1(日) 8/5(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)

③ 魅惑の社交ダンス

◆楽しいパーティーを一緒にダンス経験者の参加を募集中

日時：毎週火曜 13:00~16:30

費用：500円(ドリンク・おやつ付)

場所：東灘区民センター小ホール
(阪神魚崎駅北東徒歩4分)



エレガント
☎078-841-7118 (三津國)

④ 親子で遊びに来てね

◆子育て支援ネットワークあいは楽しいプログラムがいっぱい！

☆火曜の親子あそびひろば

日時：第2・4火曜10:00~11:30

費用：300円

場所：コープこうべ健保会館3階

日時	内容
6/12	歯医者さんに聞いてみよう
6/26	三角マラカスで遊ぼう
7/10	簡単おやつ作り

☆赤ちゃんとの暮らし

日時：第2・4水曜10:30~11:30

費用：1回500円

場所：コープこうべ健保会館4階

日時	内容
6/13	赤ちゃんの遊びⅠ おもちゃの遊び方・使い方
6/27	赤ちゃんの遊びⅡ リトミックでリズム感を養う
7/11	コミュニケーションのとり方 言語聴覚士さんも交えて

☆赤ちゃんと一緒にリトミック

日時：6/6・6/20・7/4・7/18

隔週水曜①10:00~②11:00~

対象：おおよそ、はいはい~よちよち歩きの赤ちゃん

費用：1回800円

場所：コープこうべ健保会館4階

※1歳半・2歳からのお預かり保育も受付中です！

詳しくは問い合わせを！

NPO法人子育てネットワークあいは
☎ 078-858-1161

私たちは東灘区のコミュニケーションを応援しています

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
9:00~13:00	●	●	●	●	●	▲
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



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



高校
中退者の
神戶自由学院
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

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



⑤ 2018国際理解講座③

◆イスラム国(IS)後 混迷する
イラク・シリアの人びとは今

日時：6/30 (土) 13:30~15:30

費用：無料

講師：玉本英子さん
(アジアプレス記者)

場所：コープこうべ
生活文化センター



講師からのメッセージ…

イスラム国が壊滅したといわれる今、イラクやシリアに平和は訪れたのか、現地で取材した映像と音声でお伝えします

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

h-unicef@kobe.coop.or.jp



⑥ ユニセフ写真展

◆シリア難民の子供達を「失われた世代」にしないために

対象：どなたでも

日時：6/28(木)~7/5(木)9:00~17:00

場所：コープこうべ生活文化センター



© 日本ユニセフ協会/2017/S.Taura

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

h-unicef@kobe.coop.or.jp



⑦ ボランティア活動講座

◆くらし応援団!よりそい型の
ボランティア活動を学ぼう!

対象：ボランティア活動を学びたい方

日時：6/25・7/9・7/23・7/30 (月)
13:30~16:30 (全4回コース)

定員：30名 (6/20〆切のち抽選)

費用：無料

場所：東灘区役所
5階健康教育室



東灘区社会福祉協議会

☎078-841-6941

⑧ 神戸から音楽のエールを

◆二人で奏でるパイプオルガン
東日本大震災の復興を支援!

日時：6/14 (木)

13:30開場 14:00開演

費用：入場無料 (事前申込制)

出演：アレックス・ガイ&吉田愛

場所：甲南女子大学 芦原講堂

- ♪G.ロッシーニ:オペラ「セヴィリアの理髪師」序曲
- ♪C.バッハ:ソナタ イ長調
- ♪W.A.モーツァルト:アンダンテと5つの変奏 …ほか

※当日、ご来場の皆様より寄せられた募金は全額、あしなが育英会「あしなが東日本大震災遺児支援募金」へ寄付させていただきます。

甲南女子大学

対外協力センター 社会貢献課

☎078-413-3811

kouken@konan-wu.ac.jp

⑨ 朗読を味わう会

◆重岡静枝の不出世の名作小説
「首」を朗読でお届けします

朗読：佐渡裳智子さん

作品：重岡静枝「首」

日時：6/18 (月) 13:00~14:30

場所：助け合いネット

(阪神御影駅高架下 御影市場西側)

小説作品「首」について…

舞台は古代中国。皇帝の不治の病を治した不思議な男と、男が隠し持つ謎の本。処刑された男が首になって語る、驚くべき本の内容とは…

佐渡裳智子さんプロフィール…

朗読ボランティア。ハンセン病の後遺症で盲目となった方のため、長年朗読ボランティアを続ける。受賞歴多数。



認定NPO法人 助け合いネット

☎078-843-4029

⑩ 東灘警察署だより

◆シルバー・ドライバーズ・
スクールを開催いたします

対象：普通一種以上の運転免許を持つ
60歳以上の方。男女問いません

日時：7/14 (土) 18:00~20:00

費用：無料

場所：六甲アイランドカースクール
(神戸市東灘区向洋町 西6-8)

※雨天決行、現地集合、現地解散

東灘警察署 交通総務係

☎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

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 ☎413-9800

ここからは 助け合いネットの情報コーナーです

問合せ ☎078-843-4029

⑪ あなたの力を人の為に

◆資格は不要！日常の生活支援を手伝ってくださる方、募集中！

☆こんな支援をお願いします！

- ・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、電球の交換など
- ・草抜き ・重い家具の移動
- ・小さなお引越し
- ・お出かけや通院の付き添い
- ・子どものお迎え・見守り・・・など

☆支援までの流れ



助け合いネット

対象：年齢・性別・資格は問いません！得意なことで人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

⑫ 生活支援研修 受講生募集

◆支援に必要な知識を身につけ活動への理解を深めましょう

日時：6/30・10/13・2/16（土）全3回 各回10:00～12:00

費用：無料

場所：助け合いネット

第1回 6/30 (土)	生活支援活動への理解 東灘区における高齢者の現状と課題
第2回 10/13 (土)	健康寿命を延ばしましょう！ 健診結果が教えてくれること 肺年齢測定など
第3回 2/16 (土)	老化と疾病についての理解と 介護予防

健康づくりをしながら
あなたの力を地域に
生かしましょう！



⑬ ひまわり畑の指導員募集

◆放課後デイで子どもたちの指導をしてくださる方募集

条件：障がい児に理解のある方、子どもの立場で考えることのできる方（資格不問）

勤務：週2日から（日曜休み）
放課後 13:00～18:00
学校休業日 10:00～17:00

場所：ひまわり畑
（御影中町3-1-6-402）

給与：時給900円～
（試用期間あり）

※詳細はひまわり畑（856-3170）まで



⑭ ひまわり畑のドライバー

◆放課後デイで子どもたちの送迎をしてくださる方募集

条件：障がい児に理解のある方

勤務：乗用車で子どもたちを送迎（指導員が添乗します）

- ・14:00～15:20
- ・17:30～18:50

給与：1日2,400円（試用期間あり）

※詳細はひまわり畑（856-3170）まで



⑮ 事務局ボランティア募集

◆笑顔のすてきな方、大歓迎！お茶出し・雑用・買い出しなど

条件：子どもから高齢者まで、様々な人と接するのが好きな明るい方 年齢性別は問いません

勤務：事務局の雑用、接客など。
週2～3日ほど、10:00～17:00
（水・日曜、祝日休み）

謝礼：薄謝あり。交通費実費



⑯ 語学で世界をひろげよう

◆様々なレベルとニーズに合わせて英会話教室をご用意しています

講師：山崎敏子先生（木曜）
城信子先生（金曜）

ていねいに 少人数で	木曜 12:10～13:00 13:00～13:50	2,800円 （月4回 1ヶ月分）
テンポよく	金曜 13:00～13:50	
ゆっくり	金曜 14:00～14:50	
やや ゆっくり	金曜 15:00～15:50	
英語で おしゃべり	金曜 16:00～16:50	

⑰ たのしい子ども英語

◆大好評！満員御礼クラス多数
まだ少し欠員募集あります！

講師：石川敦子先生（月・木曜）
清見ハイディ先生（火曜）

費用：月4回2,000円（教材費別途）

曜日と時間	対象	募集人数
月曜14:45～15:30	年長	あと2名
火曜14:30～15:15	年中	あと2名
木曜14:45～15:30	年中	あと1名

※満員のクラスもキャンセル待ち受け付けます。まずはお問い合わせを！

お休みされていた清見ハイディ先生が復帰されました。秋からは月・火曜クラスとも担当されます。今後ともよろしく願いいたします。

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！

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

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/

