

月刊

東淀川をもっとゴキゲンに!

スネイルトラック

12

月刊 スネイルトラック

2020 DECEMBER

日本初!?

無料まかない付き学習塾

朝日塾

子どもたちの可能性を伸ばしのびのびと学べる
環境を整えたいという想いからはじまった朝日塾
では、無料のまかないを塾生たちに提供しています。
学校が終わってから朝日塾に来る時間帯は、ちょうど
夕食の時間ということもあります。子どもたちの集中力が
高まらないことがあります。また健康面を配慮して
よりパフォーマンスを伸ばすことが出来るような献立を
組むことにより前向きに勉強に取り組むことが出来たり
成績が向上したりとポジティブな効果が現れてきました。
食生活からも成長を見守る学習塾として、より地域で
必要とされる存在を目指してまいります。





石垣島社員旅行!



報告するようなことではないですが…社員旅行に行ってきました！

新聞販売店を卒業し、「新生スネイルトラック」となったことを記念して少しばめを外して石垣島に社員旅行につきました。(もちろんGoToあります…感染対策もできる限り頑張りました)

ほとんどのメンバーが初めての石垣島だったのでテンシ

ヨン爆上がりでした(笑)

シュノーケリングしたり釣りをしたりゴルフしたりバギーに乗ったりプールで泳いだりマッサージに行ったり…何より2泊とも夜は全員が1つの部屋に集まって、ダラダラ喋り続けたことが一番の想い出です。英気を養ったのでまた1年頑張ります!!



ほんさんの手紙

Hello, I am HON-SAN!

家庭のこと、地域のこと、社会のこと。徒然なるままに毎月手紙をお届けします。

66

子どもと読みたいマンガ BEST5

いきなりですが今回はいつもと趣向を変えて、「ほんさんの『子どもと読みたい』マンガベスト5！」をご紹介したいと思います。僕は今までやうに15000冊以上はマンガを読んできています。マンガで育ったと言ってもいい。日本はマンガ大国で本当にレベルが高いので、単純に面白い、勇気が湧く、勉強になる、考えさせられるマンガがたくさんあります（ハズレもたくさんあります笑）そんな中で今回選んだのは「読むことで少しだけ生き方が変わるマンガ」です。

有名なものもありますが、まだ読んでいないものがあればぜひ手に取っていただければと思います。

第5位 Shrink～精神科医ヨワイ～

世の中の心の病に対する意識を変えてくれる
マンガ。パニック障害、うつ病、

発達障害——。隠れ精神病大国と呼ばれる日本は、その名の通り精神病患者の数自体はアメリカ等と比べると少ない。その一方で、自殺率は先進国の中でも最悪レベル。悩んでいても“精神科は特別なところ”という思い込みが、人々の足を遠のかせてしまう…。精神科医・弱井は、そんな日本の現状を変えていき、一人でも多くの“心”を救うべく、こう願う——。「僕はこの国に、もっと精神病患者が増えればいいと思っています」



第四位 聲の形

京都アニメーション制作で映画にもなった
「声の形」。人が生きるために必要なものは
なにか。人が人と関わるとは、どういうことか。数々のテー
ゼを繊細に、時に大胆に描きあげた、漫画史に残る傑作です。
僕（本川）も少年時代、弱い者いじめをしたことがあります。
その心のしこりを思い出し、残りの人生でどう罪滅ぼしていく
かを考えるきっかけになった作品。



第三位 ミステリヒューリク

話の本筋はミステリーなんですか？個人的にはストーリーはどうで

もよくて、主人公の大学生の知識量と
価値観に感銘を受けまるマンガです。

たぶん作者も「言いたいことがいっぱいあって、それを言うためにストーリーを紡いでいるんだろうなあ」という印象。
様々な社会課題や多様性、幸せの粒量と言った現代が抱える
キーワードを、頭の中で主人公と対話しながら考えることができ
る不思議な作品です。

個人的に一番刺さった台詞は、「（女性を表現する）世の中に
残っている言葉はおじさんが言ったものがほとんどで、そこには
趣味と都合が隠されてる」です。



第二位 リエゾン—こどものこころ診療所—

Shrinkと同じく精神科医の話だが、
こちらは発達障害の子どもを診療する

「児童精神科医（児精医）」の話。生きづらさを抱えた親と子に向き合う児精医を描く。マンガにはエンタメ性ももちろん大事だけど「啓蒙」という役割もあると思っています。「発達障害」を「発達凸凹」と呼ぶことは少しづつ増えているけれど、このマンガで発達障害の正しい知識、付き合い方が啓蒙されることを願っています。



第一位 リアル

言わずと知れたスラムダンクの井上先生が
描く、車イスバスケマンガ。

個人的にはスラムダンクの10倍面白い！

物語は3人の主人公に起こる事件、葛藤、成長を軸にして進
んでいきます。目を覆いたくなる現実、絶望、人の弱さ。
そこからの前の向き方、這い上がり方。

「リアル」は僕にとって自分だけの人生を切り開いていくための
教科書であり聖書です。

でき得る限り早い時期に出会っておくことをオススメします！



いかがだったでしょうか。

もし読んだ感想なんかをメールとかで
いただけたら帰宅時の犬ぐらい喜びます。



「タレコミ情報」

「ほんさんの手紙」のご感想や要望、また弊社事業に関するクレームやアドバイス、
なんでもお気軽にメッセージください！

お待ちしております！

ほんさんメールアドレス

honkawa@tsumurin.net



『ユウタ』です。覚えて頂けましたか？

気が付けばもう2020年、最後の月になりましたね！
毎年12月は、電気の傘の拭き掃除や窓の拭き掃除のご依頼を沢山頂けます♪

【ちょっと困った！】のお問い合わせ電話番号が変更になりました！

[0120-987-195]受付時間は10:00～18:00
料金は変わらず20分500円です。
※作業内容により変動する可能性あり

すぐに駆け付けれない場合もありますができる限りなんとかさせて頂きます！

基本料金 20分 500円 内容によっては別料金になる場合があります

何かお困りごとがあればお気軽にご相談ください！

Mail info@tsumurin.net

TEL **0120-978-195**

TEL 受付 月～日 10:00～18:00

人気メニューのご紹介!

いえサポ!プロでは様々な清掃メニューを取り揃えております。

今月号では11月～2月頃にかけて非常に沢山のご注文をいただいているメニューベスト3をご紹介いたします。

1位. 水回り3点(レンジフード+キッチン+お風呂)



不動の1位と言っても過言でないほど人気のメニューです。

キッチン・お風呂・レンジフードの清掃がセットになっています!



2位. 水回り5点(レンジフード+キッチン+お風呂+洗面台+トイレ)



上記の水回り3点に加えまして、トイレ清掃と洗面台の清掃をお付けしたメニューです。

清掃後の清潔感・ピカピカ感は圧倒的です。お家の中が明るくなったような気がいたします。

3位. 選べる3箇所

弊社の実施できる清掃箇所から3箇所、気になる箇所を指定し清掃することができるメニューです。

上記メニューに比べて融通が効くのが人気の秘訣です。

年末年始の大掃除に是非いえサポ!プロのハウスクリーニングをご活用ください!

ハウスクリーニングはいえサポ!プロにお気軽にお問い合わせ下さい!



**LINE
OFFICIAL**

ラインからもご予約・お問合せを
承っております。
こちらの QR コードから
お友達登録してください。



しゅくだいカフェイベントレポート

じぶんメシクエスト!

11月のイベントは3ヶ月ぶりの「じぶんメシクエスト」！

今回は「初めて包丁に触れる」レベルの子もいたので、密にならないように気を付けながらしっかり基礎から料理しました。

「みんなで何作る？」と話して、ラーメンと餃子（冷凍のを焼くだけ）を作ろうということになり、スーパーで好きな袋麺を各自選んで買いました。

作るときも一人一鍋、一コンロで、自分の分は全部の工程を自分でやることに。

「自分でつくった感」が持てるので、いいなと思いました。その反面、麺は茹でておいておけないのでその後来た人に振る舞うのには向いてなかったですね…

1人の男子が「家でもできそう！」「作ったらきっと喜ぶな…」とつぶやいたりしていました。

後から食べに来たファミリーにも「俺作る！」と、張り切って作ってくれました。

ネギの小口切りが上手になったのを誇らしげに語って、年下の女の子に「おいしい？」って聞いてたりして、かわいかつたです笑



しゅくだいカフェイベント予告

じぶんメシクエスト！



毎年開催し、子どもたちも楽しみにしている12月のクリスマス会は断腸の思いで中止します。密を避けられないし、どうしても触れ合う場面が多いからです。このままコロナ感染者数が増えれば1月の「餅つき大会」も中止になると思います。

その代わりに12月から毎週水曜日に「じぶんメシクエスト」を開催することにしました。少人数制で大人が付きながら安全に進められるプログラムなのでご安心ください。原則毎週予約制です。

事前に申し込み用紙（しゅくだいカフェにあります）をご提出ください。

時間 毎週水曜日の 17:00 ~ 19:30

*帰りは暗くなります。低学年の場合は保護者が迎えに来てあげてください

対象 小学生 人数 最大6人まで

持ち物 エプロン、マスク、三角巾 料金 無料

幸せな時間に！ひがよどっ子のサードプレイス

ドプレイス(家庭、学校に続く第三の居場所)です！



しゅくだいカフェコラム

こんな時こそ『居場所』の力を！

明らかな第三波が来ていますね…

感染者数が増え続ける中、自殺者数やDV・虐待の被害件数、通報数が増えているとの報道もあります。

有事の際、残念ながらどうしても弱者にしわ寄せがいくことに強い憤りを感じると共に、「しゅくだいカフェとして何ができるか」を考え、運営委員会で話し合い続ける日々です。

子どもたちは表面に出さなくとも、かつてないストレスを抱えています。

親や先生、塾や習い事の先生。大人たちが感じている不安やストレスに、知らないうちに影響を受けています。

せめでしゅくだいカフェはできる限りの感染対策をしながら、不安やストレスを発散したり受け止めたり、うまい付き合い方を模索できる環境にしていきたいと思います。

ご協賛のお願い

現在「しゅくだいカフェ」は完全無料でご利用いただいており、運営上必要な経費は全て持ち出しで賄っております。今後も東淀川の子どもたちの為にも「しゅくだいカフェ」を無料で誰でも自由に利用できる場所として存続させていきたいと考えています。つきましては、「赤の他人の子どもの居場所」ではなく「地域で子育ての実践場所」を創るという当運営委員会の方針にご理解、ご賛同をいただける企業様、個人様からのご協賛を承りたくお願い申し上げる次第です。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

**ゆうちょ銀行 記号:14090 番号:57623581
名義:放課後スペースviva!運営委員会**

個人様:志で結構でございます 法人様:一口5,000円(何口でも結構です)

月額サポートーー 募集中！

持続可能なサードプレイスにしていくために、
「月額サポートーー」を募集しております。

サポートーーになるかどうかはさておき、下記サイトだけでもご覧ください！

<https://congrant.com/project/viva/127>



協賛企業様

株式会社 Snailtrack

東淀川区内で配達されている朝日新聞の購読料の一部をしゅくだいカフェの運営費に充てています

株式会社 西川 有限会社 共和堂

月額サポートーー様 (順不同・敬称略)

株式会社ソレイユ	高橋 正峰	岩崎 智彌	金子 恭士	箭原 優子
株式会社ながいき	西田 むつき	むろぞの剣心	石井 成	水谷 英郎
谷本 直彦	鈴木 真紗子	山口 英司	阪口 恵藏	宇佐美 裕仁
竹重 智	鐘下 信彦	嘉悦 弘一郎	奥田 康二	青木 大介
武田 緑	川村 哲也	森 日和	樋口 誠	山口 岳夫
丹生 年栄	村山 和子	比嘉 康夫	塩塚 直生	瀬戸口恵美子
本川 誠	中島 圭一郎	井上 啓一	倉垣 勝史	
富井 真紀	正木 嘉織	益永 比呂子	かたぐるま東淀川	

※1000円以上の月額サポートーー様のみ
掲載させていただいている。

せんせい
ひだ教室長の手紙



| 体制強化!

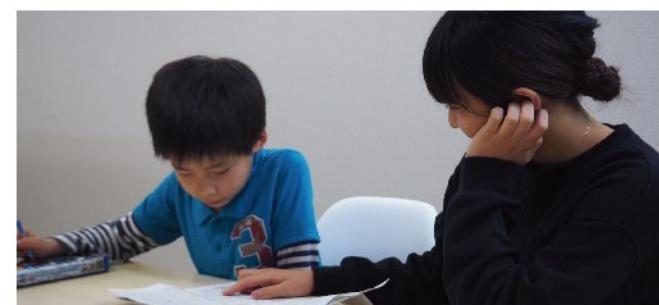
朝日塾は完全オーダーメイドの学習塾で、学習スタイルや組み合わせも自由に選べます。
 映像授業や個別指導、学習コーディネート（面談）、自習室としての利用から学校の宿題まで、一人ひとりに合わせた方法で成績にコミットしています。
 最近は朝日塾の方針に賛同してくれている教員免許取得済の先生や取得予定の大学生がインターンとして加わってくれていて、とても頼もしいです。
 「生徒の成長が第一」をモットーに生徒一人ひとりに寄り添える体制でスタッフ一同日々楽しく運営していきたいと思います。



| 今月の「ありがとう」

- ◎ふーどばんく OSAKA お米・冷凍食品・お菓子・乾物
- ◎近隣喫茶店 卵・パン・お菓子
- ◎ひだ整骨院患者 F 様&O 様 お菓子・素麺など
- ◎ひだ整骨院患者様 W 様 即席スープ・お菓子
- ◎Snail track スタッフ お菓子・野菜など

今月もたくさんのご寄付ありがとうございました！
 皆でおいしくいただきました！



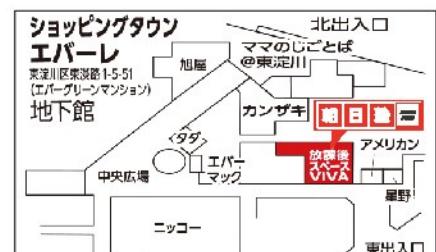
まかない付き学習塾

0120-939-070

TELでの受付 月～土 10:00～21:00

asahijukuosaka.com

朝日塾 | 検索





2020年5月に整骨院としてリニューアルオープンしました！

せんせい
ひだ院長の健康コラム



| 姿勢と腰痛

こんにちは！いえサポ！ひだ整骨院院長の飛田です。寒さも本格化してきましたが、皆様はどんなことを意識して今年の冬を過ごしますか？

冬を健康的に過ごすための3つのポイントをまとめました。

①感染症の予防

今年は特に念入りに、マスクの着用や手洗いうがい等を行いましょう。

②環境の調整

室内の湿度を50～60%に保つように加湿器や濡れたタオルを干すなど工夫をしましょう！インフルエンザウイルスは湿度が50%あると約10時間で死滅するとも言われています。

③食事と運動

食べ過ぎや運動不足に気を付けましょう。具体的には1時間以上同じ体勢でいることや20時以降の食事を出来るだけ避けましょう。トイレを我慢しすぎず、身体を冷やさない工夫も必要です。



また冬は神経痛や肩こり等がひどくなる患者さまも多数見られます。

何かお困りの時は早めにご相談くださいね！

| ほんさんのダイエット企画

今月からほんさん（社長）のダイエットに院として取り組んでいき、経過を報告致します！ご期待ください！（ダイエットコースがある整骨院の社長がこれでは…。とお叱りを受けました。笑）



いえサポ!
ひだ 整骨院

大阪市東淀川区東淡路 1-5-51 (ショッピングタウンエバーレ地下)

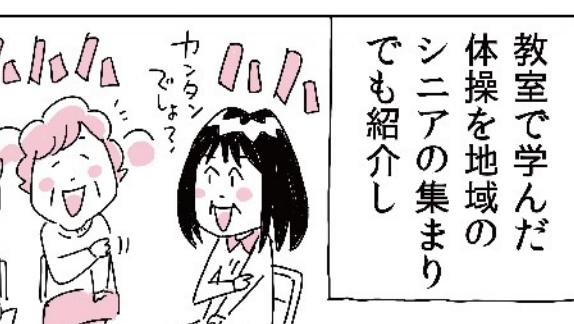
TEL 06-6379-3384 各種保険取り扱い

受付時間：月～土 09:00-12:30 (予約可) 19:00-21:30 (要予約)





マンガ・スネイルトラック!



More HAPPY for Higashi-Yodogawa!



snailtrack

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-987-195

(月～日)10:00-18:00

Mail info@tsumurin.net



Snailtrack広報部

@snailtrack0401



Snailtrack広報部

@Snailtrack0401



住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-987-195 (月～日)10:00-18:00

Mail info@tsumurin.net



まかない付き学習塾

朝日塾

ASAHI
JUKU

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-939-070 (月～土)10:00-21:00

Mail info@tsumurin.net



住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 06-6379-3384 (月～日)10:00-18:00

Mail info@tsumurin.net



いえサポ!
ひだ整骨院

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 06-6379-3384 (月～日)9:00-20:00

Mail info@tsumurin.net



住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-987-195 (月～日)10:00-18:00

Mail info@tsumurin.net



しゅくだいカフェ
SYUKUDAI CAFE

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-939-070

(平日)15:00-19:00

WEB syukudai-cafe.net



スネイルトラック
ハウスクリーニング
チャンネル



Snailtrackハウスクリーニング
YouTubeチャンネル

>> 各事業部のFBページもあります！事業部名で検索！<<