



ぱらボラ

介護保険 だけじゃ守れない！ くらしの安心を守る 生活支援

元気なうちは
自分でできるけど...

- ・電球交換
- ・犬の散歩
- ・家の片付け
- ・朝のゴミ出し
- ・庭の草むしり
- ・病院のつきそい
- ・家族のごはん支度
- ・ため込んだ物の整理
- ・入院中のペットの世話
-



これらのお困りごと
介護保険のヘルパー
さんには頼めないって
ご存知ですか？

そうなん?!
知らなかった!



◆灘区・東灘区のご依頼 ◆低価格に抑えているため
一手に引き受けます！ 採算が全く取れません！

生活支援をご寄付で
お支えください！

生活支援
に関して
はこちら



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

<p>内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科 谷尻 医院</p> <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td>9:00~12:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>在宅診療 (往診)</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>14:00~16:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>16:30~18:30</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <p>【休診日】木曜午後、土曜午後、日・祝日</p> <p>神戸市東灘区御影本町4-10-6 TEL.078-851-3439</p>	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	●	●	●	○	○	○	<p>善き隣人として寄り添います！ お話相手・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)</p> <p>善き隣人バンク</p> <p>お気軽にご相談ください</p> <p>☎ 050-1753-5315</p> <p>✉ : info@rinjin.net url : rinjin.net</p>	<p>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</p> <p>●内科・糖尿病内科・在宅医療・健康診断 他</p> <table border="1"> <tr> <th>受付時間</th> <th>月・火・木・金</th> <th>水</th> </tr> <tr> <td>9時~12時</td> <td>外来</td> <td>休診</td> </tr> <tr> <td>13時~16時</td> <td colspan="2">住診</td> </tr> </table> <p>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</p> <p>TEL.413-3333</p>	受付時間	月・火・木・金	水	9時~12時	外来	休診	13時~16時	住診		<p>土井皮膚科クリニック</p> <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td>9:30~13:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>▲</td> </tr> <tr> <td>16:30~20:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> </table> <p>▲土曜：14時まで 日・祝休診</p> <p>皮膚のトラブル一度ご相談ください!!</p> <p>TEL 811-5001 阪神御影駅徒歩1分</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	16:30~20:00	●	●	●	●	●	●
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	●	●	●	○	○	○																																																														
受付時間	月・火・木・金	水																																																																		
9時~12時	外来	休診																																																																		
13時~16時	住診																																																																			
診療時間	月	火	水	木	金	土																																																														
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲																																																														
16:30~20:00	●	●	●	●	●	●																																																														
<p>NPO 法人 神戸ライフ・ケア協会</p> <p>ともに生きる暮らしをめざして</p> <p>ヘルパー・ボランティア募集中</p> <p>東灘区御影中町2-8-20-101 ☎078-854-1346</p>	<p>豊かな地域づくりのお手伝い。〈あましん〉</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>神戸東支店 TEL (078) 811-8811</p> <p>🏦 尼崎信用金庫 AMASHIN http://www.amashin.co.jp</p>	<p>正建工業</p> <p>正しく建てる、正しく造る 建築一般・リフォーム設計・施工</p> <p>株式会社 正建工業</p> <p>住まいに関するすべてをサポート</p> <p>本社：東灘区田中町 3-13-5 営業所：東灘区魚崎西町 3-4-8</p> <p>☎ 0120-996-741</p>	<p>ありてケアサービス</p> <p>東灘区御影中町2丁目6番7号 TEL 858-6699 FAX 858-6698</p> <p>●訪問介護 ●居宅介護 ●障がい福祉サービス 他</p> <p>特定非営利 活動法人 てみずの会</p>																																																																	

◆生徒募集！中学生の学習支援◆

塾に行っていなくて不安 自分のペースで学びたい
それぞれのご希望に合わせ丁寧に指導します！

開講日 数学 毎週月曜

英語 毎週木曜

時間 17:30~19:00

指導内容 元教職員等による
少人数指導

費用 曜日固定 月4回 3,200円



◆リサイクル品ご寄付ください◆

売上金は 子ども食堂・学習支援・子どもの居場所
作り・家賃の一部補填などに使わせていただきます

○お引取りできる品

- ・衣類（新品or洗濯済）
- ・肌着類（新品）
- ・贈答品 ・生活雑貨
- ・食器 ・置物
- ・電化製品
（製造から5年以内）
- ・小型家具
- ・引越で不要になった
まだ使える品

×お引取りできない品

- ・季節外れの衣類
（保管場所不足のため）
- ・洗濯していない衣類
- ・紳士用スーツ
- ・和装一式
- ・喪服
- ・靴
- ・ガラス食器・大皿
- ・花器・灰皿など

たすけあいショップ
御影市場旨水館西側
10:00~18:00
(水・日曜休み)



◆食料品ご寄付のお願い◆

食べきれない食品・お中元の食品など
賞味期限に余裕のあるものをご寄付ください
食料支援品として活用させていただきます

◆ミニバザー@深江◆

掘り出し物に会えるかも？無料相談会も開催！

日時 9/29(日)・10/27(日)・11/17(日)
10:00~15:00

内容 ミニバザー（食器・服飾品等）
相談会（暮らし相談・家探し・子育て相談等）
カフェ 100円（お菓子付）

場所 神戸市営住宅
深江第3住宅 集会室
（深江北町5-7-7）

阪神深江駅 北側出口
より高架沿い
西へ徒歩4分



◆放課後デイサービス

ひまわり畑 利用者募集◆



小1~高3のお子様 が 基本的な生活スキル・社会で
生きていく力を身につけられるよう サポートします
音楽療法・畑作業など 多彩なプログラムをご用意！

対象 小中高生 定員 1日10名

※発達障がい・知的障がいがあり、放課後等デイ
サービスの支給決定を受けているお子様

時間 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

利用料 児童福祉法に基づく

送迎 東灘区・灘区

※送迎計画上可能な範囲で

住所 神戸市東灘区御影中町

3-1-6 サンリーブ御影402

問合せ ☎ 078-856-3170



見学など お気軽にお問い合わせください！

◆8月・9月食料支援◆

神戸市にお住まいで所得税非課税の方
生活にお困りの方などが対象です

開催日時 8月5(月)6(火)8(木)9(金)10(土)
9月9(月)10(火)12(木)13(金)14(土)
15:00~18:00

完全予約制 お申込みはこちらから ➡



※お渡し時に生活相談と情報提供を行います
(暮らし相談・家探し・発達相談・引きこもり等)

※この事業は 神戸市福祉局暮らし支援課の補助金
を受けて実施します

◆御影・深江の貸会場◆

地域の親子会・趣味の会合・自主教室開催などに！

◆御影（助け合いネット）

料金 2時間1,000円で2部屋 1,500円で4部屋

時間 10:00~18:00（水・日・祝休み）応相談

※食器・マイク・プロジェクターなど貸出あり



◆深江（深江第3住宅 集会場）

料金 1時間1,000円

時間 10:00~18:00 曜日応相談

