

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

求められています 暮らしのお手伝い

引越し手伝い

お部屋の整理

家の掃除

外出したい

電球の取り換え

ゴミ出し

病院のくすり取り

庭の草抜き

調理

こんなこと頼めるの？

◆詳しくは助け合いネットまで
お電話ください ☎ 843-4446

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

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急支援・休園休校支援の情報と活動報告

①こどもお楽しみスタンプ

◆スタンプカード10個でお楽しみグッズもれなく当たります

日時：月曜～土曜11:00～14:00

内容：いろいろなお手伝いをひとつずつとスタンプ1個とお菓子ゲット!

対象：こどもならどなたでも

費用：なし

場所：東灘こどもカフェ

YouTubeで和はは体操

◆YouTubeを見ながら自宅で楽しく体を動かしませんか?

▶ YouTubeデビューしました(笑)

「和はは体操」YouTubeで検索してください

検索項目

●和はは体操

●くつろぎ和ははの葉ぜび暇つぶしに見てくださいね



笑いヨガリーダー 植田あや子

☎ 090-9887-3057

お弁当配布の報告

子どもたちにバランスのとれた昼食(お弁当)を提供

助け合いネットは4月2日～5月30日の水・日・祝を除く35日間、延べ990人の子どもにお弁当を配りました
火曜サロンご利用のおばあちゃんから頂いた折り紙のコマや社協から頂いたお菓子、みそ汁、カップうどん等もお弁当に添えました



②100円昼食(お菓子無料)

◆絵本やおそびとまなびのグッズがあります

日時：月曜～土曜12:00～14:00

内容：地域の祖父母といっしょに遊びましょう

対象：こどもならどなたでも

費用：100円(お菓子プレゼント付き)

場所：東灘こどもカフェ

③10分ふれあいコール

◆感染予防のため誰ともしゃべらない日が続いていません

日時：毎週金曜13:00～16:00

期間：6月26日まで

電話：078-452-9944

(東灘こどもカフェ)

費用：無料(通話料はご負担ください)

内容：10分間のおしゃべりで「ほっこり」できるひと時を過ごしてください

対象：神戸市在住の方ならどなたでも

東灘こどもカフェ

甲南町3-7-14 城野ビル1F

☎ 090-7701-6393



はっぴーW甲南

◆福祉事業所の販売会。お友達を誘ってお立ち寄りください

日時：6月10日(水)、6月24日(水)

7月8日(水)、7月22日(水)

11:00～15:00

内容：手づくりマスク、お菓子、布小物、雑貨など



手づくりマスク

場所：コープこうべ コープ甲南店

木の芽福祉会

就労継続支援B型 御影倶楽部

☎ 078-843-0567(船橋)

子どもの作文紹介

新型コロナウイルスを体験して思ったこと

◆学校が休みになって友達に会えなくなったのでさみしい

◆お別れ会ができなくて残念だった

◆マスクが暑くて苦しい。耳が痛い

◆1年生になったので早くランドセルで学校に行きたかった

◆保護者より

家族と過ごす時間が増えて嬉しかった

認定NPO法人

東灘地域助け合いネットワーク

☎ 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)

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**

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

土井皮フ科クリニック

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

善き隣人として
 寄り添います!
お話し相手・付き添いサービス
 訪問、傾聴、通院・買物同行 など
 (介護保険外サービス)
善き隣人バンク
 お気軽にご相談ください
 ☎078-262-1336
 向洋町中6-9
 プレス・ユア・ホーム(株)

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:午前診療のみ
充分な説明!! 痛くない治療!!
 御影本町6-12-13 TEL.854-8054

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

居場所へようこそ

◆高齢者に笑顔と元気を届けます
コーヒー・紅茶・お菓子つき!

①ぽっぽくら
日時：毎週木曜日10:00~16:00
お好きな時間に来てください
場所：『はじめのいっぽ』内
魚崎北町4-3-15
内容：気さくなおしゃべりの場です
お弁当持参も自由です
費用：200円

②お茶にしませんか
日時：毎月第4火曜13:30~15:00
場所：ビュータワー住吉館1階
(東灘区役所西側)
内容：ゲストをお迎えしコンサートや
手作りネックレスを作ります
費用：300円

チャレサポ☆サクラ
☎078-451-3359 (山下)
078-451-8284 (都築)



みんなで歌おう!

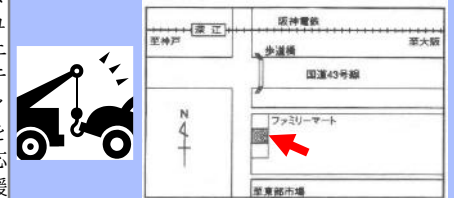
◆ギター、ピアノの伴奏で懐かしい歌を一緒に歌いましょう

対象：どなたでも
日時：奇数月第2金曜日 **7/10(金)**
13:30~15:00
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、住吉公園内
演目：高原列車は行く、ブルーシャ
トー、みかんの花咲く丘など

どじょっこバンド
☎090-9625-1842(高木)

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 F ax078(452)0132

丹波篠山こしひかり販売

◆精米したてのコシヒカリは艶
甘み粘りがあり美味しいです

日時：月曜日~金曜日(土日祝休み)
10:30~15:00
場所：北青木4-14-2
就労継続支援B型
「ぽこあぼこ」
内容：1kg500円、2kg 1,000円
5kg 2,200円
※7分つきも同じ値段
玄米1, 1kg500円、2, 2kg1000円
※東灘区・灘区のみ2kgから配達
します
(配達料はいただきません!)



さんで一かふえ ぽこあぼこ
☎ 078-414-8817 (加納)

2020年国際理解講座③



◆戦争の現場から見えてきたもの~オンライン講座

日時：7/4(土)13:30~15:30
講師：玉本英子さん(ジャーナリスト)
ゲスト：西垣敬子さん(宝塚アフガニ
スタン友好協会代表)
費用：無料
申込：メールh-unicef@kobe.coop.or.jp

兵庫県ユニセフ協会☎078-435-1605
unicef for every child

和はは体操



対象：どなたでも 費用：100円

日時	会場
7/15(水) 10:00~11:30	田中公会堂2階和室
7/16(木) 10:00~11:30	本山西地域福祉センター
7/20(月) 14:00~15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
7/22(水) 14:00~15:30	御影公会堂101号室

※動きやすい服装で、タオル・飲み物ご持参でご参加ください
※会場の都合で変更、または中止する場合があります

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340 (植田)

クリーンクルー

◆ゴミ拾いでいっしょに美化運動に参加しませんか

日時：午前中30分間~1時間
対象：年齢男女不問
内容：毎月1回ゴミ拾い
場所：山麓線、山手幹線
十二間道路、2号線、43号線
※場所により時間が異なります
電話でお問い合わせください
特典：活動後ドリンク無料



クリーンクルー団
☎ 090-8539-8444 事務局長寺井

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

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 1F ☎854-1346

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

助け合いネットの情報コーナー

☎843-4029

再開に向けた今後の予定

- ◆子どもカルチャー・大人習字
6月15日(月)から再開
- ◆男組 6月13日(土)から再開
- ◆さわやかサロン(火・木・土)
6月14日まで中止。再開未定

※以下は状況により判断します

- ◆脳トレ健康マージャン◆囲碁将棋
- ◆社交ダンス◆手話カフェ
- ◆ふれあい昼食会◆男の料理
- ◆ふれあい夕食会◆ふらりカフェ
- ◆城先生の英語◆大正琴

※電話・ホームページでご確認ください

7月スタート! 旅行英語

◆旅行英語を通じて外国の文化と交流を楽しみましょう

対象: 学生/社会人/高齢者どなたでも
日時: 毎土曜日 14:00~14:50

内容: 旅行に必要な英会話と文化
費用: 月4回2,800円
(テキスト代別途)

場所: 助け合いネット



無料体験レッスン

日時: 6月20日(土) 14:00~14:50
今後の教室の進め方について、みなさんのご意見ご希望をお聞きます。

- 人材募集
- ◆生活支援 1時間840円~交通費実費支給/年齢・性別・資格問わず
通院介助・部屋の整理・庭仕事・家事支援・ゴミ出し等
 - ◆駐輪場業務 1時間710円/交通費実費/1日4~5時間、週3回程度

新型コロナウイルス対応

◆2月末から中止していた同好会・カルチャーの一部を緊急事態宣言解除により6月1日より再開します。ご利用者は以下の協力をお願いします

- ◆マスク着用 
- ◆手指消毒と手洗い 
- ◆風邪の症状や熱のある方は参加をお控えください。症状を確認した場合、退場いただく場合があります
- ◆部屋の換気、座席の配置、人数制限をしています
- ◆飲食はお控えください
- ◆水分補給は適宜お願いします

リサイクル店6月1日から再開

ご不用品の寄付で
福祉活動を応援!
リサイクル店
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

さわやかカルチャー

○絵手紙
第2・4木曜 13:00~15:00

○写経
第1・3金曜 13:30~15:30

○ソフトヨガ
第2・4月曜 10:20~11:50

○ウクレレ
第1・3金曜 10:00~11:30

○ハーモニカ
第1・3金曜 10:30~12:00

利用料: 3,000円(月2回3ヶ月)

パソコン	曜日と時間は応相談
	2時間1,500円マンツーマン
英会話 少人数	木曜12:10~13:00
	月4回1か月2800円

おしゃべり同好会

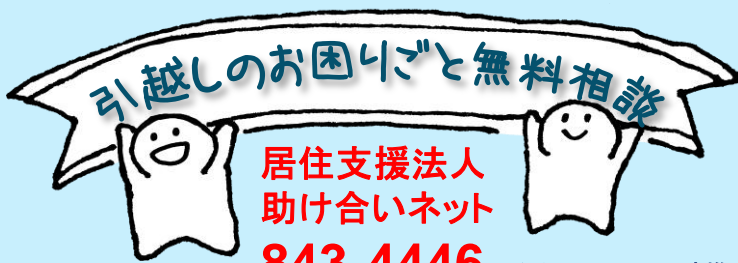
○おしゃべり川柳
毎第3木曜 15:00~17:00

○オカリナ
第1・3月曜 10:30~11:30

○詩吟(岳風会)
毎週木曜 10:30~12:00

○ちくちく縫い物
第1・3火曜 13:00~15:00

利用料: 1回 300円



居住支援法人
助け合いネット
843-4446

私たちはCasaと連携しています

保証人
選びに
家賃保証を

Casa

株式会社 Casa 大阪支店 Tel.06-7668-1620

痛くないやさしい整体
クリニカルラボ御影

肩こり・腰痛・身体の痛みにも!



東灘区御影本町2-12-20 <https://lymphcare.jp/>

完全予約制・ご予約 078-856-4023

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://hnn.or.jp/>

