

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

活かしませんか あなたの力を!



支援者募集！
暮らしの相談窓口

詳しくは裏面を
ご覧ください

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

スマ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

みんなの元気なからだ作りに役立つ情報コーナー

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？
「和はは体操」YouTbneで検索してみ
てください



歌って体はを動かして楽しんでください！
間違え気にせず楽しんでください

笑いヨガリーダー植田あや子
☎ 078-858-6266

ネットでチェック！！

◆東灘区の居場所の開催情報を
ホームページに掲載中です☆
「きょうどうのわ」で検索してみ
てください



毎週金曜日に
最新情報が
更新されます

きょうどうのわ
特定非営利活動法人

NPO法人きょうどうのわ
☎ 078-858-6266

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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)

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



KOBE元気！いきいき！！体操

◆サンテレビ「マルチチャンネル032」で毎日放送中！！
介護予防・フレイル予防をしながら楽しくトレーニング

6/1~8/31 毎日 午前8:00~8:30(30分間)

神戸市教育委員会のあいさつソング「ほら、つながった♪」
にのせて行う音楽体操, 口腔体操, 指と頭の体操, 筋力トレ
ーニング・熱中症予防などの情報も予定しています



下記の4つの方法のうち、いずれかでご覧いただけます

方法1

- ①リモコンの「3」を押す
- ②チャンネル上下ボタンの「↑」を押す

方法2

- ①リモコンの「チャンネル番号入力ボタン」を押す
- ②「032」を入力する

方法3

- ①リモコンの「番組表ボタン」を押す
- ②S2 (032) を選択する

方法4

- ①リモコンの「3」を押す
- ②「黄色ボタン」を押して切り替える

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



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

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



共食ハッピークッキング

◆食生活改善と免疫力アップで
目指せコロナ予防と健康長寿

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
8/29(土) 13:30~16:00	免疫力向上クッキング 腸内環境整備と血行促進、筋肉増大で免疫力アップ!!
9/27(日) 13:30~16:00	食養生クッキング4 葉酸と発酵食品・オメガ3活用 食生活改善で生涯健康

講師：管理栄養士 伊藤ひで
管理栄養士 平井美穂

定員：18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・マスク・タオル・
三角巾かバンダナ

食親同好会

☎090-8539-8444

FAX078-441-3920(寺井)

みんなで楽しもう!

◆ギター、ピアノの伴奏で懐かし
い歌を一緒に楽しみましょう

対象：20名までどなたでも(定員越えの
場合お断りする事があります)

日時：奇数月第2木曜日
13:30~15:00

9/10(木)

費用：200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

注意：マスク着用をお願いします
都合により中止となる場合あり

どじょっこバンド

☎090-9625-1842(高木)

丹波篠山こしひかり販売

◆精米したてのコシヒかりは艶
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

「ぼこあぼこ」

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
無料配送

さんでーかふえ ぼこあぼこ
☎ 078-414-8817 (加納)

ユニセフシアター&講演会

◆ドキュメンタリー映画上映と
現代アラブ文学研究者の講演

日時：9/5(土)13:45~16:30
(開場13:30)

費用：無料 定員：60名(申込順)

場所：西宮市大学交流センター

(アクタ東館6階)

講師：岡真理さん(京都大学大学院
人間・環境学研究科教授)

映画：『プロミス』パレスチナとイスラエルの子
どもたちを取材したドキュメンタリー



申込：078-435-1605(平日10時~4時)

unicef for every child

兵庫県ユニセフ協会 ☎ 078-435-1605

和ははのつどい

◆ゆる~い体操と心地よく生き
る知恵やセルフケアをシェア

対象：どなたでも 費用：100円

日時	会場
9/17(木) 10:00~11:00	本山西地域福祉センター
9/18(金) 10:00~11:00	組合員センター甲南
9/23(水) 10:00~11:00	組合員センター甲南
9/25(金) 10:00~11:00	本山西地域福祉センター

持ち物：動きやすい服装、マスク、タオ
ル、飲み物、うちわか扇子、メモ
※申し込み必要です!(定員8~10名)

ろっこう医療生活協同組合

☎ 080-4103-0340 (植田)

まんまるケっつい販売会

◆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♪

対象：どなたでも

日時：9/25(金)10:00~16:00

場所：御影クラッセ1階だんじり広場

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
ムウエスト神戸芦屋局

障がいのある方 ゲームコーナー
の作ったお菓子・や障がい者スポーツ
小物・お野菜など クイズコーナーも
の販売があります あります

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

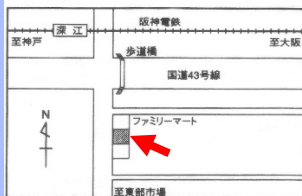
私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

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

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 TEL.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

活かしませんか あなたの力を！



・退職したので特技を活かして何かをしたい

- ・朝のゴミ出し ・お部屋の掃除
- ・草ぬき ・家具の移動
- ・お出かけや通院の付き添い
- ・子どものお迎え、見守り
- ・小さなお引越 ・犬のお散歩など

ちょっとしたお手伝いをしていただける方募集中！

・健康のためにも頭や体を動かしたい

対象：年齢・性別・資格は問いません！
 日時：月1回から 1回1～2時間ほど
 日時・内容は相談の上決めます
 謝金：1時間840円～（交通費実費）
 ※朝のゴミ出しは、30分420円
 ※当法人事務所にて要登録

・子どもの手が離れたので空いた時間を利用して誰かの役に立ちたい



お問合せは助け合いネット 暮らしの相談窓口まで ☎843-4446

感染リスクを下げる工夫を試行錯誤しています

注意事項 当日、熱のある方は遠慮下さい。受講者は手洗いと消毒、マスク及びフェイスシールドの着用、換気、除菌、座席の配置等ご協力ください。お子様を待たれる方は3密を避けてください。飲食はできません。

ハーモニカ教室

◆初心者の方でも大丈夫です
まずは気軽に体験から♪

対象：初級レベルの方
 日時：第1.3金曜日10:30～12:00
 内容：童謡・唱歌・叙情歌
 持物：複音ハーモニカ
 費用：3か月3,000円
 場所：助け合いネット



The男組

◆子ども達と一緒におもちゃを作って遊ぶ企画会議へ☆

対象：成年～中年男子
 日時：毎月第2土曜日
 16:00～18:00
 内容：子どもが集まる居場所で活動中！
 会費：300円 場所：助け合いネット



旅行英語教室

◆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：毎週土曜日 14:00～14:50
 内容：旅行に必要な英会話及び文化
 費用：月4回2,800円（テキスト代別途）
 場所：助け合いネット



ご不用品の寄付で
福祉活動を応援！
 ハサイクル店
たすけあい
 10時～18時 水・日休業

～活動場所同時募集～
 子どもたちと楽しめる居場所を探しています
 助け合いネット
843-4029

助け合いネットのお盆休み
8月9日(日)～8月16日(日)

私たちは東灘区のコミュニティを応援しています

引越のお困りごとと無料相談
 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
 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！



東灘区住吉本町2-9-10-502 <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://hnw.or.jp/>

