

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

ガラガラ抽選会 2020年3月19日(木)～3月24日(火)

おかげさまで100周年



御影市場
旨水館

抽選券の配布 2020年3月12日(木)～3月18日(水)



お餅つきもあります♪
詳しくは裏面左側を
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

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：2/15(土)13:30～16:00
場所：コープこうべ生活文化センター
2階ホール（田中町5-3-18）
費用：無料
講演：講師：野村恭代さん
（大阪市立大学大学院生活科学研究科 准教授）
「地域とのつながりをつくること
の大切さ～地域拠点の取り組み
から～」



- ★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、クッキーが100円
- ★無料相談コーナー・資料コーナー
 - 暮らし全般 ●健康やお薬
 - 介護予防 ●認知症 ●終活
 - 福祉サービス ●ボランティア活動
- ★手芸品・産直野菜やお米・クッキー・カレンダーなどの販売コーナー
- ★折り紙やコミュニティマージャンなどの体験コーナーもあります

NPO法人きょうどうのわ
☎ 078-858-6266

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 費用：100円

日時	会場
2/19,3/18(水) 10:00～11:30	田中公会堂2階和室
2/20,3/19(木) 10:00～11:30	本山西地域福祉センター
2/28,3/27(金) 10:00～11:30	本山地域福祉センター
2/17,3/16(月) 14:00～15:30	うはら多機能ホーム 1階地域住民交流室
2/26(水) 14:00～15:30	御影公会堂101号室

※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
※会場の都合で変更の場合あり

ろっこう医療生活協同組合
☎ 080-4103-0340 (植田)

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
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：花、なごり雪、夢で逢いましょう
銀座の恋の物語 など



どじょっこバンド
☎090-9625-1842(高木)

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13回みんないっしょに！
なごやかコンサート

日時：2/23(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、
バンド演奏、ピアノ連弾、
声楽、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

まんまるケッてい販売会

◆手作り品販売やゲームコーナ
ー等楽しいブース盛り沢山

日時：3/14(土)10:00～16:00
場所：御影クラッセ1階広場
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
の作ったお菓子・
小物・お野菜など
の販売があります

ゲームコーナー
や障がい者
スポーツ体験
コーナーも
あります

☆抽選会もお楽しみに☆

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

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

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・ケア・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

尼崎信用金庫
AMASHIN
http://www.amashin.co.jp



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



看護補助者募集

◆一緒に働きませんか？看護補助者お仕事体験会参加者募集

対象：65歳未満で看護補助の仕事に興味がある方

日時：3/24(火)
10:00~14:00

費用：無料(昼食あり)

※要申込

内容：体験(車いす操作、移動介助、シーツ交換、感染予防)
お話(高齢者の特徴と認知症ケアについて)



動きやすい服装でご参加ください

場所&申込：東神戸病院078-841-5731

東神戸病院(師長室長岡・内村)

☎078-841-5731(MSW才田)

ユニセフのつどい

◆「世界のともだちと

心をつなごう」

対象：どなたでも 参加費：無料

日時：3/14(土)10:30~15:00

場所：コープこうべ生活文化センター

内容：子どもたちの未来をつくる出会い・交流・学びの場にあなたも是非ご参加ください。



unicef for every child

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

終活セミナー

◆「家族信託」とは何？やさしく解説します

対象：障がい者の親、家族福祉関係者

日時：3/5(木)
13:00~15:00

費用：資料代200円

※先着50名(要申込)

場所：西方寺(御影本町6丁目3-6)

NPO法人 チャレンジひがしなだ

☎FAX 078-771-1587 (木曜)

090-6324-7178



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：2/18(火)3/17(火)4/21(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

⑥ 15:30~16:00



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

丹波篠山こしひかり

◆精米したては艶、甘み、粘りがあって抜群に美味しいです

日時：第2・4木曜日
15:00~16:00

場所：助け合いネット(出張販売)

内容：丹波篠山こしひかり
1kg500円、2kg 1,000円、5kg 2,200円
※7分つきも同じ値段
その他玄米、味付け海苔、国産はちみつもあります

初回2/27(木) 試食あり



こちらでも買えます(北青木4-14-2)

一般社団法人 さんでーかふえ ☎ 078-414-8817 (加納)

共食ハッピークッキング

◆長寿食で健康増進!~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
2/29(土) 13:30~16:00	栄養療法クッキング2 甲南女子大医療栄養学部とのコラボ企画:栄養療法で健康増進!
3/15(日) 13:30~16:00	ピストロオレンジ11 動脈硬化予防&抗酸化活用料理 認知症予防クッキング

講師：管理栄養士 東根裕子
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・三角巾かハンダナ・タオル



食親同好会

☎ 090-8539-8444 (寺井)
FAX078-441-3920

私たちは東灘区のコミュニティを応援

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 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 特定非営利活動法人 神戸ライフ・ケア協会

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 ☎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

☎078-843-4029

こちらが裏面

おかげさまで御影市場100周年

◆御影市場100周年豪華抽選会!
現金10万円を10名様に!!

抽選期間: 3/19(木)-3/24(火)
10:30~21:00



抽選券の配布: 3/12(木)-3/18(水)
※期間中に市場でお買い物をする
と金額に応じて抽選券がもらえます
(店舗により内容が異なる為、
詳細は各店舗にお問い合わせ下さい)



抽選会場: 100周年特設会場

100周年応援行事開催!

◆浜石屋自治会と助け合いネットの共同タッグでお餅つき!

日時: 3/22(日) 10:00~17:00
内容: お餅つきとふるまい餅
(ぜんざい、醤油、大根おろし等)
※なくなり次第終了です

主催&場所: 助け合いネット
協賛: 浜石屋自治会



食べにきてね♪

NEW!ハーモニカ教室

◆みんなで楽しくハーモニカを吹きながらおしゃべりも♪

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
場所: 助け合いネット
費用: 3か月3,000円



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: 2/15(土)
10:00~12:00

内容: 認知症の予防
講師: 久内宏美氏
(介護福祉士)
場所: 助け合いネット 費用: 無料



支援者さん急募!!

◆住民どうしの助け合い活動にあなたも参加しませんか?

対象: 年齢・性別・資格は問いません!
得意なことでお役に立ちたい方
内容: ◎ポートアイランド在住の女性
Y様宅の家事支援(主に掃除)
月2回位 4時間程度(土日)

◎六甲アイランド在住の男性
O様宅の家事支援(主に掃除)
月3回位 午前中の2時間

謝金: 1時間840円~(交通費実費)
※当法人事務所にて要登録

TEL843-4446



Be料理男子II

◆さあ!めざせ料理男子☆ビギナーもベテランもウェルカム

日時: 2/24(月祝) 10:00~13:00
内容: 鶏肉の赤ワイン煮、野菜のスープ
ほうれん草カニカママヨサラダ

定員: 10名(要予約) 費用: 1,000円
(材料費、保険込)

持物: エプロン、マスク、
タオル、三角巾
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

The男組

◆子ども達と一緒におもちゃを作って、楽しく遊びましょう

対象: 成年~中高年男子
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: 1,000円(アルコール、おつまみ付)
場所: 助け合いネット



ひまわり畑での活動は2/1(土)スタートです!!

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://hww.or.jp/>



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 TEL 843-4029

引越しのお困りごと

無料相談

居住支援法人 助け合いネット
843-4029



保証人が見つからない時は
助け合いネットへ

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