

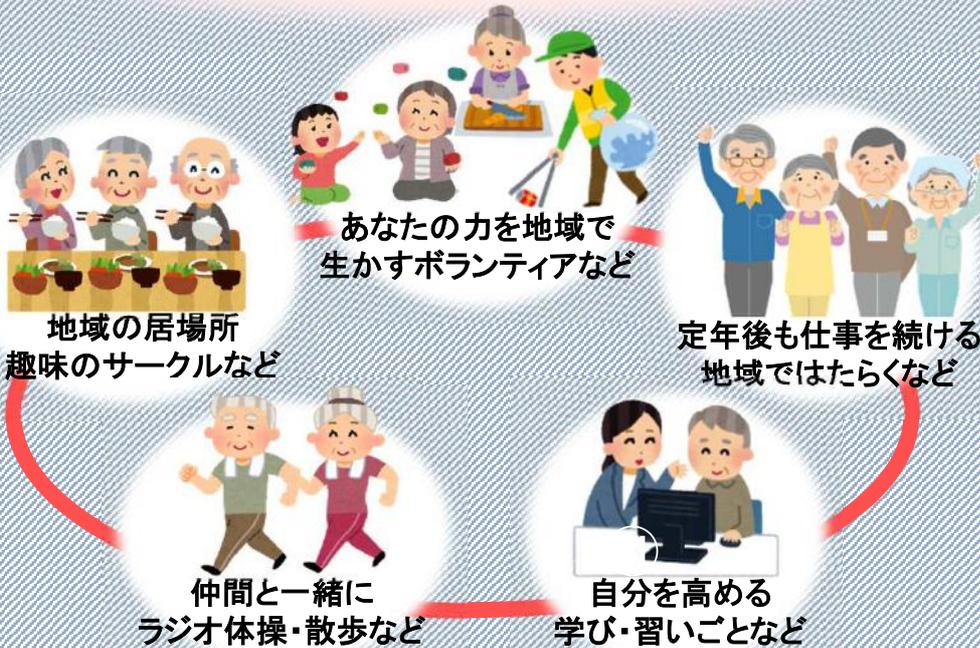
ひがしなだ

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

1日1回、家から出よう！ 人との交流がフレイル予防！



フレイルとは・・・病気ではないけれど、年齢とともに心身の元気がなくなり、介護が必要になりやすい状態のことです。
早めの予防で、再び健やかな毎を送ることができます！

**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

- ①～③ いきいきシニア 
- ④ 障がい者と家族 
- ⑤～⑦ 子育て世代 
- ⑧～⑩ 講座・勉強会 
- ⑪ ボランティア 
- ⑫ 震災メモリアルウォーク 
- ⑬ 東灘警察署 
- ⑭～⑳ 助け合いネット 

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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
生活安心して
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

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

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 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 定員：なし
費用：100円

日時	会場
1/16(水) 10:00~11:30	田中公会堂 2階和室
1/17(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉 センター
1/25(金) 10:00~11:30	本山地域福祉 センター
12/17・1/21(月) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム1 階地域住民交流室
1/23(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)

② にじいろウォーク

◆住吉川を歩こう！ウォーキングで心もからだもリフレッシュ！

対象：どなたでも 定員：なし
日時：12/18(火) 9:45集合

10:00出発 費用：無料
場所：ろっこう医療生協にじいろクリ
ニック (田中町2-9-10 コープ
は〜とらんどハイム本山 1階西)

持ち物：飲み物、汗拭きタオル
※歩きやすい靴と
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)

③ 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
日時：12/11・1/22(火)
10:00~11:30 費用：無料

★12/11 クリスマス会 (お楽しみ会
・人形劇・ふれあい遊び・うた遊び)
★1/22 防災について
(震災を語る
・防災ポシェット作り)



場所：コープこうべ健保会館 4階
(JR住吉駅東徒歩5分)
※兵庫県地域祖父母事業として助成を
受けています

NP0法人子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161

④ 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：東灘こどもカフェ 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)

⑤ 赤ちゃんのリトミック

◆親子でふれあいながら音楽にあわせて体を動かしましょう

対象：はいはい〜よちよち歩きの
赤ちゃん
日時：1/16・1/30・2/13・2/27(水)
①10:00~ ②11:10~

費用：1回800円 定員：15組
場所：コープこうべ健保会館4階
NP0法人子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161



⑥ 2歳児のリトミック

◆毎回季節にあったプログラム
親子で楽しいリトミックを！

対象：およそ2歳くらいのお子さま
日時：1/15・2/5(火)
10:00~

費用：1回1,000円 定員：15組
場所：コープこうべ健保会館3階
NP0法人子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161



⑦ ベビカフェで遊ぼう

◆ママもベビーものんびり遊ぼう
おいしいランチもありますよ

対象：就園前のお子さまとママ
日時：毎週火曜 10:30~14:00
費用：500円 (ドリンク付)
※ランチ別料金400円 (要予約)
場所：助け合いネット

12/4はあそびの先生
12/11クリスマス会
年末は12/18まで 年始は1/8から



認定NP0法人東灘地域助け合い
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
9:00~13:00	●	●	●	●	●	▲
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」をよろしくお願ひ申し上げます。
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
9:00~13:00	●	●	/	●	●	▲	▲
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



⑧ 女性のための健康教室

◆運動しながら健康を学ぼう！
女性のための健康教室です！

講座名：ひがしなだウーマンズ
・ヘルス・カレッジ
対象：女性であればどなたでも

12/19 (水)	骨をトレーニング！ 運動で骨粗鬆症対策！
1/16 (水)	イキイキ健康に過ごす ための姿勢づくり教室

※2月・3月にも実施します
時間：各回14：00～15：00
費用：1回500円（当日支払い）

場所：東灘区民センター8階

※当日参加もできます！

※運動しやすい服装でお越しください

一般社団法人 WiTHs (ウィズ)
☎ 080-9124-6953(火～金 9時～12時)
withs.seminar@gmail.com

⑨ プラ板レジンで作ろう

◆レジンで綺麗なキーホルダー
を一緒に楽しく作りましょう

日時：12/4 (火) 10：00～12：00

費用：500円（材料費込・ドリンク付）

定員：20名（先着順）

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)

⑩ 健康と食の会

◆薬膳を通して、冬の養生に
ついて考えてみましょう！

日時：12/9 (日) 10：30～12：00
12/11 (火) 10：30～12：00

費用：1回500円（薬膳スイーツ付）

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

合わせてください



木の琴会
☎ 080-1456-0362 (高村)

⑪ 募金活動ボランティア

◆募金活動しませんか「すべて
の子どもに5歳の誕生日を」

日時：12/23 (日) 11：00～13：00

場所：三宮・住吉・西宮北口など
(現地集合解散)

※詳細はお問い合わせください



お寄せいただく募金は、世界150以上の国と地域で、子どもたちの命と健やかな成長を守るためにユニセフが実施している保健・栄養・水と衛生・教育・保護等の事業を支える資金となります。

兵庫県ユニセフ協会
☎ 078-435-1605
h-unicef@kobe.coop.or.jp

⑫ 震災モニュメント巡り

◆1.17のメモリアルウォーク！
復興の道程に思いを馳せつつ

日時：1/17(木) 9：20受付 9：30出発
集合：ポートライナー三宮駅改札前

解散：12：00 HAT神戸
人と防災未来センター

費用：無料

定員：20名（申込順、〆切1/12）

案内：林律子(NPO法人きょうどうのわ)

協力：コープサークル

「震災を考える会」

※マップ・ガイド付き

4.5キロの平坦で

歩きやすいコースです

※雨天決行します



コープこうべ第3地区活動本部
☎ 078-412-7850

⑬ 東灘警察署より

◆気をつけよう交通事故！12/10
までは交通事故防止運動期間

年末は気ぜわしく、注意力散漫となり、交通事故が発生しやすくなります。
運転者の方へ…

気持ちや時間に余裕をもって安全運転を心がけましょう！

歩行者の方へ…

道路横断は、横断歩道など安全な場所を渡りましょう！ 夜は明るい服装と反射材を着けましょう！

注意！10/25早朝、東灘区内で高齢運転者による死亡事故が発生しました！



東灘警察署
☎ 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

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

人生の終焉に 喜びと感謝を！

BLESS YOUR HOME

葬儀 司式 **牧師派遣** 病床訪問 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

助け合いネットの情報コーナー ☎078-843-4029

14 火曜はピンピンコロリ

◆歌って喋って、手を動かして
楽しく笑えば医者いらず！

対象：東灘区に住む65歳以上の方
日時：毎週火曜 11：00～15：00
費用：手作りお食事付き800円



15 木曜は歌声ひろば

◆ギターやハーブの伴奏で歌う
65歳からの楽しいサロンです

対象：東灘区に住む65歳以上の方
日時：毎週木曜 13：00～16：00
費用：300円



16 土曜は3B体操

◆全身を動かす楽しい3B体操
おしゃべりタイムもまた楽しい

対象：東灘区に住む65歳以上の方
日時：毎週土曜 13：00～16：00
費用：300円



★さわやかサロンのご利用は、あんしんすこやかセンターでのお申込が必要です
★月1回、専門家による健康に役立つ講座があります

17 恒例！もちつき大会

◆ついて丸めて皆で食べよう！
臼と杵で昔ながらのおもちつき

日時：12/15（土）10：00～13：00
費用：参加無料（要申込）

※飛び入り歓迎！ふるまいもちあり
※おもちの販売あります（11：00～）



子どもも大人も一緒にべったん！
みんなで遊びに来てね！

18 12月号読者プレゼント

◆ライオン株式会社様より提供
子育て中のお母さんを応援！

対象：『東灘ばらボラ』12月号をお読み
いただいた、東灘区在住の子育て
中のお母さん

景品：ライオン株式会社様よりご提供の
新製品「ルックプラス バスタブ
クレンジング」を先着12名の方へ

方法：『東灘ばらボラ』
12月号をご持参
の上、助け合い
ネットまでお越し
ください

（営業時間は10：00
～18：00 水・日曜日）



19 子ども食堂においてよ

◆ご好評につき、来年1月から
月2回！食後にイベントもあり

対象：小学生
定員：10名（当日10：15までに電話で
ご予約ください）

日時：12/8・1/12・1/19（土）
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）

※子どものみでも、保護者と一緒でも
参加OKです！

日時	イベント
12/8	影絵「セロ弾きのゴーシュ」
1/12	おもちゃ工作隊のおもちゃ作り
1/19	ライオンの歯みがきレッスン（プレゼント付）

★年末年始のお知らせ★

事務局休み 12/28（金）～1/6（日）
ひまわり畑休み 12/30（日）～1/3（木）
リサイクル店休み 12/30（日）～1/6（日）

20 あなたの力を地域に

◆生活支援の支援者を募集中！
「ありがとう」をくらしの活力に

対象：得意なことで人の役に立ちたいと
お考えの方なら、男性も女性も、
年齢・資格は問いません！

日時：月2～3回から 1回1～2時間ほど
謝金：1時間840円～（交通費実費）

※朝のゴミ出しは、30分420円

こんなことを手伝って！

- ・朝のゴミ出し ・部屋の片付け
- ・掃除洗濯 ・料理 ・買い物
- ・窓ふき ・電球の交換 ・草抜き
- ・植木の剪定 ・重い家具の移動
- ・小さな引越し ・通院の付き添い
- ・子どものお迎えや見守り

21 事務局ボランティア

◆パソコンのできる方を急募！
人と接するのが好きな明るい方

日時：10：00～18：00（水・日・祝休み）
時間要相談

謝金：当法人規定によります

※主婦・子育て中の方歓迎！
まずはお気軽にお電話を！



22 木曜のお食事作り募集

◆木曜日の助け合いネットで
食事作りのお手伝い募集中です

内容：3名で30人分のお食事作り・片付け
日時：木曜9：00～13：00（祝日休）

謝金：1時間300円

※昼のお食事は200円で食べられます

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）

〒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/



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

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