

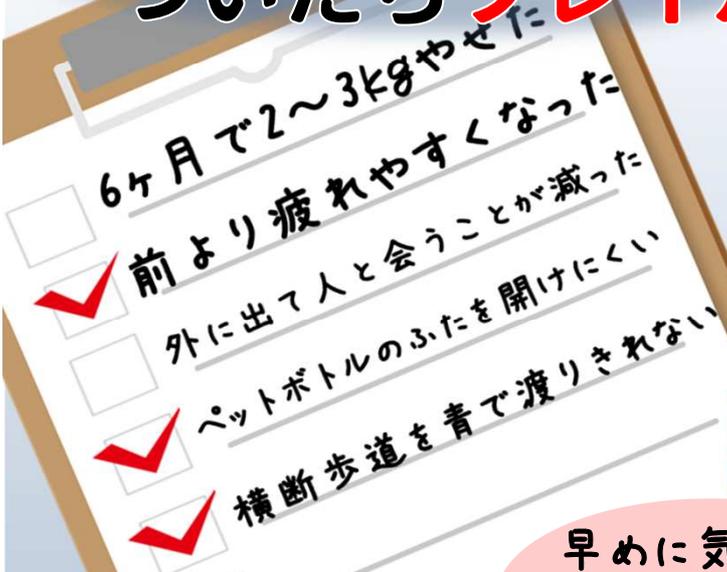
ひがしなだ

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

チェックが3つ以上 ついたらフレイル?!



目次

記事の見出しに番号
を入れてあります

- ①～③ 運動と健康づくりの秋
- ④～⑥ シニアの居場所
- ⑦～⑧ シニアの力を生かそう
- ⑨ 楽しく！終活フェア
- ⑩ みかげスイーツロード
- ⑪～⑫ 手作りを楽しもう
- ⑬ 健康と食の会
- ⑭ 保育ルーム親子体験
- ⑮ ほのぼのコンサート
- ⑯ 核兵器のない世界を
- ⑰～⑳ 助け合いネットの情報

フレイル
ってなに?

早めに気付いて
介護予防するのが

病気やないけど 大事なで！
年のせいで 心や体が
弱って 介護がいる
ようになりやすい
状態をいうんやで！

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](#)

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

理学療法士による健康講座
ひがしなだ健康カレッジ
足腰のお話と運動をお伝えします。
どなたでも参加できます！

10/13 (土) 13時～15時40分

- 第一部 (13:00～14:00)
「健康なヒザで過ごすコツ」
- 第二部 (14:40～15:40)
「元気な腰で過ごすコツ」

費用：一部・二部とも各500円
場所：東灘区民センター小ホール
(魚崎小学校向かい)

申込 (一社) WiTHs(ウィズ)
TEL/FAX: 078-821-7340
withs.seminar@gmail.com



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



① 秋のゆうゆうウォーク

◆秋の保久良山を楽しく歩こう
地元ガイドさんの解説もあり

対象：どなたでも 費用：100円
日時：10/17(水) 9:30~12:00
集合：JR摂津本山駅1階北
解散：阪急岡本駅
※7:00で降水確率50%なら
中止です



第2次 友遊ウォーク世話人会
☎ 090-1894-1722 (魚本)

② 早朝気功会

◆爽やかな朝の空気を胸いっぱい
吸い込み、体を伸ばしましょう

日時：10/7(日)・11/4(日)
7:00~7:30 費用：無料
場所：長子公園(岡本8-8)
※雨天中止、動きやすい
服装でご参加ください
※12月~3月はお休みです
2019年は4/7(日)から



NPO法人養生研究会
☎ 078-955-3527 (FAX)
info@yojo-kobe.org

③ 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

日時：10/15・11/19(月)
14:00~15:00 費用：100円
場所：うはら多機能ホーム1階
地域住民交流室
※他日、東灘区内の各会場でも開催！
詳しくはお問い合わせください

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340 (植田)

④ 野の花喫茶

◆楽しくお喋りとお茶しましょう
医療・介護の相談もできますよ

対象：地域の高齢者ならどなたでも
日時：毎週水曜10:00~12:00
費用：100円(コーヒー紅茶お菓子付)
場所：野の花サロン(住吉本町1-24)

東神戸医療互助組合
☎ 078-851-9381

⑤ やえちゃんち

◆年に4回の第5木曜は、お楽しみ
やえちゃんちスペシャルです！

対象：地域の高齢者ならどなたでも
日時：11/29(木) 14:00~16:00
出演：アンサンブル・ソレイユ
費用：100円(コーヒーお菓子付)
場所：野の花サロン
(住吉本町1-24)



NPO法人地域福祉会あす
☎ 078-385-0530

⑥ いきいき脳ひろば

◆計算と音読と運動で脳を鍛え
目指そう！ハッピーライフ！

対象：65歳以上の方
日時：10/26~2019年3月の毎週金曜
9:20~11:30(全16回)
※10/19(金) 10:00から無料体験
定員：30名(先着順) 費用：3,600円/月
(教材費・傷害保険含む)
場所：東灘区民センター小ホール
(魚崎中町4-3-16)

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

⑦ 東灘マスターズゼミ

◆地域で輝くおやじを応援！！
学び、楽しみながら仲間作り

対象：50歳以上の男性
日時：10/13(土)~2/23(土)の
隔週土曜日(全10回)
13:30~16:00
内容：男の料理教室、家庭の安心講座
健康チェック、東灘探訪など
定員：40名(先着順)
費用：8,000円(10回通し)
場所：東灘区民センター
(住吉東町5-1-16)



東灘マスターズの会
FAX 078-411-6315(寺田)
Masters-seminar@outlook.jp

⑧ 子育て親子への応援講座

◆子育て世代と一緒に学んで
遊びながら交流しませんか？

対象：子育てに関心のあるシニア世代
日時：9/25(火)から全7回 毎月第4
火曜(12月・3月は第2火曜)
10:00~11:30
費用：無料

★10/23 おもちゃの選び方・遊び方
★11/27 遊びについて(体操や手遊び・
歌遊びによるスキンシップ)

3月まで毎月
テーマ別に開催！
詳しくは下記まで
お問い合わせ



場所：コープこうべ健保会館 4階
(JR住吉駅東徒歩5分)

NPO法人子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161

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



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
9:00~13:00	●	●	/	●	●	▲	▲
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



⑨ 第9回 終活フェア

◆元気なうちに考えておきたい
「介護予防」と住まいのこと

イベント名：第9回 はんしん高齢者
くらしのフェア

対象：高齢者およびご家族

日時：10/14（日）10：00～16：00

費用：無料（五穀米弁当の販売あり）

場所：神戸市勤労会館 7階大ホール

※15時から健康ヨガ体験！

「あたまの健康いきいき
体験」は終日開催！



NPO法人はんしん高齢者くらしの
相談室 ☎ 0120-410-605

⑩ みかげスイーツロード

◆御影のスイーツを楽しむ
公園を中心に地域の再発見

イベント名：みかげスイーツロードと
公園のあかり2018

対象：どなたでも参加できます

日時：10/20（土）13：00～20：00

※スイーツスタンプラリーは各店舗で
10/13（土）～10/20（土）開催

費用：公園イベントは無料

場所：阪急御影駅南の公園5ヶ所・
スイーツ14店舗



みかげスイーツロードと公園の
あかり実行委員会
☎ 090-3262-9710（藪内）

⑪ 羊毛フェルトで作ろう

◆オランウータンのマスコット
をワイワイ楽しく作ります！

日時：10/9（火）10：00～12：00

費用：500円（ドリンク付き）

※羊毛フェルト用針・

スポンジマットを

お持ちの方は

ご持参ください

場所：協同の苑

もとやま園

4階多目的室

（西岡本4-17-1）

主催：コミュニティカフェえがお

協力：甲南女子大学

子どもボランティア部



NPO法人きょうどうのわ
☎ 078-858-6266（林）

⑫ 笑顔文字で年賀状を！

◆送る人ももらう人も笑顔になる
素敵な年賀状を作ませんか？

日時：11/8（木）10：00～12：00

定員：10名（要申込） 費用：500円

場所：わっは みかげ（チャレンジひがし
なだ ※事務所移転しました
御影本町8-13-14-101）



NPO法人チャレンジひがしなだ
☎ 090-6324-1587
FAX 078-771-1587

⑬ 健康と食の会

◆薬膳や中医学の勉強会です
ちょっと覗いてみませんか？

日時：毎月第2・4金曜

13：00～15：00

費用：見学無料（要予約）

※レギュラー参加の方は

1回1,000円、テキスト代別途

場所：木の琴会 あそび場



木の琴会

☎ 080-1456-0362（高村）

⑭ あいあいくらぶ親子体験

◆保育ルームあいあいってどん
なところ？気軽に遊びに来てね

対象：1歳半～未就園のお子さまと
保護者さま

日時：10/10（水）～10/31（水）

10：00～11：30

費用：無料（要予約 1日3組）

場所：コープこうべ

健保会館3階



NPO法人子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161

⑮ ほのぼのコンサート

◆障がい者の方も、地域の方も
一緒に楽しめる演奏会です！

対象：障がい者の方、地域の方
どなたでも

日時：10/21（日）14：30開演

費用：無料

演目：浜辺の歌・メヌエット・白鳥の
湖・ブラームスの子守唄 他

場所：東灘区民センター小ホール

サンデーカフェの会

☎ 090-4643-8514（加納）

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 キリスト教葬儀 命日記念

心温まる

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

16 核兵器のない世界を

◆核兵器廃絶に向け国際舞台で活躍する講師による8回講座

★第4回

日時：10/27(土) 13:30~15:30
講師：野口香澄氏(ピースポート)
場所：コープこうべ住吉事務所

★第5回

日時：11/17(土) 13:30~15:30
講師：林田光弘氏(ヒパクシャ国際署名キャンペーンリーダー)
場所：神戸市外国語大学

費用：無料(要申込) 定員：100名

兵庫県ユニセフ協会

☎ 078-435-1605



h-unicef@kobe.coop.or.jp

17 ご寄付ください!

◆家で眠っている子どもの本やおもちゃをご寄付ください!

- ★小学生向けの図鑑や読み物
 - ★学習まんが、絵本など
 - ★すごろくやボードゲームなど
- みんなで遊べるおもちゃ



※ご寄付いただいた品は、助け合いネットが運営する小学生の居場所「わいわいひろば」で使わせていただきます

18 不用品のご寄付を!

◆季節の食器や衣類、小型家具
まだ使える日用品やカバンを
※ご寄付いただいた品を販売した収益を助け合いネットの子育て支援活動に使わせていただきます

19 今年もやります! たすけあいフェスタ2018

◆入場無料! 楽しい秋祭り!
どなたでもお越しください

日時：11/17(土) 11/18(日)
10:30~16:00

●お寿司・お惣菜・豚汁・おにぎり・ケーキ・綿あめなど手作り食品多数



●連日、楽しいステージを開催!



◆食品出店者を募集中 おいしいもの大歓迎! 自慢の味をぜひ!

日時：11/17(土) 11/18(日)
10:00集合 10:30開店

内容：手作り食品の出店
(例) お寿司・炊き込みご飯
唐揚げ・煮物などのお惣菜
ケーキ・クッキー・デザート

出店料：売上げの1割

スペース：会議机 3分の1(相席です)

申込み切：9/28(金) ※先着あと10名



お申し込みお待ちしています!

20 小学生のプログラミング

◆パソコンを使わない小学生のプログラミング基礎力講座!

対象：小学生

日付：11/17(土)

①10:30~11:10(1~3年生)

②13:30~14:00(4~6年生)

費用：無料で体験できます

定員：各回7名(申込制、先着順)

場所：助け合いフェスタ2018

の体験ブース内

※保護者の方もぜひ一緒に



21 神戸市職員による研修会

◆つながりと支えあいが織成す市民福祉の実現について

対象：助け合い活動に関心のある方

日付：10/13(土) 10:00~12:00

講師：神戸市職員

場所：助け合いネットワーク 1階

地域の課題にわたしたちができること、一緒に考える機会にしましょう!



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

放課後デイサービス
ひまわり畑

◆平日 13時30分~17時:30分
土曜日及び長期休暇 10時30分~16時30分
◆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

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/

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています