



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](http://www.tomuko-radish.jp/) で検索
www.tomuko-radish.jp/



くずは・京田辺店店長
亀山 敬太

この度、店長に就任致しました
亀山と申します。
京田辺店は今年7月で、3年を迎えることとなります。実際のところ、枚方・京田辺の皆さまに初めて耳にする大阪ガスサービスショップ(株)トムコの名前を受け入れて頂けるのか?と非常に不安だった事を今でも思い出します。
今後は更にメンバー力を合わせて皆さまにご指示いただける様、地域の暮らし安全、住ミカタサポートと、定期的にイベントを積極的に開催し楽しいトムコであり続けたいと思っております。
今後ともどうぞよろしくお願い致します。



国立音楽院認定講師
竹林 貴美先生

ピアニスト 小林 美紀先生

朝日カルチャーセンター 幼児リトミックのみなさん

わいわい
朝日カルチャーセンターで開催されている幼児リトミック。ピアノや歌に合わせて2歳児が楽しく踊っている。どの子も笑顔で抱きしめあう。子ども達が見つめる先はリトミック講師歴21年の竹林貴美先生。早い音楽はネズミさん、遅い音楽はぞうさん、ピアノの音を聞き動物になりきって拍子に合わせて身体を動かしている。拍子が変わるとそれを聞き分け動きを変える。「小さいうちに耳を鍛えるとピアノの上達も早く外国語の発音もよくなります。リトミックは音感も良くなるし色々な楽器に触れあえる、リズム感も良くなり自分で進んでお片付けができる習わせたいおけいこ事ナンパワンのリトミック。子ども達は毎週リトミックに通うのをキラキラと目を輝かせて楽しみに待っている。

朝日カルチャーセンター くずは教室
枚方市楠葉花園町14-1
京阪くずは駅ビル3階
072-8501500
★随時 日体験募集中
ベビリトミック有り



楠葉生涯学習市民センター カフェコーナー

住所: 枚方市楠葉並木2丁目29-5
楠葉生涯学習市民センター
TEL: 050-7102-3131



ひらまなハーブカフェ

ひらまなカラッジ

楠葉生涯学習市民センター本館2階ロビーにあるカフェコーナーが3月中旬にリニューアルオープンした。それに伴いオープンイベントとして3月13日(水)、ハーブスクール&プロデュース・ウィズハーブ代表の若林葉子さんによる「ひらまなハーブカフェ」が開催された。好評につき、第2回目の開催を6月26日(水)に予定している。
また3月28日(木)には田代珈琲株式会社からコーヒーインストラクターの良本さんをお招きして「美味しいコーヒーとその淹れ方」講座を開講。参加された方はプロによる本格的な講習に対して熱心に耳を傾けていた。

通常は毎月2回、第3火・木曜日(11:00~15:00)にセンター利用団体有志による活動委員会メンバーが喫茶コーナー「くずはサロン」を運営している。コーヒー・ジュース・お茶・パン・おにぎりなどを販売しており、利用者からも喜ばれているようだ。「軽食でお腹を満たし、おしゃべりで心を満たしてもらえたら嬉しい。今後もっと沢山の方に活用して頂けるとアイデアを出していきたい。」と所長の清水さんは語る。

みなさんも、この機会にぜひ新しくなった楠葉生涯学習市民センターを訪れてみてはいかがでしょうか?

この人にスポット



山本 三喜子さん

お料理が好き、おもてなしが好き、人と接することが大好き。山本三喜子さんは地元楠葉の女性を元気にする。昔からお菓子作りは好きだったが、料理に力を入れ始めたのは結婚してから。友人の紹介で無水鍋を使うように。無水鍋は水を出さず、野菜の水分で調理が出来る。離乳食からちよとおめかしした料理まで簡単に作れるという。子どもが幼稚園に入ると友達親子が自宅によく遊びにくるようになり、その頃はほぼ毎日お料理やケーキを作っていた。おもてなしの顔を見るのが嬉しくて、おもてなしというよりは自分が楽しく料理を作っていました。三喜子さん。しかし子どもが成長するにつ

くずはローズ幼稚園 きっずギャラリー



おいしいかき水 YU



オープンカー WY



絵本の世界 MS

れ多忙になり、友人を招いて食事をする機会が少なく寂しく感じていた時、ふらっと立ち寄った花屋で「ブルコデーネットの先生と出会う。」やりたいことをするのに遅いというのではない、気付いた時が始めるとき。という先生の言葉に感銘を受けて、講義を受けに行くことに。そして再び自宅でおもてなし料理を作るようになると、お料理の作り方を教えて欲しいとの要望が。同じころ個性心理学とも出会い、自己分析に興味を持ち猛勉強。たった2週間で認定講師を取得。「これからは料理教室と個性心理学を通じてたくさんの人と関わりたい。」と意気込む三喜子さんのおおらかな笑顔が印象的だった。

死ぬってどういうこと！息をしなくなること。食べなくなること。動かなくなること。私は取り乱していた。我が家の犬が二月六日突然亡くなった。十二月頃から寝たきりになり、女房と二人がかりで世話をしていた。食欲は普通にあり、医者もそれなら大丈夫ということで安心してた。その日も夜の食事を食べ、二人で庭へうちをさせに行った。十六キロを抱っこして戻り、低反発マットの上にとっさと寝かせ、私たちが離れた数分後、女房が叫んだ。「ラウルが息をしてない！」慌てて駆けつけたがピクリとも動かない。急いで病院に電話をした。心不全でしょう、心肺蘇生をしてもまずだめですと医者者に言われた。あまりに突然のこと、私は泣きながら自分の心臓がどんだん早くなるのを感じ、手が震えた。その後、どつと

後悔の念が押し寄せてきた。いづもしばらくの間ついて撫でてやるのに、寂しく死なせてしまった。夏ごろから動けなくなり、散歩も台車に乗せ、公園まで行っとうんちをした。そして女房の作ったハーネスでしばらく歩く練習をし、帰ると床ずれのできた足の治療を朝晩してやる。絶対に治らないと言われたが、あらゆる工夫をネットで探し、三ヶ月してやっと穴も塞がったのに。母が亡くなった時は、こんな悲しみを引きずることはなかった。毎日病院へ行ったが、基本的に世話は病院がしてくれた。犬とは違う。痛くとも、お腹が減ったとも、何も言えない。食事から排泄に至るまで、私たちが全面的に頼っていた。それだけに後悔が大きく、ずっと引きずる。一番は食事のことだ。好きなものを多くするとうとうしても太り、

足に負担が来る。床ずれもできやすくなる。仕方なく食事制限をし、野菜を多くしていた。こんなに早く亡くなるなら、思い切り好きなものを食べさせてやったら良かったと、夕食を作りながら今も涙が出る。ただ二つ私の後悔を和らげてくれたことがある。いつも遅い娘が、電話すると飛んで帰ってきた。そして泣きながら言った。「ラウル。幸せやったやん。ないたらすぐに来てもらって、できることは全部してもらって。安らかな顔しててもん。きつと苦しまん」と逝ったんや」と。後悔が出てくると娘の言葉を思い出すようにしている。女房と、できることはみんなしたよな。仕方ないよなと確認するように話している。「いのち」はかなさを知って、我が「いのち」も強く感じるようになった。

(児童文学者 岸本進二)

暮らしのフォト日記



◆ 猫

大阪市内に複数の猫たちが気ままに暮らしている神社があり、先日訪ねた時には、1匹の三毛猫が「ヨガ体操」をして笑ってしまいました。

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撮り始めました。
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/>

人は変わる

もっと時間を有効に使って
集中力を高めたい。そんな思いを抱えながら変えられないと悩んでいる人も多いはず... になりたい自分になるための近道は行動すること...



Change

名言は人生を変える
世界の著名人が心を捉えた格言
人生に立ち止まった時に思い出してみよう

☆.....☆.....☆.....☆.....☆

心が変われば 態度が変わる

態度が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる

運命が変われば 人生が変わる

アメリカの心理学者B.F. スキナーが発表した「行動分析学」をベースに日本人に合わせたメソッドを試してみませんか!

LET'S TRY!



1. まず小さな目標を立てる(小さな達成感)
2. 自己肯定感を高める(できるという自信を)
3. 周囲の環境を整える(自分が心地よい環境)
4. 励ましてくれるサポートをやる(自分の応援者)
5. 「好きなことをする時間」を確保する集中力UP

私は数年前からずっと痩せたい 痩せたいと周囲に話していました。でも趣味が食べ歩きなので少しも体型は変わらず。娘の結婚式があり目標体重を設定。主人にも協力してもらい毎日ウォーキングをした結果 何と3kg減に成功。やればできると実感しました

LUCKY

色が変わる花

ランタナ

花が咲き進むにつれて色とりどりに変化する不思議な花。別名七変化(シハンゲ)とも呼ばれる。赤・ピンク・紫・黄・白 etc 肩を寄せ合っているように見えることから花言葉は「協力」5月~11月頃まで楽しめます



梨園(りえん)

歌舞伎役者は技量に応じて「名跡」を受け継いでいく
成駒屋は思太郎→福助→芝翫→歌右衛門
成田屋では2020年市川海老蔵 改め市川團十郎、堀川勸玄 改め市川新之助へと親子二代で襲名名が変わる度に偉大に!!



出世魚(しゅっせうお)

出世魚とは成長段階において異なる名称を持つ魚
ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ(関西)
ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ(関東)
その他地域によって呼び名が変わります

令和 元年スタートしました

人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められているという... 本当にそういう時代になってほしい
この世界に平和が訪れますように

ラディッシュイベント

お申込み 080-3213-7709

(平日9:30~15:30)

- ・講座のキャンセルは2日前まで
- ・お申し込み多数の場合は抽選
- ・定員に満たない場合は中止

| 31(金) 24(金) | 28(火) 21(火) | 27(月) 20(月) | 25(土) 17(金) | 23(木) 16(木) | 22(水) 15(水) | | |
|---|--|---|--|--|--|----------------------------|---|
| 10:30~12:00 | 10:30~12:00 | 10:30~12:00 | 予約制 | 13:30~14:30 | 10:30~12:30 | | |
| 1200円 | 500円 | 1500円 | 4000円 | 500円 | 800円 | | |
| スクラップブック 講師 桑原美津江さん 持ち物 1版写真2~3枚 ※下記参照 | パーソナルカラー 勉強会 講師 ストールトミーさん ※下記参照 | ほんわか癒しの パステルアート 講師 松岡順子さん | 赤ちゃんの寝相 筆文字のお名前撮影会 書家 稲垣尚毅さん カメラマン 尾上亜里佐さん 開催場所 くずは生涯学習市民センター ※下記参照 | 健康フラダンス 講師 谷口眞佐子さん 開催場所 フラシヨップ プナレア 枚方市楠葉花園町3-14 | さち先生の お手軽 クッキング 講師 神谷早知さん メニュー *三層のオレンジムース *チユロス *ブレイン・ココア シヤム添え 開催場所 TOTOシヨールーム 枚方市養父西町20-31 | | |
| 26(水) 19(水) | 23(日) 14(金) | 19(水) 12(水) | 13(木) 27(木) 6(木)/20(木) | 11(火) 4(火) | 10(月) 3(月) | 5(水) 5/29(水) | 4(火) 5/28(火) |
| 10:30~12:00 | 予約制 | 10:30~13:30 | 13:30~14:30 | 10:30~12:00 | 10:30~12:00 | 10:30~12:00 | 10:30~12:00 |
| 1200円 | 4000円 | 3800円 | 500円 | 500円 | 1500円 | 500円 | 3000円 |
| スクラップブック 講師 桑原美津江さん 持ち物 1版写真2~3枚 ※下記参照 | パーソナルカラー 勉強会 講師 ストールトミーさん ※下記参照 | 赤ちゃんの寝相 筆文字のお名前撮影会 書家 稲垣尚毅さん カメラマン 尾上亜里佐さん 開催場所 TOTOシヨールーム 枚方市養父西町20-31 ※下記参照 | 健康フラダンス 講師 谷口眞佐子さん 開催場所 フラシヨップ プナレア 枚方市楠葉花園町3-14 | ストール巻き方 講習会 講師 ストールトミーさん | パステルアート 講師 松岡順子さん | 姿勢分析 姿勢勉強会 講師 松田優一さん | カッティングボードも 作ろう!! 講師 久保田真由美さん 開催場所 Passage hana 枚方市南楠葉1-8-12-102 ※下記参照 |

※開催場所が記載のないイベント開催場所
大阪ガスサービスショップ トムコ2階 ラディッシュ企画編集室
枚方市南楠葉1-1-26-206

月
6月

パーソナルカラー勉強会

・パーソナルカラーとは?
・自分に似合う色を知るメリットなど
色々教えて頂きます。

Passage hana 紫陽花の紫陽花のカッティングボードを作ろう!!

紫陽花メインのアーティフィシャルフラワーを使ってステキなボードを作りませんか?

赤ちゃんの寝相 筆文字のお名前撮影会 (3歳未満限定)

書家の稲垣さんが大きな障子紙に大きな筆でお子様のお名前を書きカメラマンの尾上さんが撮影して下さいます。(2階-9付き)

サキコさんの おもてなし料理教室

盛りつけやテーブルコーディネートも学べる ちょっぴりオシャレなお料理教室
自宅に飾れる テーブルフラワーのプレゼント付き!!

スクラップブッククッキング

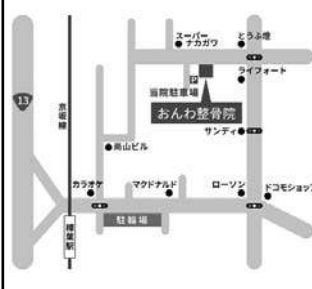
6インチ(約15cm)のステキな作品がでま上がります。(2作品)
通常¥2000→¥1200 (テープのり付き)

町楠葉のおんわ整骨院を体験レポート!!



丁寧なカウンセリング

今回はいつも講習会でお世話になっているおんわ整骨院にスタッフ2名でお邪魔し、腰痛と肩こり・猫背など普段困っていることを診て頂きました。院内はナチュラルな木目調にグリーンもあり癒しの空間。明るすぎない照明は施術中にリラックスできるように配慮されていました。初診の為まずは問診票の記入。施術を必要とする人のことをよく知りたいという松田優一院長の想いから問診票にもこだわりあり。院長の施術方針を理解したところでカウンセリングが始まります。じっくりと時間をかけて親身に話を聞いてくれるのはおんわ整骨院の一番の特徴。検査をしっかりした後はいよいよ施術が始まります。医療の観点から開発されたトムソンベッドは優しくストレスのない安全な矯正が可能とのこと。実際に体験した私も痛みを感じることは全くなく、また先生のお声かけもあり初めての施術でも安心して受けることができました。左右の足の長さが違うくらい歪んでいた私の身体も一度で元通りに!「施術で一時的に良くなってもすぐに戻ってしまえば意味がない。これからのみなさまの生活を第一に考えています。」と院長。細やかな心配りと軽快なトークで楽しい時間を過ごすことができました。



5月で4周年を迎えるおんわ整骨院。初回体験料2,980円
ご予約時に「ラディッシュ新聞を見た」と伝えて頂ければ
先着8名様に首・肩・腰の痛み、関節痛に効果的な
高濃度酸素オイルプレゼント! ※定価500円
さらに今年は昨年より花粉の量がかなり多いようでお困りのあなたのために【花粉症に悩まないカラダ作りレポート】もプレゼント!
電話、LINEでのご予約・相談も可能です。
おんわ整骨院▶枚方市町楠葉1-30-5/Tel072-396-4230
受付: 10~19時水曜・日曜午後・祝日・結婚記念日休診
HP: <https://onwa-Hirakata.com>



編集室よりお知らせ

6月10日(月)のイベントで制作した作品がくずは生涯学習市民センターのポケットギャラリーにて展示されます
●期間→6/17(月)~28(金)●

7月にくずは生涯学習市民センターとのコラボイベント企画!!
次号新聞にて発表予定
乞うご期待下さい♪

<JCBギフトカード当選者>
S.J様, K.Y様, T.M様, K.N様, Y.A様 多数のご応募ありがとうございました!!

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

こだわりの自分スタイルへ Change!

キッチンカウンター & 袖壁
 タイル装飾貼り 名古屋モザイク工業: ニューカーガラス



ガラスとステンレスという異素材を組み合わせたタイルで壁面を装飾しました。

「光のまとい方で表情が変わる部屋。思い描いていた以上の素敵な空間になり大満足です」と、施主様。



トイレ クロス貼り替え sangetsu
 便器交換 TOTO:ネオレスト



ダマスク柄のゴージャスなクロスをアクセントに使用しました。
 便器もシンアリスなタンクレスタイプに交換。



真っ白な壁に
ひと手間加えて
イメージ一新!

洗面所 タイルアクセント貼り
 ADVAN:ワビサビ3Dモザイク

デザイン性アップと水はね汚れ防止にタイルを設置。
 シート状に連なったタイルだから数時間で仕上がりました。



前号に引き続き新築のマンションを入居前にリノベーションした神戸市H邸をご紹介します。

部屋の一部分をかえることでワンランク上のくつろぎの空間が実現しました。



営業 徳増 智己
 設計 白石 彩



施主様から
ひとこと

壁や床は建設中にいくつかのバリエーションから選ぶことができたのですが、私が理想とする落ち着いた空間をつくるにはやはりトムコさんの力が重要だと思っておりました。白石さんにお任せして本当に良かったわ。



トムコ提供のラジオ番組が始まりました!

かわかみゆきえ
 ラジオ関西 『河上幸恵のモーニングコール』

毎週 火曜日 朝 6時 ~ 6時15分
 地上波: AM558KHZ FM91.1MHZ スマホPC: radiko

パーソナリティー
 ゆきえ
 河上 幸恵さん

伝説のアイドル



住まいや暮らしに関するお役立ち情報をはじめ
 楽しい話題がギュッと詰まった15分間!!

♡ 幸恵さんの優しい声を聴きながら
 爽やかなお目覚めのひとときをお過ごし下さい♡

日本テレビ「スター誕生」
 が36回グランドチャンピオン・
 歌・CM・舞台で活躍後引退。

今年4月から地元神戸で32年ぶりに
 タレント活動を再開されました!

