

ひがしなだ

ぱらボラ

(隔月刊)
30,000部発行

発行人
助け合いネット

“歌う”ことってとっても体にいいんだとか☆
いろんな人とふれあって、お腹の底から歌って元気になりましょう(*^^*)



木曜サロンの1コマ
詳しくは裏面左下の
助け合いネットまで
078-843-4029

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

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

サービス付高齢者向け住宅 社会福祉法人 協同の苑
RIC グランクオーレ
見学随時受付中!

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中3-2-2 TEL:078-855-9001

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

中医学&冬の養生

◆漢方を普段の生活に取り入れ養生しましょう

日時	内容
第1・3木曜日 10:30~12:00	やさしい中医学のお話 ¥300
第2・4木曜日 14:00~15:30	やさしい中医学のお話 ¥300
12月8日・10日 10:30~12:00	冬の養生(薬膳一品付) ¥500/1回

場所：木の琴会あそび場
※参加は要予約

木の琴会(国際中医師 高村)
☎ 080-1456-0362

共食ハッピークッキング

◆栄養療法で健康増進!~心と体の元気アップで健康長寿~

対象：健康づくりと食生活改善に関心がある方ならどなたでも

日時	内容
12/15(日) 13:30~16:00	食養生クッキング 心明るく健康に生きる為の料理 食生活改善で生涯健康
1/19(日) 13:30~16:00	ピストロオレンジ10 認知症予防と動脈硬化予防& 抗酸化活用料理

講師：管理栄養士 平井美穂
管理栄養士 伊藤ひで
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・三角巾かバスタナ・タオル

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

和はは体操

◆新年、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 費用：100円

日時	会場
1/15(水) 10:00~11:30	田中公会堂2階和室
1/16(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉センター
1/24(金) 10:00~11:30	本山地域福祉センター
1/20(月) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
1/22(水) 14:00~15:30	御影大手会館 または御影公会堂

※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

☆12月はお休みです☆

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340 (植田)

ヨーガ教室

◆気軽に参加OK!新年に向けて
始めてみませんか?

日時：12/11(水), 12/24(火)
1/15(水), 1/28(火)
どの日程も14:30~15:30です

場所：弓場会館
阪神御影駅
下車、弓場
線沿い南へ
徒歩5分

費用：100円

木の芽福祉会
地域活動支援センターわかば
☎ 078-822-9330 (松田・梶尾)

響・挑戦の先に見えるもの

◆和太鼓甲による2019年の
集大成をぜひご覧下さい
日時：12/14(土)
17:00開演(16:30開場)

場所：甲南大学岡本キャンパス
甲友会館



ご来場お待ちしております
おきます!

甲南大学和太鼓同好会 甲 きのえ
☎080-3831-7130 (上野)

まんまるケっぺい販売会

◆手作り品販売やゲームコー
ナー等楽しいブースがあるよ

日時：1/24(金) 10:30~15:00
場所：御影クラッセ2階3階
エスカレーター付近

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
株式会社ジェイコムウエスト
神戸苜屋局

障がいのある方が
作ったお菓子・
小物などの販売
があります

ゲームコーナ
ーや障がい体験
コーナーも
あります

☆心よりお待ちしております☆

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

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**

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

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

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



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



ハンド・イン・ハンド募金

◆一緒に世界の子どもたちへ
笑顔をお届けませんか

日時：12/22(日)11:00~13:00(予定)
場所：姫路・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



すべての子どもに生きるチャンス

unicef for every child

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

みんなで歌おう!

◆ギター、ピアノの伴奏で懐かし
い歌を一緒に歌いましょう

対象：どなたでも
日時：奇数月第2金曜日
13:30~15:00

次回は
1/10(金)

費用：300円
場所：魚崎清流プラザ(魚崎南町5-14)
阪神魚崎駅南すぐ、サクラゴルフ
西側、住吉川公園内
演目：北国の春、寒い朝、四季の歌、
有楽町で逢いましょう など



どじょっこバンド
☎090-9625-1842(高木)

第72回 交流のつどい

◆思い出の歌や懐かしい歌を
ギターの生演奏に合わせて

対象：どなたでも
日時：1/30(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)

誰でもアーティスト

◆第3回企画☆使う生活から、
作る生活へ!作家も募集中!

対象：どなたでも参加できます
日時：12/5(木)~12/7(土)【3日間】
10:00~17:00(最終日は15:00)

費用：見学・参加無料
※ワークショップは有料
(自由参加)

場所：住吉館ギャラリー・ビューター・住吉1階
(東灘区役所西)

内容：展覧会40人の作品と
作ってみようワークショップ



東灘こどもカフェ
☎090-7701-6393(中村)

元気な今から♪脳トレ

◆『頭の体操』はじめませんか?
~たのしく!脳トレ!~

開催日：12/19(木)1/14(火)2/18(火)
時間：お1人様30分

元気な
今から!

- ① 13:00~13:30
- ② 13:30~14:00
- ③ 14:00~14:30
- ④ 14:30~15:00
- ⑤ 15:00~15:30



料金：当NPO会員：無料
非会員：500円/回

内容：毎月、事務局で開催中!
ゲーム感覚で、気軽に脳トレが
できるとあって、継続して参加
される方も多数!

完全予約制ですので、お早め
にお申し込みください

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

東灘警察から

◆1月10日は「110番の日」です
緊急時に使う電話なので
正しく使用しましょう

110番

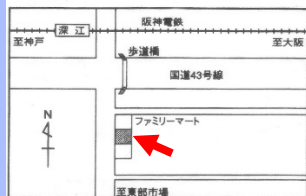


東灘警察署
☎ 078-854-0110

私たちは東灘区のコミュニティを応援

車のことなら
サポート万全! すべて解決!

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 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

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 水曜日休
東灘区森南町1丁目8-9 ☎413-9800

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

無料相談 あんしんネット

すまいのお困りご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 TEL843-4029

居住支援研修会

はじめる・つなぐ・ひろげる 居住支援研修会 住まいと福祉の協働をめざして

日時: 12月11日(水) 13:20~16:30 講師: 福岡市社会福祉協議会 地域福祉課 栗田将行氏 内容: すみなれた地域であんしんして暮らし続けるために、住宅と福祉の協力体制をめざします。 場所: 御影クラッセ 4Fユースプラザ 対象: 不動産関係者、福祉関係事業者、行政、関心のある方等 費用: 無料 ※講演会終了後は、助け合いネットに移動し、講師を囲んで質疑応答と参加者同士の情報交換等の交流会を行います。



恒例! もちつき大会

◆ついて丸めて皆で食べよう! 白と杵で昔ながらのおもちつき

日時: 12/14(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~)



The男組 Part. II

◆男だから出来る事がある!! 男が考えた男たちの活動を!

日時: 12/21, 1/11(土曜日) 17:00~19:00

参加資格: 成年~中高年男子

参加に必要な物: 健康

参加に不要な物: 名刺

会費: 1,000円(アルコール、おつまみ付)

場所: 助け合いネット

ふれあい夕食会

◆みんなで一緒に手作りの美味しい夕飯を食べようよ!

日時: 毎月第2,4金曜日 16:00~18:30

内容: カレーライス, ハンバーグ他

限定20食※予約受付中

場所: 助け合いネット

費用: 子ども100円 おとな200円

※小学校3年生以下のお子さまは原則

として保護者同伴でお願いします

※なくなり次第終了となります

サロンのクリスマス会

◆登録のない方もクリスマス会で1日体験してみませんか!

費用: 1日800円(要申込)

お食事会(ドリンク付)とクリスマスケーキとプレゼント有

後援: 歳末たすけあい募金運動の配分金の交付により開催します。



木曜サロン

12月19日(木) 11:00~15:00

お食事会の後はギターやオカリナに合わせてクリスマスソングやゲームを楽しみます。

土曜サロン

12月21日(土) 11:00~15:00

お食事会の後は魅惑の社交ダンスを鑑賞し、後半はクリスマスソングやゲームを楽しみます。

火曜サロン

12月24日(火) 11:00~15:00

お食事会の後は土曜サロンのメンバーが3B体操をご披露します。後半はクリスマスソングやゲームを楽しみます。

★年末年始のお知らせ★

事務局休み 12/28(土)~1/5(月) リサイクル店休み12/31(火)~1/5(月) 来年もよろしく願いいたします。

広告募集中

1枠(60×40mm)45,000円(6回/年) 2枠(60×80mm)90,000円(6回/年)

問合せは 助け合いネット 078-843-4029

自費出版

(小説・歴史研究書・紀行文・歌集・句集・郷土史ほか)

自分史作成

あなたの生きた証を、本というカタチにします(見積無料)。

出版サービス Wille(ヴィレ) ☎090-3464-6811(代表 豊田 政志)

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 TEL854-1346

放課後デイサービス

ひまわり畑

◆平日 13:30~17:30 土曜日及び長期休暇 10:00~16:30 ◆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 TEL843-4029

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/

