

ご入金いただきありがとうございました
(平成27年5月31日～10月16日)(順不同/敬称略)

バザー品ご提供者(平成27年5月31日～10月16日)順不同

正会員(総数71名)

坪 光子 河合 将生 谷垣 康子 森岡 正夫
井上ふみ子 河村 大輔 谷尻 仁 森口 恒子
岩崎 緑 久次米一良 津田 文恵 安井 久子
江藤 照子 小山 和代 都藤 清美 安本 茂夫
大賀 都 坂本佐栄子 寺井 康裕 柳田 洋
大田伊都子 咲山 周一 當間 克雄 山田 周二
岡田 勝 藺 直人 藤山千枝子
笠野 ユリ 高畑千恵子 松本 在明
上総 吉延 田中 良子 村松 和枝

賛助会員(総数135名)

青柳 敬子 栗崎千代子 鳥岡 由子 正延 俊和
池村美智子 小池登代子 中島 和子 松井 英子
市川 道子 故金 秀和 中島登美子 松井 和子
伊藤 佳代 酒井 宗一 中村 久子 松井 靖子
井上 綾子 渋谷 孟彦 馬場 益子 松浦 輝彦
入道 典子 清水章太郎 久次真砂子 松村 治
岩崎 庄司 城 信子 福田 頼市 松本 平
宇城 忠男 杉浦 昭代 福永 節子 三谷昭太郎
海老名 巖 相馬美年子 藤田 和司 元川 幸子
海老名久美子 多賀 順子 藤本 隆 森本 焄一
小川 俊郎 高橋 一彦 藤原 和男 山崎 敏子
尾畑 秋子 高原 和子 堀田 桂子 山田 作治
笠原 和子 高山 文子 堀毛 恒夫 山ノ内正美
片岡 靖恵 竹内 雪男 堀込りう子 結城 豊子
角 由紀 竹下 養子 本田 好江 吉田 昌二
金谷 信子 田中 茂雄 前田 庸衣 橋本 倫子
金子 亮子 徳永みどり 前橋 枝美
木原 勝 富田あい子 正田 智昭

寄付者

明石 裕 坂本佐栄子 保科 正彦 岸本 鶴子
今西 喜章 高橋 百合 三浦 隆明 山路 富子
海老名 巖 當間 克雄 村山メイ子 米澤 純一
大城戸武子 富田 敬三 森本めぐみ 原田 博子
河合 将生 西本 敦子 安居 英子

サポーター登録者(総数154名)

井上 綾子 小池登代子 堀口富士子 山崎 敏子
井上ふみ子 谷本三知子 堀毛 恒夫 吉原あゆみ
岡田多記子 近沢 圭子 松永 順子 福原八州男
川上由紀子 中村小夜子 松本真理子 高野 隆次
清見ハイディ 藤本 榮子 森田 正純 下井田 隆

〒658-0046

神戸市東灘区御影本町6-15-17 御影市場西側

TEL: 078-843-4029/4446 FAX: 078-842-2907

午前10時～午後5時(日・水 休み)

(URL)http://hnw.or.jp (Mail) info@hnw.or.jp

発行責任者: 村山メイ子

阿部 君枝 境 みどり 松下 由美 田村 泰子
茜 恵孝 橋爪 一衛 松崎 禪 田中 景子
安居 英子 玉川さと子 松村 順子 田中 裕
安藤 幸恵 玉置千代子 上田 里美 田中タミエ
安藤 和子 近藤由美子 上濃 義人 田路 和子
安本 茂夫 金 芳恵 植木 宮子 土居 克子
伊集院敏彦 金子 昌子 織田 隆義 土師真紀子
伊東 洋子 鍵 千歳 森安 須美 土田 史子
井上 悦子 原田 博子 神足 秀一 島本みゆき
井上 伸 後藤 あや 水口 広子 嶋井 康博
井上 博之 後藤 泰三 杉山 由美 嶋井奈穂子
井上 敏子 荒川心夕美 菅 弘子 東根真知子
井上裕美子 高下 雪枝 西川 巽 藤井 斉子
井村 美子 高橋 好子 西村かほる 藤永 伸子
稲垣 紀子 高嶋美恵子 西村みどり 藤原 泰子
永菅万紀子 高木 恵 西谷久美子 藤原 富男
榎本ゆかり 高野 弘子 西田エリザ 藤原 由実
園田 陽子 黒田エミ子 西躰ヤスコ 藤原 和男
遠藤 都子 今井 慶子 石谷 智子 藤島千枝子
奥村美由紀 今野由美子 千代延真弓 入道 典子
奥谷 利恵 佐藤 信子 川上弓紀子 梅本 清子
岡田シズエ 佐藤美佳子 川内 信子 尾畑 秋子
岡本 泰子 佐良 久子 浅田 絵美 福田 智美
岡本美智子 坂本 典子 前島 須美 兵頭多恵子
岡本 玲子 三輪 充華 倉谷 典子 片山 正一
下村 由美 山岡トシ枝 足立 有希 豊福 博子
加山 弘子 山口喜代子 村山メイ子 北村 公子
加藤 峰子 山口 徳澄 村上 直子 末岡 和子
家治川寛子 山根タカ子 村田 麻矢 名取 幸子
河野 弘子 山村千恵子 村本由利子 面 智子
海老名久美子 山田 裕子 多方美代子 木村 薫
角 由紀 山本十九子 大河内香里 木村信二郎
笠野 ユリ 山本 美苗 大久保充子 木村 早苗
館岡 裕子 山本 茂次 大前 節子 木島 純枝
岩井 貴子 山本 和哉 沢田まゆみ 野間 和子
岩井 曙美 山門 真理 池本 芳恵 野田 恵
岩崎 隆子 寺西 栄子 竹原ひとみ 有城喜代美
貴志久美子 時枝 幸子 竹内 彬子 利倉 都
貴答 恵子 鹿嶋ひろみ 中村 雅子 劉 秀燕
吉岡 幸子 実積 達雄 中田 悦子 鈴木 陽子
吉川 眸子 柴田 淑子 中尾 久子 廣瀬 弘子
吉田 豊子 守永 悦子 長村 民子 澤田まゆみ
吉本久美子 種稲 康二 長尾 牧子 藪上 順子
宮本美代子 重松登志子 辻川ヨネ子
牛尾 澄江 小野夕紀子 田所 恭子

市民が助け合い安心して暮らせる共生社会を目指しています

ばらボラ

平成27年・冬号
通算86号



発行 NPO法人 東灘地域助け合いネットワーク
TEL078-843-4029/4446 FAX078-842-2907

生涯現役 秘訣は？

Tさん(83歳)◆ボランティアリーダー◆ソーイング教室の講師

今も昔も好奇心旺盛で「行きたがり」「見たがり」「参加したがり」です。目標は「介護施設に入らない」ことです。茶話やかサロンで覚えた「あいうべ体操」などを自宅でやって介護予防に心掛けています。



元気の秘訣は「あきらめが早い」こと。くよくよしないで「前に進むのみ」です

Yさん(82歳)◆ボランティアの昼食づくり

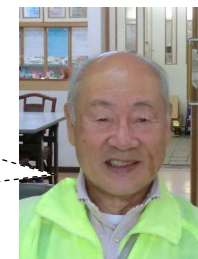
主人を介護しながら自分自身の癒しの為に近所でボランティアできる場所を探していました。1対1で向き合うと疲れてしまうからです。おかげで主人の方も私に甘えないで、できることは自分でするようになりました。



老化を痛感しています。寝たきりにならない為に運動をしています。

Sさん(82歳)◆生活支援 ◆自転車駐車場の管理業務

「あそこに行ったら年寄りでも仕事ある」と紹介されました。高齢者の家に行き、エアコンや換気扇の掃除、室内配線のやり替えなど現役時代の経験を生かしています。元気な間は働きたい。趣味で写真を撮りに出歩いています。



最近、「老後破産」が話題になっていますが人ごとではなく心配です。

Mさん(80歳)◆ 社交ダンス講師

定年前から社交ダンスを習い始めました。今も木曜はコープリビングに習いに行き、火曜は地域の老人会で指導し、土曜は助け合いネットに来ています。助け合いネットではダンスの後の昼飯が楽しみです。



独り暮らし。毎晩6時に夕食を食べ終えて、8時間睡眠とってます。

Fさん(84歳)◆自転車駐車場の管理業務

「元気やから働ける」「働いているから元気」早出の日は朝5時に起きて青木から御影まで自転車で通勤しています。1日4時間、週3日、自転車を漕ぎながら「ああ、今日も働ける」と感謝しています。



行動範囲が狭くならないように「歴史」等の勉強で成長に努めています。

Uさん(80歳)◆ふれあい食事会リーダー ◆生活支援

独り暮らしの高齢者の話相手がしたかったので助け合いネットに来ました。昼食をお出しすると皆さんから「おいしい」と喜んでいただけるのでびっくりです。家では誰も「おいしい」とは言ってくれません。



こんな私でもできることがあるんだと自分再発見、これが元気の秘訣です。これまで続けてこられて良かったです。

こども食堂(ふれあい昼食会)

2月から始まったふれあい昼食会は10月より毎週開催することになりました。
第3週はひまわり畑による「こども食堂」で、料理を地域住民と指導員が手助けしています。明るい子どもたちのおしゃべりを楽しんでください。
第3週以外は地域の高齢者がローテーションを組んでまごごろこめた手料理をお出ししています。
ぜひ一度、お越しください。

毎週土曜日 12時～500円
予約制:前日の17時まで



10月より
毎週土曜日
開催しています

コーヒー付

第15回 秋の手作り市

27年 **11月21(土)22(日)** 10:30～16:00

ステージプログラム

21日	団体名	ステージ演目
11:15～11:45	ひまわり畑	こどもダンス
11:45～12:15	そらのみ	ギター演奏
12:15～12:45	神戸おどりっこクラブ	ヒップホップダンス
12:45～13:30	アスターブリッジ	ゴスペル合唱
13:30～14:00	桂 咲之輔	落語
14:00～14:30	カトレアフラ	フラダンス
14:30～15:00	助け合いネット	大正琴
15:00～15:30	コスモ・カントリー	カントリーダンス
15:30～16:00	助け合いネット	社交ダンス
22日	団体名	ステージ演目
11:30～12:00	西宮マジッククラブ	マジック
12:00～12:30	遊の会	朗読
12:30～13:00	助け合いネット(洋裁)	ファッションショー
13:00～13:30	東灘ハーモニカを楽しむ会	ハーモニカ演奏
13:30～14:00	桂 咲之輔	落語
14:00～14:30	カトレアフラ	フラダンス
14:30～15:15	助け合いネット(英語)	英語の歌&ビンゴ
15:15～15:30	同上(オカリナ)	演奏&合唱
15:30～16:00	bronson小林&フレンズ	歌と演奏

一緒に楽しみませんか
募集:手作りの出店できる方

出店料:売上の1割(委託販売は2割)
出品例:手芸品・小物・陶芸・編み物など
※申込締切:11月14日(土)
食品の申し込みは締め切りました

ふれあい
交流会
ふれあい
たすけあい



*ピアス

飲食コーナーあり、喫茶コーナーあり、老若男女がお楽しみいただける2日間。恒例のお祭りです。
今年は小さなお子様をもつママにもお使いいただけるハンドメイドが盛りだくさん!!ステージプログラムもにぎやかに繰り広げられます。



*革製品の小物



*消しゴムハンコ



新企画 親子プログラム

毎週金曜日子育て広場を開催中。お弁当持ち込みもOK。
月2回、読み聞かせや季節の工作などを保育士が企画していきます。イベントのない週も友達づくりの場としてご利用ください。

牛乳パックであそぼう(無料)

日時	対象		定員
11月13日(金) 10:30～11:30	ハイハイ よちよち期の 赤ちゃん	ロケット	10組の親子 空きがある場合は 当日もOK
11月27日(金) 10:30～11:30	上記以外の 未就園児	お菓子入れ	



3名の保育士が子育ての悩みをお聞きします

認知症勉強会の案内

認知症になっても通える居場所をつくりませんか

ひょうごん福祉ネット主催 申込先:助け合いネット

日時	内容
2015/10/18(日) 14:00～15:00	「認知症の方への声掛けと寄り添い方」 神戸市認知症介護指導者 小出理津子さん
2015/11/29(日) 14:00～16:00	認知症になっても通える居場所(事例研究) ・神戸市介護保険課(森井文恵さん) ・東灘地域助け合いネットワーク ・神戸YWCA ・コープこうべ
2016/1/24(日) 14:00～16:00	認知症になっても活動できる居場所(事例研究) ・神戸認知症生活相談センター ・リーフグリーン・てみずの会 ・福祉ネットワーク西須磨だんらん ・ふれあいキッチンひまわり会

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして

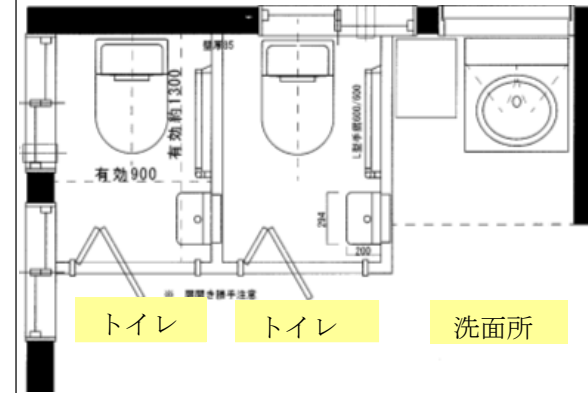
助け合いネット主催 申込先:助け合いネット

日時	内容
2015/11/26(木) 10:00～12:00	・認知症とは?・認知症の方への接し方 ・認知症サポーターとは・認知症の相談窓口
2016/2月予定 10:00～12:00	・対応の仕方・活動例・ネットワークづくり ・グループワーク「自分になにができるのか」

トイレ増設工事の予告

0歳から高齢者までの居場所事業が拡大しているにも関わらず、トイレが1カ所しかありませんでした。
利用者、保護者並びにサポーターの皆さまには大変ご迷惑をおかけしていましたが、このたび増設工事を行うことになりました。

①トイレの増設 ②洗面台の移動



工事中も休まず活動をお願いしますのでご迷惑をかけますがご理解ご協力をお願いいたします。
工事の日程は決定していません。決まり次第、事務所の掲示板でお知らせしますのでご確認ください。

年末年始のお知らせ

お餅つき大会	12月19日(土) 詳しくは後日お知らせします
年末年始の休み	12月28日(火)～1月4日(月)
年末の大掃除	12月28日(月) 一年間の大掃除にご協力ください
年末慰労会	12月28日(月) 大掃除終了後に行います
ひまわり畑の休み	12月30日(水)～1月4日(月)

丸大食品

心に残る贈り物

丸大のギフトは、
どなたにも喜ばれます

丸大食品株式会社 関西特販営業課
557-0063大阪市西成区南津守2-1-10
TEL06(4398)3038/FAX06(4398)3063

