H.29 5・6月号
（通巻第102号）
㈱トムコ三木店
リビングパートナー新聞
ラディッシュ

無料配布
- 緑が丘
- 青山
- 大塚 ● 君が峰
- 本町 ● 上の丸
- 芝町 ● 府内
- 福井 ● さつき台
- 自由が丘
- 朝日が丘
- 北山台 ● 高雄台
- 富士見が丘

発行所　㈱トムコ　三木店
〒673-0532　三木市緑が丘町中1丁目11-25　☎0794-87-8700
発行人　久下　哲・白石　彩

スタッフブログ ラディッシュスタイル で 検索
www.tomuko-radish.jp/

## 歌声サークル
# 神和台エコーの皆さん

イキイキ Waiwai

神和台の集会所から爽やかな歌声が響く。歌を通して交流を深め、楽しく活動している神和台エコーの皆さん。周辺の方を含めた男女20名ほどが参加する。

懐かしの歌謡曲や唱歌を中心に、280曲以上の候補の中から季節の歌やリクエストがあった20曲ほどを選曲。キーボード演奏の入江先生が歌いやすいキーで伴奏してくれるので、「伸びやかに気持ちよく歌える」と喜ばれている。スクリーンに映し出された歌詞を見ながら、「この言葉の意味は何だろうね？」と疑問が湧けば、調べて意味を共有し、情景を語り合う一幕も。

程なくして、「休憩にしましょう！」という言葉とともにお茶とお菓子が並び、おしゃべりタイムが始まった。時間中は終始、和気あいあいとした雰囲気があふれている。

歌を歌う事とあわせて会話をすることで脳が活性化するので、認知症予防にもなるそう。健康のためにも歌声交流を始めてみませんか？

垂水区神和台2丁目11―10
神和台集会所
第2・4土曜日開催　14～15時半
078-791-3071　安田まで

三木店 店長
清水　浩蔵

いつもラディッシュ新聞をご愛読くださりありがとうございます。

電気に続きいよいよガスも自由化になり、世の中の動きが目まぐるしく変わってきました。しかし、トムコはこれまでと同様に皆さまのそばでライフサポートを続けてまいります。ガスがあることで幸せを感じていただけるようスタッフ一同思いを込めてお手伝いさせていただきます。トムコはガスに関する業務に加えリフォームも幅広く手掛けています。手すりの取り付けからトータルリフォームまでご提案させていただきますので、どんな些細なことでもお気軽にお声掛けください。

# ラディッシュイベント

## すまこかあさんのお料理 HOUSE

申込み
**0794-87-8700**
（受付時間 9時～17時・日祝休み）

・講座のキャンセルは2日前までにお願いいたします
・申込み多数の場合は抽選といたします

**5月22日（月）**
**6月12日（月）**
10時～13時
〆切 5/18
参加費：1200円 定員：10名

メニュー
- サバ煮付
- 簡単八宝菜
- たけのこ 木の芽和え
- わかめとちりめんの酢の物
- あさり炊き込みごはん
- デザート

## Mama's Room ママズルーム（2店舗で開催）

ママのためのリフレッシュタイム
発達心理学のスペシャリスト
安藤小由紀さん
と子育てについて楽しくお喋りしませんか？
お子様はスタッフが遊び相手になります

**三木店**
**5月16日（火）** 〆切 5/13
**6月13日（火）** 〆切 6/9
10時～11時30分
参加費：300円（お子様は無料）
おやつ・飲み物付き定員：5組

**垂水・西神店**
**5月26日（金）** 〆切 5/24
**6月30日（金）** 〆切 6/28
10時～11時30分
場所：垂水区名谷町34-10 名谷マンション1F
申込み：078-704-5350

**西鈴蘭台店** プロに習うフォトレッスン
**5月17日（水）**
10時～12時
〆切 5/13
参加費：1000円
場所：神戸市北区南五葉 1-6
申込み：078-591-1871
※背景を上手にぼかす方法を教えていただきます
好評につき第2弾！

## 三木山マンドリン音楽祭
**5月20日（土）**
13:30 開演
三木市文化会館 小ホール　入場無料
神戸・三木でマンドリン合奏を楽しんでいる6つのグループの合同発表会です
詳細 078-583-8230（村上）

# この人にスポット

三木市　久保田 邦美さん

胎内記憶と子育てがテーマのドキュメンタリー映画「かみさまとのやくそく」が7月30日、三木市文化会館で上映される。主催したのはヨガインストラクターの久保田邦美さん。「大きな反響があった昨年に引き続き、今年も胎内記憶研究の第一人者、池川明医師の講演会も開催します」会場ロビーではプチマルシェなどの出店も。

バイタリティ溢れる彼女だが出産後、次々と体の不調に見舞われた時期があったという。体力を取り戻すために始めたのがヨガだった。呼吸、ポーズ、瞑想を毎日欠かさず続け筋肉がついてくると次第に体調も回復し、同時に気持ちまで前向きに。更に体だけでなく心と感情について学ぶうち心身のバランスを保つ大切さを実感するようになった。

大人から子供まで幅広くヨガを指導する中で感じたのは、自分と同じように悩みを抱えながら生活している人が多いこと。「楽になるきっかけになれば…」と様々な角度からの癒しを目指す〝Lotus（ロータス）〟を主宰。衣・食・住や草木染、音楽など生命や自然を大切に想う人と一緒にワークショップを開いている。上映会や講演会もその一つ。「池川先生のお話には、私が伝えたいメッセージが満載。皆さんにも幸せになるヒントを持って帰ってほしいです」。

泥の中から美しい花を咲かせるLotus（蓮）のように、様々な葛藤から抜け出した久保田さんの思いが花開き、新たな一歩を踏み出そうとする人に勇気を与えてくれる。

★詳しくは「Lotusのくに」で検索

# トムコのリフォーム


**株式会社トムコ** http://www.tomuko.co.jp

森田 本店 0120-86-1065
西鈴蘭台店 0120-86-1870
三 木 店 0120-86-8766
須磨・長田店 0120-78-1065
垂水・西神店 0120-19-1065
くずは・京田辺店 0120-46-1065


★随時リフォームの見積りを致しております。

- 大阪ガス認定工事会社
- 一般建設許可業者
- 神戸市給水排水指定工事店

# キッチンに新しい風

シニアミセスの選択

リフォーム総工費 約200万円

今回ご紹介するのは、キッチンをリフォームされた三木市A邸。
料理・掃除に収納…etc.暮らし上手な奥様がきちんと手入れしたキッチンは30年を経てもピッカピカ！まだまだ使えると考えていたようですが…。
息子さんの新居のキッチンを見て、急に羨ましくなったという奥様。新しい設備に慣れることや、片付ける時の体力などを考えると"リフォームするなら今!!"と思いたったのだそう。

## クリアな輝きが美しいステンレスキッチン

大阪ガス住宅設備

奥様が選んだのは、ステンレスの美しさと、機能性に優れた大阪ガス住宅設備のシステムキッチンセレクトμ（ミュー）。

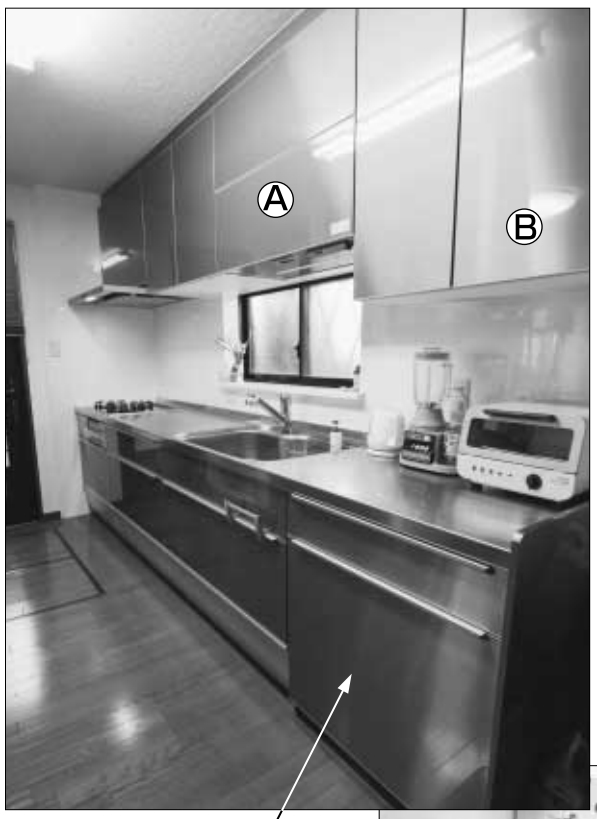
落ち着いたロゼ色がエレガントな雰囲気を醸し出しています。

ステンレスなのに温もりのある感じが気に入りました。

### ☆とってもクリンフード

特殊コーティングされた換気扇はサッとひと拭きで汚れが落ちお手入れもカンタン！

コンロの点火消火と連動して、自動的に換気扇のスイッチが作動するので、便利ですよ。




## 吊り戸棚

Ⓐオートムーブ収納
Ⓑロングタイプ収納

Ⓐ食器乾燥機能が備わったオートムーブタイプ

白石さんのアドバイスを受けて取り入れとても重宝しています。食洗機の設置と、どちらにするか迷ったけど、2人分の食器なら手洗いも簡単だし、我が家の場合は、こちらで正解！

Ⓑ一部分だけ他と高さの異なるロングタイプに。

扉の中にはお茶やコーヒー、お菓子等をストックしています。この高さだと棚がちょうど目の前に来て出し入れしやすいの。

### ☆ダストスペースタイプ

分散して置かれていたゴミ箱を一ケ所に集約してシステム収納の中に隠せるようにしました。

ワゴンを引き出せばイスが使える作業台に。

茎わかめをたくさん刻む時、早速座って作業しました。とっても楽ちん！

☆朝食の準備やちょっと一服したい時、必要な物がサッと用意できるようにポットやトースターをこの一角にまとめました。

## ダイニングとの間にあるカウンタースペースは既存のままに

収納上手な奥様のアイディアが満載だったカウンタースペース。使い勝手のいい配置ができあがっていたので既存のまま使用することにしました。

☆天板部分だけを塗り替えて新品同様に。

営業担当 神田泰三

白石彩 設計担当

## 奥様からひとこと

トムコさんでリフォームするのはこれで3度目。白石さんはいつも細やかなアドバイスを下さるので信頼しています。神田さんの真心のこもった対応も今回リフォームに踏みきるきっかけになりました。素敵なキッチンになって毎日が楽しいわ。

いつ訪問してもスッキリと片付いたキッチンで楽しそうにお料理されている奥様。より心地良い空間で過ごしていただけるよう最新設備を導入すると共に、今まで大切に使ってこられた場所をいかしていく事を考えました。
ゴミ箱・水切りかご・布巾掛けなど生活臭のある物を収納することで上質な時間が流れるキッチンに。