

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

いつもぱらボラをお読み頂き誠にありがとうございます
コロナ禍における困難な状況を受けまして、10月号のぱらボラはA4一枚で発行させていただきます

あったかお手紙募集中

◆あったかお手紙で、じいじやばあばを元気にしよう(o^^o)

内容：コロナ禍でお食事会に参加出来ないおじいちゃんおばあちゃんへお弁当を届けます。そこに添えるお手紙をお寄せください。



対象：幼稚園～小学生

定員：40名(定員に達し次第締切)

参加賞：おばあちゃんの手作りマスクとお菓子のプレゼント

東灘地域助け合いネットワーク
☎078-843-4029

2020年国際理解講座④

◆コロナ後の世界を生きる

日時：11/14(土)13:30～15:30

講師：大津司郎さん

(ジャーナリスト)

甲斐信好さん

(拓殖大学国際学部教授)

早川千晶さん

(マゴソスクールを運営)

費用：無料 **オンラインで**

定員：100人



参加方法：オンラインで行いますのでメールでお申し込みください

unicef for every child

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

✉h-unicef@kobe.coop.or.jp

ゆうゆうウォーク

◆仲間・健康づくり・介護予防 ～秋の西国街道を歩く～

日時：10/9(金) 9:30集合
9:45出発 12:00解散

対象：どなたでも

費用：100円

場所：東灘区役所西広場集合

サンシャインワープ神戸解散

持ち物：マスク

※当日7時で降水確率50%の場合は中止

です。各自でご判断下さい。

イベント中の事故やけがの責任は負

いかねます。十分ご注意下さい。

第2次 友遊ウォーク世話人会
☎090-1894-1722(代表魚本)
090-1443-7999(副代表高島)
神戸市東灘区社会福祉協議会
☎078-841-4131(内線419)

受付必要



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

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

持ち物：マスク・飲み物

※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)

11/12(木)

街のよろず相談

◆新しい地域支援の拠点が始動 お気軽にご相談ください

日時：毎月第1月曜日10:00～12:00

場所：あす多目的ルーム

(住吉本町1-1-32)

あなたの「困った」

に寄り添います



内容：介護その他よろず相談

※内容により専門家をご紹介、又は一緒に考えるので安心です。

NPO法人地域福祉会あす

☎ 078-845-2520

食育と環境

◆すこやかな心と健康のための 地域共生づくりを学ぼう

日時：10月24日(土)12:50～16:00

内容：・美化ボランティア

・食育セミナー(14:30～16:00)

『食べ方上手は健康長寿の素』

～食習慣でコロナ対策の免疫力アップ～

講師：森真理(東海大学健康学部健康マネジメント学科 准教授)

費用：一般(500円) 定員：100名

ボランティア・学生・障がい者(無料)

場所：神戸市立御影公会堂ホール

♪ミニコンサートあり♪

持ち物：帽子・タオル・マスク

※美化ボランティアには

ドリンク(水分補給)無料

申込：詳しくは下記へご連絡ください

食親同好会☎090-8539-8444

FAX 078-441-3920

✉y-terai@zeus.eonet.ne.jp



開催の有無や会場への行き方などの詳細は各団体にお問合せをお願いします

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



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

発行人 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週間後に震災ボランティアとして発足。現在は居場所を中心に、住民互助活動を展開しています。

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17

☎843-4029 HP: http://hnnw.or.jp/

私たちは協賛広告で東灘区のコミュニティを応援しています

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2-8-20 101 854-1346

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

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

住友林業のシニアレジデンス
エレガノ甲南
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

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
NPO法人てみずの会

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

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
鈑金 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 Fax 078(452)0132

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
暮らしただけです
三聖病院から
東へ徒歩2分
電話: 078(242)8000

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」をよろしくお願ひ申し上げます。
神戸東支店 TEL (078) 811-8811
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:午前診療のみ
充分な説明!! 痛くない治療!!
御影本町6-12-13 TEL.854-8054

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