

ひがしなだ

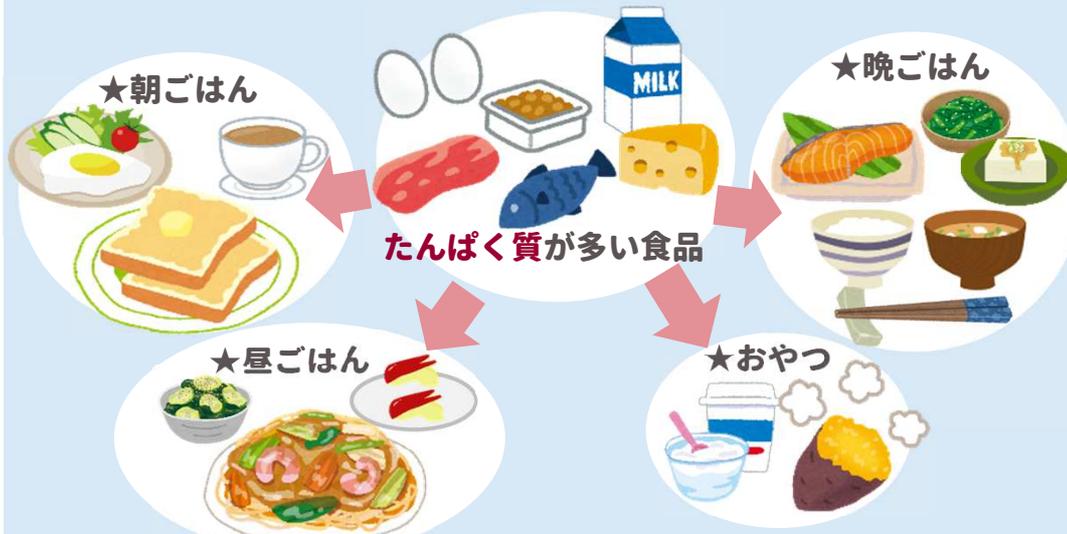
ぱらボラ

(隔月刊)
30,000部発行

発行人
認定NPO法人助け合いネット

1日3食 しっかり食べよう!

たんぱく質で筋肉を作って、フレイル予防!



高齢者は筋肉が落ちやすくなるので
朝・昼・晩バランスよく食べましょう!

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をことです。早めの予防で、再び健やかな毎日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 居場所まつり
- ② 東灘名所めぐり
- ③ 広報の勉強会
- ④～⑤ いきいきシニア
- ⑥～⑦ 健康と食
- ⑧ 子育て世代
- ⑨～⑫ 体験とコンサート
- ⑬～⑰ 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涯安心して暮らしていただけます
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 ひがしなだ居場所まつり

◆東灘区の居場所が大集合！
音楽ステージ・相談・販売も！

対象：どなたでもお気軽に！
日時：3/3(日)13:30~16:00
場所：コープこうべ生活文化センター
4階（田中町5-3-18）

費用：無料
基調講演：「居場所は地域の
セーフティーネット」
村上正治氏(ろっこう医療生協
理事長・うはらクリニック院長)
※ご来場の方に、60団体の詳細情報を
掲載した「居場所マップ」を進呈！

- ★楽しい音楽ステージあります
- ★喫茶コーナーはコーヒー紅茶100円
- ★無料相談コーナー・資料コーナー
- くらし全般 ●産前産後 ●健康やお薬 ●介護予防 ●認知症 ●福祉サービス ●終活 ●ボランティア活動
- ★手芸品・無農薬栽培・カレンダーなどの販売コーナーもあります

NPO法人きょうどうのわ
☎ 078-858-6266

② 東灘名所めぐり

◆まち歩き・歴史講演・楽しい落語
で東灘をめぐる1Day フェスタ

日時：2/23(土)13:30~16:00
対象：どなたでも
定員：150人 費用：無料

場所：東灘区民センター
小ホール（魚崎
小学校南向）



認定NPO法人
コミュニティ・サポート神戸
☎ 078-453-0151

③ 人を集める広報の講座

◆集客につながる紙面づくりと
届け方についての勉強会です

対象：集客にお悩みのNPO法人や
ボランティア団体の皆さま
日時：2/24(日)13:30~15:30
場所：助け合いネット（御影市場西）
費用：無料
講師：神戸新聞総合印刷 編集企画部

★あなたの団体のチラシ
や広報物に講師から
個別にワンポイントアド
バイスがもらえます。ご
希望の団体は、申込の
際にメール・FAXでお
送りください



認定NPO法人 東灘地域助け合い
ネットワーク ☎ 078-843-4029
FAX 078-842-2907
parabora@hnw.or.jp

④ 野の花喫茶

◆楽しくお喋りしましょう！
医療・介護の相談もできます

対象：どなた様でも大歓迎
日時：毎週水曜 10:00~12:00
※第3水曜は小物づくり教室あり
偶数月の第2水曜は絵手紙教室
費用：100円（コーヒー紅茶お菓子付）
※別途100円で軽食も準備します
場所：野の花サロン（東神戸病院北
山手幹線沿い 三菱UFJ銀行東隣）



東神戸医療互助組合
☎ 078-851-9381

⑤ みんなで和はは体操

◆春から和はは始めませんか？
どなたでも大歓迎！お気軽に

対象：どなたでも 定員：なし
費用：100円

日時	会場
2/20・3/20(水) 10:00~11:30	田中公会堂 2階和室
2/21・3/21(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉 センター
2/22・3/22(金) 10:00~11:30	本山地域福祉 センター
2/18・3/18(月) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
2/27・3/27(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
タオル・飲み物もご持参ください

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340（植田）

⑥ 健康と食の会

◆春の気配を感じながら、春の
養生について考えましょう！

日時：2/10(日)10:30~12:00
2/12(火)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
ください



★木の琴会は、赤ちゃんから高齢者の
方までが集えるひろばで、健康に過
ごせるよう「食」の提案をしています

木の琴会
☎ 080-1456-0362（高村）

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	●	●	●	×	●	×

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」をよろしくご願ひ申し上げます。

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



⑦ 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

2/20(水)	いつする？今でしょ！ 腰痛予防！
3/13(水)	女性の尿漏れに対する セルフケア

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

（事前申込の方優先）

※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

⑧ 親子あそびひろば

◆お子さんと一緒のお母さんも
シニア世代も楽しく遊ぼう！

対象：赤ちゃん～未就園のお子様連れ
の保護者と、お子様と遊ぶのが
好きなシニア世代の方

日時：第2・4火曜 10：00～11：30

2/12(火)	バレンタインカードと 三角マラカスをつくろう
2/26(火)	カラーセラピー
3/12(火)	人形劇

費用：300円

場所：コープこうべ健保会館

※兵庫県地域祖父母モデル事業として
行っています

NPO法人 子育て支援ネットワーク
あい ☎ 078-858-1161

⑨ レジンでペンダント

◆簡単！きれいなアクセサリ
作りを一緒に楽しみましょう

日時：2/28(木) 10：00～12：00

費用：500円（材料費・ドリンク代込）

定員：15名

講師：三好先生と
甲南女子大学
の皆さん

場所：わっはみかげ
(御影本町8-13-14)



NPO法人 チャレンジひがしなだ
☎FAX 078-771-1587(木曜)
090-6324-7178

⑩ 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！

タイトル：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)

⑪ 体験できるコンサート

◆吹奏楽の楽器を実際に見て
聴いて、吹いてみましょう！

日時：3/9(土) 14：00～16：00

対象：幼児から大人までどなたでも

内容：吹奏楽の演奏、楽器体験等、
お客さま参加型の体験演奏会

出演：アウフタクト、神戸ジュニア
吹奏楽団パレット 他

費用：500円
(申込不要小学生以下無料)

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)



NPO法人 アウフタクト
☎ 090-9118-6028(山下)
auftakt.kobe@gmail.com

⑫ なごやかコンサート

◆老いも若きもしょうがい者も
一緒に音楽を楽しみましょう

タイトル：第12回 みんないっしょに！
なごやかコンサート

日時：2/24(日) 開場12：30 開演13：00

対象：どなたでも 費用：無料

演目：ヘルマンハーブ演奏、バンド演奏
ピアノ連弾、声楽、ハンドベル
民謡・津軽三味線、ソーラン節

場所：せせらぎホール
(魚崎小学校内)

NPO法人 チャレンジひがしなだ
☎FAX 078-771-1587(木曜)
090-6324-7178

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
飯金	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

13 在庫一掃 大バザール

◆ご寄付いただいた素敵な品物がいっぱい！掘出物見つかる
 日時：2/10(日)・2/11(月祝)・2/12(火)の3日間 10:00~18:00
 (最終日は14:00まで)
 場所：助け合いネット交流ひろば1階

★冬物衣料、食器、家具、本、日用生活雑貨など、通常より更にお安く
 ★バザールの収益は子育て支援活動に使わせていただきます。



14 駐輪場で働きませんか

◆人と接することが好きで元気なシニア男性を大募集です！
 内容：阪神御影駅前駐輪場（弓場線沿い御影クラッセ西側）の管理
 時間：週3~4日、1日4~5時間（シフト制 曜日・時間は応相談）
 謝金：当法人規定による

15 笑う終活 笑える生前整理

◆たのしく準備するから、美しくかっこいい・素敵な人生になる
 対象：片付けに興味のある30~80代の方
 日時：2/10(日) 13:30~15:30
 講師：金城富仁氏（ホームサービス光和代表）
 費用：無料

第1部
 ☆レクチャー
 生前整理って不謹慎なこと？
 その先にあるものは？

第2部
 ☆ディスカッション
 親の生前整理（体験談）
 話し合ってみよう

第3部
 ☆セッション
 みんなで共有しよう
 生前整理



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

16 子ども造形教室

◆お絵かき創作を楽しく学ぼう
 3月は無料お試し、4月開講！



対象：幼稚園年中・年長と、小学生
 日時：無料体験は、3/11・25(月)、3/14・28(木)のいずれか1回
 4月からは月3回 第1・2・4月・木曜

年中・年長	月曜 15:30~16:30
小学生	木曜 17:00~18:30

定員：幼稚園児8名、小学生12名
 内容：体験日は、立体パズル作り
 費用：4月から月謝・材料費込2,000円

講師

高城(たき)真理先生
 1990年、自宅にて絵画造形教室を開講。たくさんのお子様と制作活動をしてきました。



17 生活支援研修

◆認知症の方への支援に必要な知識を身につけましょう

日時：2/16(土) 10:00~12:00
 内容：認知症への理解と関わり
 紙芝居と講演で、認知症の方の身近にありそうなケースを学び一緒に考えていきます
 講師：久内宏美氏（介護福祉士）
 費用：無料

※講演終了後は生活支援に関する意見交換および事務連絡をします



18 みんなで子ども食堂

◆子どもだけでも、大人と一緒に！食後にイベントもあるよ
 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：2/9・2/16・3/9・3/16(土) 12:00~14:00
 費用：子ども無料
 ※同伴の大人は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
2/9	3B体操
2/16	おもちゃ工作隊
3/9	おもちゃ工作隊
3/16	3B体操

19 読者へCDプレゼント

◆東灘出身演歌歌手・七海はるかさんよりご提供！先着8名様に

対象：『東灘ばらボラ』2月号をお読みいただいた、東灘区在住の方
 景品：CD『すがあきら作品集』（全16曲 七海はるか「ふるさと演歌」花舞台」収録）

方法：『東灘ばらボラ』2月号をご持参の上、助け合いネットまで（水・日・祝日休み 10:00~18:00）



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://hnnw.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

TEL 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