



発行所 (株)トムコくずは・京田辺店
〒573-1105 枚方市南楠葉1-1-26 ☎0120-46-1065
発行人 岡崎明美・原美由紀・松岡サヤカ(リビングパートナー)
スタッフブログ [ラディッシュスタイル](#) で検索
www.tomuko-radish.jp/



トムコくずは・京田辺店 ラディッシュ新聞2周年

早いもので、ラディッシュ新聞も今回で第13号。地域の皆様にご支えられて2周年を迎えることが出来ました。

さて、今回は私達トムコくずは・京田辺店 リビングパートナーについて紹介したいと思います。私達は女性3名で活動しており、2ヶ月に1度のラディッシュ新聞発行の他にイベントの企画・運営プログラム「ラディッシュスタイル」で情報を発信しています。イベント一番人気「TOTOSHIOールーム」でのガストロノミー、カラダの専門家による講習会、フラダンスなど主婦の方に楽しんで頂ける様々なイベントを開催。新聞では、楠葉で活躍されているサークルや団体、気になるお店を取材し1面で紹介、地域の皆様との橋渡しとなり地元で喜ばれる新聞づくりを心がけています。ブログでは住まいと暮らしのコラム、おでかけスポット、レシピなどお役立ち情報を掲載し、知っているとちょっといいことを主婦目線でお伝えしています。今月も楽しいイベントをたくさんご用意しておりますので、皆様のご参加心よりお待ちしております。



くずは・京田辺店 店長
入澤 守也

いつもラディッシュ新聞を愛読頂きありがとうございます。寒い春の気配を感じます。今日この頃ですが、まだまだ朝晩は寒くてわが家ではなかなかファンヒーターが手離せません。愛猫も気持ち良さそうに1日中寝て春といえは入学、入社、引越、転勤など新生活を始められる方も多いのではないでしょうか。この時期、私どもはガスの開栓・閉栓のお客さまがピークを迎えますので皆さまとの出会いを大変有難く感じております。

これからも地域密着で皆さまに選ばれ続ける会社を目指して参ります。

今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



九十九堂

住所: 枚方市楠葉並木2丁目28-15 (枚方北部支所前)
TEL: 072-857-7035
営業時間: 9:00~18:00
定休日: 月曜日



ご主人の石川 誠さん



楠葉北部支所前にある九十九堂。楠葉で和菓子を買うなら絶対ココと評判の御菓子司の名店。九十九堂の名前の由来は先々代が香川県の九十九山付近のご出身で99は100に1つ足りないのことに研究心を忘れてはならないことからだそう。

創業は1988年。ご主人の石川誠さんは18歳から和菓子一筋、今年で27年目になる。毎日早朝から店内で二つ丁寧に手作りする。季節にもよるが店頭には色とりどりの和菓子が常時15種類以上並び、なめらかな食感を楽しみたいので大福はもち米から作る。春のおすめはいちご大福、大きないちごがゴロリと入りジュシー、あつさ



りとした上品な甘さが口の中に広がる。白あん粒あんの2種類が味わえる。桜もち・黒豆大福も自然な甘さで好評。

小学生のお子さんが100円玉を握りしめて買いに来られることもあり、遠方から来られる90代の方など客層は幅広い。価格は60円からとお手軽価格。

「美味しかったよ、お茶席に持って行って喜んでもらえたよ」のひとことが励みですと石川さん。

四季折々に楽しめる和菓子、脂質が少なくカロリー控えめなものも嬉しい。お気に入りの一品を探しに九十九堂に足を運んで癒されてみませんか。

この人にスポット



パステルアート「にじいろcafe」
松岡 順子さん

枚方市近郊で描く人も見る人も癒される魔法のアート「ほんわかパステルアート」にじいろcafeとして活動されている現在8歳・4歳・3歳の三姉妹のママ松岡順子さん。三女が1歳の時に1型糖尿病を発症し慣れない在宅ケアと、人一倍敏感な長女に対する子育ての不安や心配から、心のゆとりをなくし、満たされない日々の苛立ちを家族にぶつける日々を送っていたそう。そんな時、アドラー心理学をベースにした原田綾子さんの「勇気づけ子育て」に出会い、勇気づけ勉強会のコミュニケーション基礎講座「ELM」を受講。ガラスを積み重ねて一番上のグラスにシヤンパンを注ぐと、それが溢れて2段目3段目にも注がれるシヤンパンタワーのように、一番上べんのお母さんを満たすことで家族みんなに笑顔が増える「シヤンパンタ

ワーの法則」を知り、「私もやりたい事もしたいんだ!」もっと自分を満たしてあげよう!と気持ち切り替える事ができた。同時期に習い事としてはじめたパステルアートの考え方や共通するところが多く感じたのがきっかけとなり、パステルアート正インストラクターの資格を取得。同じように子育てに悩んでいるママさんに少しでも癒しの時間を持つて頂けたらと、ワークショップなどの活動を始めた。

「みんな違っていい!」周りに振り回されずに良いところを見つけて会話をモットーにこれからも沢山の方と手形やパステルアートを通して心をゆるめてトキメク瞬間を共有したいと優しい笑顔で語ってくれた。

※パステルアート講習会
3面ラディッシュイベント欄に掲載

くずはローズ幼稚園 きっずギャラリー



青鬼 年長TT



鬼と豆まき 年少KT



鬼の版画 年中TN

一月十日から十五日まで、韓国の教育関係者達十七名が来られた。『灰谷健次郎の文学紀行』と銘打って、灰谷さんゆかりの神戸・沖繩を巡ったのだが、その企画と案内を私がした。私が世話になっている韓国の出版社の企画で、その社長も同行された。ただ、竹島問題をはじめ、現在も韓国とはいろいろ摩擦があり、会うときにはいつも気を使っている状態だ。しかし韓国の方と幾度も食事を一緒にしているが、日韓の問題について触れることは一度もない。今回もそうだった。

話は変わるが、二〇一五年の教科書改訂によって「脱ゆとり教育」が始まったと言える。学習内容が増え、教科書も厚みが増した。子どもたちは小学生でも七キロ近いランドセルを背負うことになり、社会問題にもなった。この時私が注目したのは「社会」の教科書だった。「竹島（韓国名トクト）」の記述が変わった。それまでは「韓国と我が国とで領有権をめぐって対立している竹島」という表記が、検閲でクレームが付き「我が国固有の領土竹島」というような表記になったと思う。ちょうどその後、前述の社長と会食する機会があり、思い切つて竹島について聞いてみた。彼は韓国の民主化運動で投獄されていたこともある人なので、意見を聞いてみたかった。しかし彼は何も答えない。「どちらかがハイどうぞって差し上げたらいいのね」と言っても、苦笑いで流した。両国にとつて領海問題は大きなことだとはわかる。しかし、お互いの歴史認識の違いはこの先も埋まることはいないから、「それじゃあ共有にしましょう」とすればいいのと思うが、そうはいかないのだから。だって個人の敷地

でももめるくらいだから、人間をされているって疲れるなどこの時に感じた。韓国の人たちと話していて、国民性の違いは感じるが、感じ悪いと思ったことはあまりない。今回来られた先生方も知的で気持ちのいい方々だった。灰谷健次郎は今では日本より韓国で息づいている。灰谷さんに影響され、作文教育、詩教育、人権教育に力を入れていく教師たちが増えているそう、サークルもできている。韓国の教育事情は大学入試に象徴されるように、大変厳しいものなのだが、それを改革しようというエネルギーも確かに育つてきていると感ずる。日本ではどうだろうか。教師の長時間労働問題を見ても、子ども達の未来を見据えた教育環境づくりはほとんど弱体化しているように思ってしまう。

(児童文学者 岸本進二)

暮らしのフォト日記



仕事でUAEのドバイを訪ねました。アラブの人の多くの男性は「カンドゥーラ」、女性は「アバヤ」という民族衣装を着ています。ショッピングモールで素敵な親子を見かけました。

プロフィール…諏訪 完爾 (すわ かんじ)
1967年神戸市須磨区生まれ。
2001年より枚方市に在住。
広告代理店に勤務中。
2人の男の子、3匹の猫の父親。

日々の暮らしを記録しようと写真を始めました。目にとまった印象的なシーンを写真に収める日々を送っています。毎日更新中の写真ブログもご覧ください。スワログ <http://kanch0612.blog.fc2.com/>

たまには思いっきり泣いてスッキリしませんか
涙の数だけストレス解消できますよ

人は悲しい嬉しいなど感情的な原因で涙を流す。感情的な涙は人間特有の現象です。泣く事は心身によいことなので思う存分泣いて心身ともにリフレッシュしましょう。

思いっきり泣くとスッキリするのはなぜ？

ストレスと深い関係がある自律神経は呼吸・血液循環などの働きをコントロールしています。

交感神経は緊張や興奮を促し、副交感神経はリラックスや安静を促します。泣いて涙が出る状態は交感神経が優位な状態から副交感神経が優位な状態にシフトすることで起ります。そのため泣くとストレスがなくなり脳内ホルモン「エンドルフィン」が増えます。エンドルフィン神経を落ちつかせるので泣くとスッキリストレスを解消できます。

自然に泣ける方法とは？

ぬるめのお風呂にゆったり浸かったり上半身の力を抜いて腹式呼吸をして心身をリラックスさせましょう。そして「しんどかったのによく耐えてきた」など自問自答すると押し殺していた本当の自分の感情に気づき自然と泣けてきて癒されますよ



涙の流れる大人の絵本
ずーとずーとだいすきだよ
ハンス・ウィルヘルム作
評論社



主人公の少年と仲よく育った犬が年老いてひっそりと死を迎えます少年は「ずーとだいすきだよ」と犬に伝えて深い悲しみから癒され胸が熱くなります

涙がもたらす6つの嬉しい変化

- ① 涙でデトックス…涙を排出するとデトックス効果あり
- ② 涙で視界がクリアに…視界が綺麗になり目を保護する
- ③ 殺菌効果…涙の成分リゾチームが細菌を死滅させる
- ④ ホルモン分泌…ホルモン分泌して緊張を和らげる
- ⑤ 幸福感をもたらすエンドルフィンを放出
…泣いてスッキリは気のせいじゃない
- ⑥ 頭をスッキリさせる…泣くことで「冷静さ」を取り戻せる



- ・大泣きや号泣する夢は状況が大きく好転する吉夢
- ・泣き叫ぶ夢は大きな不安が解決に向かう暗示
- ・赤ちゃんが泣く夢は赤ちゃんのような無力な状況に陥ってしまう予兆
- ・感動して泣く夢は人生が変わるような転換点になるかも

泣くことは笑うことと同じくらい良い影響をもたらします
よく笑いよく泣ける感動の多い人生でありたいですね

※表示価格はラディッシュ会員価格です。一般価格は+200円となります。

3月 4月
ラディッシュイベント

★申込多数の場合 抽選
★定員に満たない場合は 中止
★一切は イベント 1週間前まで

ラディッシュ会員とは?
LINE@に登録
会員価格でイベントにご参加
頂けます。

お申し込み
080-3213-7709
(平日 9:30~15:30)

【イベント開催場所】ラディッシュ企画編集室 枚方市南楠葉1-1-26-206

3/22(金) 10:30~12:00
**ストール
巻き方講習会**

自宅で眠っているストールを
活用しませんか? 簡単ステキな
アレンジ法 学びましょう!

講師:ストールトミーさん
〈参加費〉500円

3/28(木) 4/11(木) 4/25(木)
13:30~14:30
健康フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせて
楽しく一緒に踊りましょう!

〈参加費〉500円
講師:メロワヒネ代表 谷口 眞佐子さん
【開催場所】フラショップ フナレア
枚方市楠葉花園町3-14

3/26(火) 10:30~12:00
アロマキャンドル

~キャンドルとハーバリウムの
魅力をひとつに~
二層のアロマキャンドルを作ろう!

〈参加費〉1個 1000円
2個 1800円

講師:フローリスト 久保田 真由美さん
【開催場所】Passage hana
枚方市南楠葉1-8-12-102

4/1(月) 10:30~12:00
パステルアート

ほんわか癒される魔法のアート!
初めてでもステキな作品が
でき上がりますよ!

親子で参加もok!!

講師:松岡 順子さん
〈参加費〉大人1人 500円
親子参加 800円

通常1500円を
今回は
体験価格で!
(はがきサイズ)

4/9(火) 10:30~12:00
美文字

with ラディッシュスタッフ

テキストを使って美文字の
練習をしましょう!!

美文字

〈参加費〉500円

4/10(水) 10:30~12:00
**ゼロトシ&
痩せる食べ方講習会**

『いま流行りのゼロトシを
2倍の効果を出す方法』
『痩せる食べ方のコツ』を
教えて頂きます。

講師:カラダの専門家
松田 ゆういちさん
〈参加費〉500円

4/12(金) 10:00~11:00
**自宅でできる
ネイルケア講習会**
(ケア用品付き)

11:15~12:15
**セルフネイル
(マニキュア)
講習会**

講師:清家 真実さん
〈参加費〉各500円

4/17(水) 11:00~13:00
TOTOクッキング

最新システムキッチンを使って
クッキングを楽しみましょう!

メニュー
・キャベツたっぷりコロッケ
・キノコとしょうがのスープ
・赤米

講師:清家 真実さん
〈参加費〉500円
【開催場所】TOTOショールーム枚方
枚方市養父西町20-31

4/22(月) 10:30~11:30
**美しい歩き方
ウォーキングレッスン**

日本DF WALK協会認定の
通常2500円のレッスンをワゴンで
体験できます。

講師:清家 真実さん
〈参加費〉500円

4/23(火) 10:30~11:30
おうちQ&A

トムコ営業マンに おうちの
お悩み相談しませんか。

例えば
・キッチンリフォームっていくら?
・壁紙を変えたい
など

講師:清家 真実さん
〈参加費〉無料

くずは京田辺店ラディッシュ新聞は
地域の皆様に支えられて、創刊

2周年
を迎えることができました!

感謝のキモチを込めて...
JCBギフトカード 2000円分を **5名様**にプレゼント致します

ご応募はとってもカンタン★
LINE@追加で『ラディッシュ くずは』とお友だちになって頂き、下記のメッセージを送るだけ😊
既にお友だち登録して下さってる方も、どしどしご応募下さい!!

ラディッシュくずは



@ukc6536r

- ①お名前
②ラディッシュ新聞の感想
③参加してみたいイベント



Follow me!!

Instagram @radish.staff
Facebook トムコくずはラディッシュ

イベントの様子 掲載中!

☆これからもスタッフ一同、皆様に楽しんで頂ける新聞作りや
イベントを企画して参りますので、ご期待下さい!
新春クイズプレゼント当選者...DY.N様、T.Y様、S.H様、N.N様、Y.S様
皆様のご応募ありがとうございました!!

ワンランク上のくつろぎ

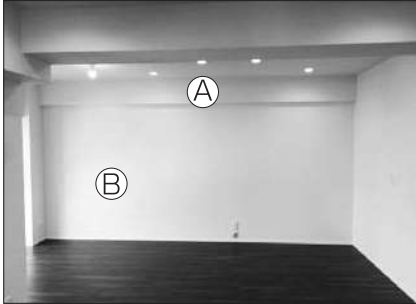
ガス暖炉のある暮らし

マンションリフォーム
神戸市中央区 H邸



今回は、新築マンションのリノベーション事例をご紹介します。
 入居前に手を加え「マイホームをスタイリッシュに、且つくつろぎの空間に造りかえたい」とのご依頼でした。
 揺らめく炎に心も身体も癒されるガス暖炉を設置し、極上の空間へと生まれ変わったH邸をご覧ください。

(BEFORE)



暖炉をメインに据えたリビング

(AFTER)



< 壁の造作 >

平面な壁面にアクセントをつけるため、梁(天井近く)のあたり(Ⓐ)に合わせて新たな壁を作りました。

～ 住宅建材 LIXIL エコカラット～

白いゼニールクロス仕上げの壁(ⒶⒷ)に“現代の土壁”と呼ばれる高機能壁材のエコカラットを施工しました。

大きな砂岩のような流れ模様(ストーンレス)が、ハイグレードな空間を印象づけます。

< 間接照明 >

リラックス効果をもたらす間接照明を数ヶ所に設置。

LEDの光が壁や天井に反射し、柔らかな陰影が部屋のムードを高めてくれます。



< ニッチ >

壁の厚みを利用して作った飾り棚。背面に鏡を取り付け、奥行き感を演出しました。

< ガス暖炉 DANROX プラハ320MC >

H様たってのご希望だった“暖炉”の設置。天然大理石のマンテルピースと、ファンヒータータイプの暖房ユニットを組み合わせたガス暖炉を選びました。「炎のゆらぎを眺めていると心からリラックスできます。」

今注目! ガス暖炉って?

1. 本物の薪とっくりのセラミック擬木を用い、見た目は暖炉(薪ストーブ)そのもの。
2. ガスや電気のコンセント等の条件が整えば、マンションなどにも設置可能。
3. 一般のファンヒーターと同じく点火・消火が簡単。
4. 煙やすすの発生もなく、クリーンで手軽。
5. 立ち消え安全装置なども装備され安心・安全。



設計担当
白石 彩



営業担当
徳増 智己

画一的なマンションの一室をオリジナリティに富む空間へとリノベーションしました。
 ご多忙なH様が仕事モードをOFFにして心から寛げるように...と、インテリアも含めトータルにご提案致しました。施主様のこだわりや美意識など、どんなことにもお応えできるプランナーでありたいと思います(白石)



施主様から
ひとこと

毎回、私の想いを受けとめ、見事にカタチにしてくれる白石さんには、全幅の信頼を寄せています。ゆったり過ごせる部屋に仕上がりに大満足です。

長年のおつきあいがある徳増さんはどんな仕事にも全力で取り組む好青年。いつも頼りにしています。

H邸の事例がカラーで紹介されているブログもご覧ください

ラディッシュスタイル

で検索してね♡

