

ぱらボラ

発行人 助け合いネット

認定NPO 法人

東灘地域助け合いネットワーク

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17

☎ : 078-843-4029

✉ : info@hnw.or.jp

HP : https://hn-tasukeai.net/



放課後等

デイサービス

ひまわり畑

ひまわり畑は 助け合いネットが運営する
受給者証をお持ちのお子さまのデイサービスです



年間を通じて
楽しいお出かけが
いっぱい!



お絵描き 工作
お習字や 刺しゅう
じぶんの「好き」に
夢中になれます

利用者
募集中!



♡ Facebook 更新中 →
♡ 詳しくは裏面記事
もご参照ください



わたしたちは 助け合いネットの活動に協賛し、広告で応援しています

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	●	●	●	●	●	●
在宅診療 (往診)	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○
16:30~18:30	●	●	●	●	●	●

【休診日】 木曜午後、土曜午後、日・祝日

神戸市東灘区御影本町4-10-6
TEL.078-851-3439

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

☎ 050-1753-5315

✉ : info@rinjin.net url : rinjin.net

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

● 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	

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

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

NPO 法人 神戸ライフ・ケア協会

ともに生きる暮らしをめざして

ヘルパー・ボランティア募集中

東灘区御影中町2-8-20-101
☎078-854-1346

豊かな地域づくりのお手伝い。くあましん

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「くあましん」をよろしくお願ひ申し上げます。

神戸東支店 TEL (078) 811-8811

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

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

ありてケアサービス

東灘区御影中町2丁目6番7号
TEL 858-6699 FAX 858-6698

●訪問介護 ●居宅介護
●障がい福祉サービス 他

特定非営利活動法人 **てみずの会**

◆学習支援の先生募集◆

小学生の宿題をみて一緒に遊んで
くださる方 地域の大人で見守ろう

内容：小学生対象の学習支援教室「しゅくだいプラス」での宿題・遊びの指導、活動の見守り

日時：毎週月曜 16:00~18:00

謝金：なし（無償ボランティア）

◆ふれあい食事会(子ども食堂)◆

再開！集まってごはん食べましょう
おいしい昼ごはん作って待ってます

対象：子ども・大人どなたでも

日時：4月15日（土）スタート
毎週土曜 12:00~13:00

費用：子ども無料 大人500円

※ご利用には登録が必要です



◆ボランティア募集中◆

子ども食堂を手伝って！食材買い出しや
食器洗い、子どもの遊びや話し相手に！

内容：「ふれあい食事会」の食材買い出し、調理補助、配膳、食器洗い、子どもの話し相手など、ご相談の上でお願いします

日時：毎週土曜 9:30~14:00の間でご相談

謝金：なし（無償ボランティア）

※「しゅくだいプラス」「ふれあい食事会」は「神戸市子どもの居場所づくり事業」補助金を受けて実施します

◆中学生の学習支援教室◆

塾に行っていない中学生の学習支援
自分のペースで基礎から学べます

対象：東灘区在住の中学生

日時：毎週木・金曜 17:30~19:00

内容：英語・数学など、応相談

料金：月謝2,800円（月4回）



◆放課後デイひまわり畑◆

お子さまの個性を大切に伸ばす指導と
楽しいお出かけプログラムが特色です

対象：小学1年生~高校3年生

送迎：東灘区・灘区で可能な範囲（応相談）

平日：13:30~17:30

学校休業日：10:00~16:30

※日曜・お盆・年末年始は休み

※祝日は休む場合があります

場所：御影中町3-1-6

サンリーブ御影402

電話：078-856-3170

- 子育て経験豊富な指導員で安心です
- 年数回、保護者会をしています



◆発声・滑舌教室 5月スタート◆

お腹から声を出して免疫力アップ！
誤嚥性肺炎の予防・フレイル予防に

対象：声を出して元気になりたい方
どなたでも

- 1. 発声練習
- 2. 滑舌練習
- 3. 表現練習

日時：第1・3月曜 11:00~13:00

定員：5名以上で開講

講師：朝倉有子
（自由演劇倶楽部 えん 主宰）

費用：月謝1,400円



◆活動を支えて下さい◆

子どもから高齢者まで、地域みんな
で助け合う地域共生社会を目指して

2月2日、助け合いネットは
発足から28年目を迎えました

不用品で
支える

会員になって
支える
お金で
支える

助け合い活動を未来につなげるため
みなさまの善意でお支えください

クレジットカードからも
簡単に寄付ができます
QRコードからお進みください



◆インスタ発信始めます◆

助け合いネットの楽しさを届けます！
4月から順次アップ予定 お楽しみに！

内容：放課後の居場所「わいわい広場」の紹介
子どもカルチャー・学習支援のようす
先生とスタッフの自己紹介、イベント情報
おしらせなど…

詳しくはQRコードから

たすけあい
ネット

