

(株)トムコ 西鈴蘭台店
リビングパートナー新聞



無料配布

- ・北五葉
- ・南五葉
- ・星和台
- ・君影町・鳴子
- ・ひよどり台
- ・鈴蘭台南町
- ・小倉台・広陵町
- ・筑紫が丘
- ・泉台・杉尾台
- ・桂木・大原・松宮台

発行所 (株)トムコ 西鈴蘭台店
〒651-1132 神戸市北区南五葉1-6 ☎ 0120-86-1870
発行人 小原由美・国松恭子・田嶋直子・川波有美 (リビングパートナー)

スタッフブログ www.tomuko-radish.jp/



代表取締役 社長
土谷 幸三

明けましておめでとうございませう。今年弊社は創業70周年という節目を迎えます。昨年12月には株式譲渡が整い、宮村産業株式会社(鈴蘭台みやむら)が当社のグループ会社となりました。今後は「チームトムコ」の絆をより一層大切にしながら、精進して参りたいと思っております。いよいよ間近に迫る東京2020!日本中が「ワンチム」になれる瞬間を今から楽しみにしています。この波に乗じて本紙もこれまで以上にホットな情報をお届けしたいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



後列中央が西山道場長
左側が下野先生

神空会 南五葉道場のみなさん

昨年4月、南五葉に糸東流の空手道場が開設された。指導者は国内大会の組手の覇者である西山道場長と下野先生。「技だけではなく、人として大切な事を学べる空手を次世代に伝えていきたい」。まるで我が子の様に厳しくも温かく指導してくれると評判だ。道場は日常から切り離された空間。稽古は礼黙想から始まり、生徒達は真剣に練習に取りながら相手の一瞬の隙を突く。「攻撃は寸止めという規定はあるが当たってしまう事も。痛みを知る事で相手をいたわる心や抑止する心が育ちます」。美しい身の裁きの形競技では、道着が擦れる音と気合の声だけが響き道場は神聖な空気に包まれる。「空手を始めてから集中力がつきました」「内気な子が自信をつけどんどん変わっていききました。先生には感謝しかありません」と喜ぶ保護者も。互いに切磋琢磨して、ゲンゲン力をつけていく子供達。寒さなんて吹っ飛ばせ!! 神空会南五葉道場が今熱い!!



ちゅと いいお店 SWing Ville
Jazz&Coffee, Foods&Booze
スイングヴィル

住所: 神戸市西区押部谷町栄342-1 ©あり
TEL: 078-994-5961
営業時間: 11:30~L.O.21:00(ランチ15:00迄)
定休日: 第2,4月曜日 第1,3,5月曜日は15時迄営業
HP: スイングヴィルで検索

MENU

・日替りランチ	890円~
・カツめしセット	890円
・サンドイッチ各種	730円
・コーヒー	480円

・ミニ会席膳 1,590円(要予約)
★パーティー等の貸切も応相談



♪ステージと客席の距離が近く
迫力のサウンドが楽しめる
週末ライブの情報はHPで!

鈴蘭台から車で20分、神鉄栄駅すぐにあるSWing Ville。15歳からジャズに傾倒したマスターの永野さんが念願のジャズ喫茶をオープンしたのが20年前。今や音楽好きの耳はもろろんおいしいん坊の舌も満足させてくれる店と、遠方からもお客様が通ってくる。山小屋風の建物の中にはウッドな吹き抜けの空間が広がる。その一番奥に鎮座するのが音楽マニア垂涎(すいぜん)の的と言われているALTECS/MANTARAY HORNのスピーカーシステム。店舗はオーディオから放たれた音が最高の状態で響くようマスター自身が設計したそう。マスターご自慢のオーディオブースにはモダンジャズクラシック・オールディーズなどの名盤がズラリ。McIntoshの真空管アンプを通した音はまろやかに店内を包み込む。「ランチタイムはお喋りの邪魔にならないようBGM的にレコードを流しています」「じっくりサウンドを楽しみたい人には15時以降の来店をお勧めだ。音楽と共にこの店を支えるのが奥様のお料理。野菜畑のハンパーク・オリジナルカットし、卵サンドです。」「全てに感謝しながら作っています」と話す奥様の料理は多くの人を胃袋を掴み、週3回通う91歳の常連さんもある。音楽マニアから食事目当てのお客様まで受け入れる懐深さがこの店の魅力。ピタースイーツなジャズに耳を傾けながら丁寧に淹れられた一杯のコーヒーを楽しむ。豊かな時間をSWing Villeで。

この人にスポット

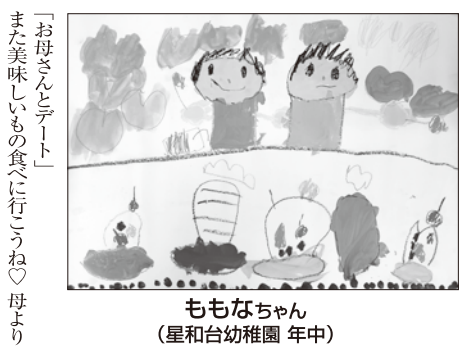
のびのび導引養生功
場所 大原2丁目3丁目集会所
日時 第1,2,4水曜日
13時半~15時
詳しくは
090-4303-7522まで



大原 織野 典子さん
導引養生功日本総本部指導員

「お臍の奥にある丹田で引き受けて!」真つ赤な表演服を身に纏いゆつたりとした動きで腰を落とす。中国の伝統的な養生法、導引養生功(経絡功)の指導員である織野さんは、北区と宝塚を拠点に活動。上気した頬ピンと伸びた背筋。彼女の凛とした姿からパワーが滲み出ている。臨床検査技師として働いた経験を持ち「体への関心が人一倍強かった」という。薬に頼らず自己免疫力をつけたいと日々考えていた。産後、腰痛に悩まされカイロプラクティックに通ったりジョギングするなど体力をつけて痛みを紛らわす時期も。そんな時出会ったのが気功だった。導引養生功を学ぶうち体の中心を意識しながら動く大切さを身をもつて体験する。美

しい古典音楽を聴きながら深く長い呼吸法を繰り返して心身のバランスを回復。日常生活でもその動きはいかされている。導引養生功を続けて20年、棒氣功や様々な分野の健康法も学び「体が気持ちいい」と感じれば即取り入れて実践。織野流の方法を編み出してきた。「今でも無理せずと疲れます。でも年齢に抗わず、目指すのは臓腑の元気の底上げと現状維持!」。いくつになっても続けられるのが経絡功功のよさ。「でも体力や気力が必要な子育て中の方に特にすすめてほしい」とも。次世代に繋げて元気な人をもっと増やしたいと熱く語る。「エエ加減でいきましよう」決して無理をせずあるがままの織野さんのスタイルを見習いたい。



ももなちゃん
(星和台幼稚園 年中)



せいらちゃん
(白川敬愛保育園 年長)

読者の作品
コーナー

「お母さんとデート」
また美味しいもの食べに行こうね♡母より

「おじいちゃんおばあちゃん仲良し」
敬老の日のプレゼントにもった宝物です

十月三日、映画ドラママ化された『ねらわれた学園』等、多数の作品を残したSF作家、眉村卓さんの訃報を新聞で知った。驚いた。彼とは少なからず関係があったから。先日車でのラジオで、「子ども電話相談室」をやっていた。懐かしい。私は二十代後半から三十代半ばまでの七年間、ラジオ関西が金曜日だけ受け持っている「全国子ども電話相談室」のレギュラー回答者をやっていた。四十年経った今も同じような質問がされているのがほほえましかった。つい回答者の気持ちで聞いてしまうが、回答者が大学や研究所の専門家であればあるほど、子どもへの回答は分かりにくくなる。つい深い話になってしまう。子どもは返す言葉が失ってしまう。挙句に「どうかな、〇〇君、わかったかな？」と聞かれ「うん、わかりました」

と答えて終わる。聞いている大人でもわかりにくいのに。私たち回答者のレギュラーは三人で、動物園の亀井一成さん、植物学者の室井紳さん、その他一切が私が受け持った。「一番困った質問は、「どうして飛行機は飛ぶの」と「どうして駒は回るの」という質問だった。揚力や、慣性の法則の説明をしたって、小さな子どもに分かるはずがない。いつもしどろもどろで答えていた。そんな時、強い味方として、月一回、眉村卓さんが加わってくたさるようになったのだ。彼は科学や宇宙のことは詳しく、その方面は全部お任せすることができ、助かった。眉村さんは帰りには必ず私を誘って、三宮へ飲みが連れて行ってくたさった。ここで「連歌」をしようと言われるのだ。まず眉村さんが上の句を詠

む。それに対して私が下の句を書く。時には交代…と永遠に続くのだ。私はそんな高級な遊びはしたこともなく、どんどん詰まってくるのだが、眉村さんは常にここにこそ素早く詠まれるのだ。もとも非常に多作の方で、言語を扱うこと自身が好きな方なのだ。その眉村さんが亡くなり、他のお二人もすでに逝かれて、交流のあった懐かしい人達が次々と旅立つ。私ももうすぐだ。もし今、子どもに「どうして人間は死ぬの」と聞かれたら、どう答えるだろうか。永遠の命を与えられるならどんなに苦しむかわかるかな。人は死ぬから今を充実させ、楽しく生きることができると。子どもはきつと分らないだろうけれど。

(児童文学者 岸本進)



～人は笑う動物である(アリストテレス)～

統計によれば、子供は1日に約400回も大笑いするのに大人は20回程度微笑むだけ…
あなたはお腹の底から笑っていますか？

☑ 笑いは百薬の長

笑うことで脳の働きが活性化したり、血行が良くなったり、免疫力がアップしたり、自律神経のバランスが整ったり…健康効果が得られることは長年の研究で明らかにされています。口角を上げるだけの作り笑いでも脳が反応し効果を発揮するのだとか。

☑ 笑顔のエクササイズ

♪ 表情筋を鍛えて日頃から笑顔を中心掛けましょう！

<口もと> 口輪筋を鍛える
・「う」の形を作って声を出しながら5秒キープ
・「い」の形を作って声を出しながら5秒キープ
・「う」「い」を素早く30回繰り返す。



<目もと> 眼輪筋を鍛える
・両目をパッと見開いてギュッと閉じること5回
・片目だけパッと開いてもう片方の目はギュッと閉じる動作を交互に5回繰り返す。



☑ 微笑みの仏像

国宝菩薩半跏像 (奈良中宮寺)



奈良県観光公式サイトより

口元だけわがやに微笑む「アルカイックスマイル」は、エジプトのスフィンクス・レオパルド・ダ・ヴェンチのモナリザと並んで「世界三大微笑」と呼ばれています。優しさや底知れないパワーを感じます。

木喰仏 (丹南市 清源寺)

江戸後期の僧侶、木喰が全国を遊行して彫った千体以上の仏像はどれもみな大らかな笑みをたたえています。清源寺の木喰仏も滑稽味を醸し出した独特の笑顔！



見ているだけでほっこり幸せな気持ちになる微笑みの仏像に是非会いに行ってみて！

📖 こちら 編集室

忙しくて笑う余裕のない方におすすめしたい本。生き物100種類の笑っているように見える瞬間をとらえた写真集です。「わらういきもの」



癒し系・脱ガ系・キモカワ系…ユニークな表情を眺めていると思わず笑顔が伝染しちゃう。

枕元で開いたらイ夢見られますよ！

ストレス軽減
記憶力・判断力・思考力・集中力UP
腹筋力UP
幸福感・鎮痛作用…

お金もかからず副作用もなし。ただ笑うだけで効果テキメン！

😊 令和2年はニコリ笑ってスタートしましょう！

どすい!
北区

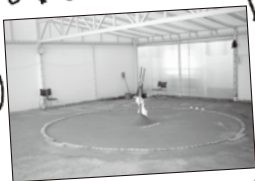
お相撲さんが
やって来る~!!



大相撲三月場所の開催が近づくと谷上駅をはじめ山田町のあちこちで見かける「尾上部屋」ののぼり。力士達がみのにグリーンスポーツホテルに宿泊し練習に励むのが毎年の恒例行事になっています。



温泉棟の中庭に設けられた土俵での申し合いやぶつかり稽古は迫力満点!! 四股を踏んだり 筋トレする姿も...



運が良ければ近所のスーパーで買い物する若手力士と遭遇することもありますよ!

華やかな大相撲の舞台裏をちょっとのぞいてみませんか?

抽選で
2000円分のJCB券を
5名様にプレゼント!

新春クイズ



Q. 解凍焼き上げ、パン発酵焼き上げ、低温調理、無水調理、燻製...便利な機能満載の

『ビルトイン○○○』なら、家事がラクラク!

A. ①コロン ②コンロ ③ダンロ

ハガキに○○○にあてはまる番号と、住所、氏名、電話番号、ラディッシュへの意見・感想等を書いて下記まで送ってください。(1/31 消印有効)

〒651-1132 (株)トムコ 西鈴蘭台店
神戸市北区南五葉1-6 新春クイズプレゼント係 まで

ありがとうございました

11月のギャラリーでは毛糸の提供ならびにご購入ありがとうございました。まげ売上金40,000円は善寛銀行に寄付させて頂きました。ニット・クル さまも

無料
ギャラリー 出展者募集

創作活動の発表の場として個展・グループ展にぜひご利用ください。お気軽にご相談お問い合わせください。

ギャラリー

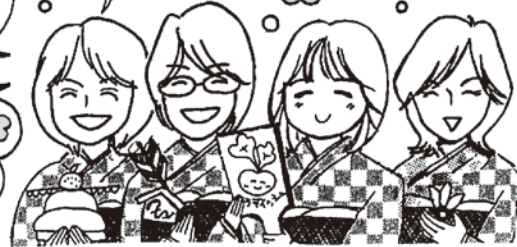
2/25火まで
笑顔いっぱい
十段重

一部販売あり

三浦美代子さん

楽しい話題がいっぱい詰まったラディッシュを今年もよろしくお願ひしませう!!

ニューフェイスの川波です



今年から

LINE公式アカウント 始めます!

お友達登録して下さった方には、定期的にイベントのご案内をお送りします。お申し込み、お問い合わせもLINEでOK!

お友達登録はコチラ→



ラディッシュイベント

講習10時~13時頃 申し込み 0120-86-1870 (月~金 9時~17時) 締切り後のキャンセルは料金が発生することがあります

2/12水 ×切 5水 1200円	2/17金 ×切 1/31金 2000円	1/30木 ×切 23木 1500円+喫費	2/20木 ×切 18火 1500円+喫費	1/16木 ×切 14火 喫費	2/6木 ×切 4火 喫費	1/9木 ×切 8水 喫費	1月・2月
冬野菜のあったかスープ シウマイと ヘルシー中華料理 ホホホカ ニューマイと 劉さん 劉璐さん	迎春中華 豚の角煮 カーパオ(中華オムレツ) 海鮮中華サラダ 生春巻き 薬膳スープ 大根の紹興酒漬け 蒸しカステラ ★食材など変更の場合あり	はる先生の季節料理 水嶋晴代さん	自分だけのオリジナルニットの ニットアドバイザー 和田優子さん	楽しい手編み教室 ゆうまりニットの	初心者から上級者まで マイペースで楽しみましょう	パッチワーク教室 中川博子さん	
2/28金 ×切 25火 1000円	2/26水 ×切 20木 700円	2/25火 ×切 19水 1800円	2/18火 ×切 13木 1300円	2/17月 ×切 12水 1000円	2/13木 ×切 10月 1000円		
13:30~15:30 桜 & おひなさま ★4名以下中止	ほのぼの一筆画 中尾和子さん	フエティッシュキッチン 岡山 薫さん	亀山さんのケーキ教室 亀山 恭子さん	かな書道 短歌を筆で 日本書道学院 日高 恵舟さん 一社審査員	みんな集まれ! 子育てひまわり 言語聴覚士 おかもとめぐみさん ことばの育ち、幼児食 子育てのヒントが 見つけられますよ!		

ラディッシュ会員制度 廃止のお知らせ

2019年12月末を持ちましてラディッシュ会員制度を廃止致しました。既に発行している会員証に関しては有効期限まで使用可能です。長年のご利用ありがとうございました。

会員限定の枠を取り払うことでより多くの方に当店の1日講習を楽しんで頂きたいと思ひます。今後とも宜しくお願い致します。



株式会社トムコ <http://www.tomuko.co.jp>

森田 本店 0120-86-1065 ★随時リフォームの
西鈴蘭台店 0120-86-1870 見積りを致して
三木 店 0120-86-8766 おります。
須磨・長田店 0120-78-1065 ・大阪ガス認定工事会社
垂水・西神店 0120-19-1065 ・一般建設許可業者
くずは・京田辺 0120-46-1065 ・神戸市給水排水
指定工事店

明るく
機能的な空間に

キッチンリフォーム

～おうちパン教室～

神戸市北区
N邸 築25年



お料理上手なN邸の奥様。手作りのお菓子やパンがお友達の間で評判を呼び15年程前から自宅のキッチンでパン教室を開いています。長年使うことで傷みが目立ってきたシステムキッチンやフローリングをリフォームしたいとのご希望でした。



システムキッチン Takara standard レミュー

施主様が「新しいキッチンに求めている条件は、「収納力、掃除のしやすさ、丈夫さ、機能性、高級感」。これら全てを満たしたのがTakara standardのレミューでした。

明るい雰囲気にと、システムキッチンは淡いベージュ、床には白の石目柄を選択。

【アイランド型の作業台】

生徒さんがグルリと囲んで作業する時の天板には人造大理石を採用しました。家電や小物もたっぷりと収納でき、とても便利なワークスペースに。



【アークスバロックフローア Panasonic】

汚れや水がしみこみにくく傷にも強い床材。ワックスがけ無しで、美しい艶を保ちます。

【電動昇降吊戸棚】

手が届かず活用できていなかった吊戸棚が、スイッチひとつで上下する便利な収納庫に!!

収納力はもちろん、100の器材や調味料がサッと取り出せるのでスムーズに作業できるようになりました。



奥様から
ひとこと

浴室をリフォームした時に担当してくれた工藤さんに、今回もぜひと、お願いしました。

1日の大半を過ごすキッチン。教室であり、プライベートスペースでもある大切な場所が思い通りに仕上がって大満足です。

リビングからの眺めが変わって家全体が新しくなったみたいと主人も喜んでいきます。



設計担当
工藤 真司

リフォームするにあたり様々なショールームに足を運んだり、カタログなどを見て熱心に検討されたN様ご夫妻。ご希望を形にできるよう密に話し合いを重ねました。完成後、「細かい所まで気を配りキレイにおさめてくれてありがとう」と言って下さったご主人のひと言が何より嬉しかったです。

ト
ム
コ
お
知
ら
せ

寒い夜、給湯器の凍結を防止するには...



・リモコンがある場合はスイッチをオフ。 ・お湯の出る蛇口から水を流し続ける。 ・凍結防止ヒーターを稼働させる為、コンセントは抜かない



冷え込みそう!と思った夜には、上記の手順で給湯器の凍結防止対策を! 尚、困った時は 0120-86-1870 トムコにおまかせ!

(大阪ガス、パナソニック、リンナイ、パナソニック、パロマ...どのメーカーにも適用されます。)