

# More HAPPY for Higashi-Yodogawa!



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



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 0120-987-195(月~日)10:00-18:00  
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)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 06-6379-3384(月~日)9:00-15:00  
Mail info@tsumurin.net



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



# 月刊 スネイルトラック vol.13 AUGUST 2021



Snailtrack 代表

## 本川 誠 です!

実はソロで表紙に登場するのは初めて。  
お待たせしました。お待たせしていないかもしれません。  
なんだかんだで東淀川を愛し、東淀川に貢献する事業だけをやるといふ稀有な会社の代表です。  
皆さま引き続きよろしくお願ひします。

>> 各事業部のFBページもあります!事業部名で検索! <<



## ばんざい東あわじ メディア露出ラッシュ!

循環型地域食堂「ばんざい東あわじ」がいきなり注目を集めています。6/15の日経新聞を皮切りに、中国新聞、神戸新聞、毎日新聞、朝日新聞、大阪日日新聞などの全国の新報に登場。その記事を「おはよう朝日です」や各局ラジオ番組で取り上げられ、6/30には関西TVの報道ランナーで特集され、7/5にはYahooニュースのトップに、翌日の7/6にはLINEニュースのトップに。7/19にはNHKの夕方の番組「シブ5時」で特集(視聴率計算では600万人に見られるとのこと。恐ろしい...)。その後も毎日放送のニュース番組や全国放送のゴールデン番組からも取材依頼が来ており、「どこまでいくのかばんざい東あわじ」と困惑しています。注目されるのはありがたいです!「もっと頑張ろう!」と思いますが、目立つリスクもある事業なので浮かれずに細心の注意を払って参ります。今後も「ばんざい東あわじ」の動向にご注目ください!



しゅくだいカフェを運営し4姉妹のパパでもあるほんさんが、主に子育てや教育について書いています。

## 74 長女の思春期

長くこの「ほんさんの手紙」を読んでくださっている読者の皆さまの中には覚えていらっしゃる方もいるかもしれませんが、2017年2月号に「長女の思春期宣言」について書きました。

当時小学生5年だった長女が、僕にこんなことを言ってきました・・・的な内容。

長女「私な、これから少しずつ反抗的な態度をとったり、年下より年上と遊びたくなったり、背伸びした服を着たりしたくなると思うねん。パパのことがうとうとしくなったり、汚く感じたりしてくるかもしれん。」

僕「お、おう」

長女「でもな、それらは一時的なもので数年でおさまると言うから、私を信じて我慢して欲しいねん。」

僕「おー、そ、そんなや。なんか・・・すごいね。」

まさに思春期宣言(笑)

「なかなか来ないなあ」と思っていたんですが、あれから4年。高校/年生になった長女がここに来て急に思春期発動!(というか反抗期)

特に僕に対してはなかなか激しくって、「ただいま」と言っても無視、「おかえり」「おはよう」も無視、喋りかけても全く口をきいてくれず、LINEしても既読無視。僕が帰宅すると急いで2階に上がる、僕の目の前を通る時はトップスピードで横切る、家族での外食も僕がいると行かない・・・etc

どうですか。これは思春期なのか反抗期なのかただただ嫌われてるだけなのか...



4年前に「思春期宣言」を書いたときは「長女のことを信じて時期が過ぎ去るのを待とうと思います」と結んでいましたが、いざ実際に食らうとまああばが折れますね(笑) 幸せな家庭の中で「こんなに居心地悪くなることある?」ってくらい空気悪くなりますから。

こんな子育てコラムを6年書いてても、来るとわかっててもやっぱり感情は揺さぶられるんですね(笑)

でも、それでもやっぱり可愛いんですね。

なんかそこまで意識されるのは逆にすごいことなのでは? 思ったり。

何より長女は敏感だし生き辛さを多く抱えている傾向にあるので、彼女の不安・ストレス・不満・矛盾・自己主張などなど、そういった「やり場のない思い」が反抗的態度となってあらわれてきていると思うと、なんだか応援の気持ちすら沸いてきます。

「自力で乗り越えようとしてるんだなあ」「頑張ってるんだなあ」と。

いつまで戦いが続くかわかりませんが、できる限り温かく見守りたいと思います!



「タレこみ情報」 「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](mailto:honkawa@tsumurin.net)



■ 全力でサポートします!

7月は合計で20件のサポートをさせて頂きました!  
その中でも多かったのが、網戸の張替えです。  
合計7枚ご依頼頂きました!ありがとうございます!

東淀路担当のじゅんちゃんは4件(掃除、ゴミ出し)のサポートを担当しました!まだまだ暑い日が続きます!スーパーへの買い出し、お部屋の掃除など「ちょっと困った!」

はいえサポ!に相談して下さい。  
じゅんちゃんにいえサポ!の意気込みを聞くと、  
『私に出来る事は全力でサポートさせて頂きます!いつでもご連絡お待ちしております。』  
と心強い返答を頂きました!



何かお困りごとがあればお気軽にご相談ください!



■ 新店舗のエアコン洗浄!

6月~この記事を書いた7月10日までの40日間で  
340台を越えるエアコンを洗浄させて頂き私たち  
『夏が来たな!』と感じております!

区外でも色々とお仕事をさせて頂いてますが、  
東淀川区に新しくオープンするお店様からご依頼がありました!  
東淀川区でまた一つゴキゲンに出来たことが何より嬉しいです!

※ガッキーファンの皆様、ガッキーがカメラ目線ではなく  
申し訳ありません。来月は、ぼっちカメラ目線のガッキーを  
激写しておきます!

エアコン洗浄後は  
こんなに大量の汚れが...  
ご家庭のエアコンも  
洗浄のタイミングが  
かもしれません!



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!



■ 3人目の芸人メンバー加入!

いえサポ!プロでは3人目となる芸人メンバーが新規加入しました!  
ハウスクリーニングも芸人活動もどちらも応援宜しくお願いします!

名前: 村岡 将威 (ムラオカ ショウイ)  
年齢: 32歳  
トリオ名: 放課後ボーイズ  
芸名: 村岡わっしょい!  
好きなもの: ジムトレーニング  
特技: 野球  
「全世界の全種類のエアコンを掃除したいです!!」



ご依頼先で  
学校の机を見つけて  
癖で寝てしまっていました笑



LINE OFFICIAL  
ラインからご予約・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。



### ■ スポーツ観戦は大型TVで!

実は中学生の頃スケートボードをしてまして、今回のオリンピックにスケートボードがあるのでワクワクしております。【ひがよどのガッキー】です!

まあ皆さんがこの冊子を手取る頃にはオリンピックは終わってますが…

そんなオリンピックを大きなテレビで、と買い替えを考えた方も多かったでしょう

ちなみにリーマンショック後の景気対策で行われた【家電エコポイント事業】から10年になります。10年でより省エネになり、価格も当時に比べるとかなり安くなったテレビは、今が買い替えの時期かもしれませんね!!



### ■ ご自宅に伺ってご相談!

お客様からエアコンの新設のご相談がありました。僕たちの強みは【伺って現場で相談に乗れる】です!

早速お客様のご自宅に伺いました。取付希望の場所が設置できるだけのスペースがあるのかを確認。そして日当たりや構造、部屋の形なども確認してエアコンを決めさせて頂きました。

ちなみにエアコンの8畳~12畳と表記されているのは木造なら8畳、鉄筋なら12畳と言う事なんです。日当たりや窓の多さでも冷え方が全然違います!説明も受けずに買ってしまい思ったより冷えないなんて事もあります。まずはご相談下さい!!

写真は私が設置させて頂いた窓用エアコンです!猫ちゃんも大喜びでした!



### ■ 今月のBEST3「おすすめテレビ3選」

おすすめテレビをご紹介します! 10年で本体の大きさは同じでもインチ数はかなり大きくなりました。そして色々な機能も増えてきています。あなたのライフスタイルに合わせたベストなテレビを検討しましょう!



#### ①シャープ 4K液晶テレビ DN1/DN2

僕の初めて液晶テレビはシャープのAQUOSでした! そう!世界の亀山モデルです!! 倍速液晶搭載で動きに強くスポーツ観戦向け



#### ②東芝 4K液晶テレビZ670K

僕は一昨年格安のテレビを買いましたが音が最悪でスピーカーを買い足しました。このレグザは9つのスピーカー搭載で最高の音を楽しめます。AIが映像を最適な状態に調整してくれるのも◎



#### ③パナソニック 4K有機ELテレビ JZ2000

今回唯一の有機ELテレビ! 独自のパネルで高コントラストを実現した商品。ダントツにキレイです!そして薄い。ゲームモードもゲーム好きの僕にはピッタリです。

Snailtrackではアトム電器との提携により  
どこの家電量販店よりもお安く販売できます。しかも保証は最長10年!

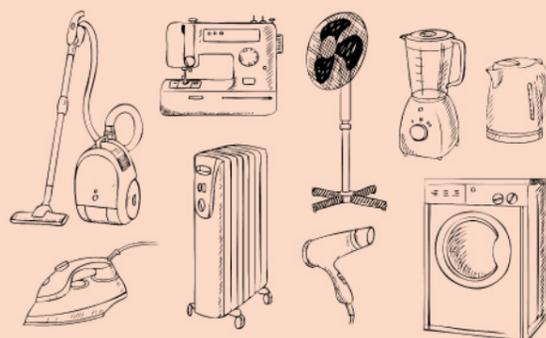
家電のご相談は家電サポートにお気軽にお問い合わせ下さい!

# 家電サポート!

Mail info@tsumurin.net

☎0120-987-195

TEL 受付 月~日 10:00~18:00



今月のリフォーム事例

ベランダのひび割れ修繕



■ ちょこっとリフォームのススメ

リフォーム担当の甲斐です!  
今月は「ちょこっとリフォーム」のご紹介です!

皆様のお家には、**ひび割れが気になるところはありますか?** ひびが入っているなと思っていても、雨漏りなどの直接被害がない箇所というのは、「気にはしていたけど…」 「外からは見えないし…」 「家の中は何もなっていないし…」 と中々きっかけがないと修繕しません。今回事例としてご紹介しているお客様はベランダに洗濯物を干しに行った時、「前から割れていた所が広がっているかも!」と気づき、たまたま置いていたスネイルトラックのパンフレットを思い出して相談して下さいました。現場を見に行った時にお話を伺って分かった事です、知り合いの工務店もあるものの、小さい事は頼みにくいとの事で弊社に依頼していただきました! たしかに、「こんな小さな修繕でお願いしてもいいのかな?」と萎縮してしまうこともありますよね。いえサポ!プロリフォームではこのような小さな修繕・リフォームも喜んで対応させていただいております。

ひび割れや修繕など少しでも気になることがある場合はぜひお気軽にお声かけくださいね。



リフォームのご相談はいえサポ!プロリフォームにお気軽にお問い合わせ下さい!



株式会社アンド・エヌ  
代表取締役 野村 将一

■ 医療保険のお話

皆様保険に入っておられますか?  
8割ぐらいの方が何らかの保険にご加入されているかと思えます。その中でも、「医療保険」はまず最初に加入される方も多いかと思えます。それでは質問です!なぜその医療保険に入りましたか?そして内容はご理解されていますか?私がお客様に最初にお聞きするのがこの2つの質問です。

保険にご加入されている多くの方が「保険に加入しているから安心」と思われますが実はそれでは安心とは言えないんです!

保険に加入しているという事実ではなくて、「どういった備えをするのか?」が大切です。入院したときの差額ベッド代が必要なのか?入院中の生活費が必要なのか?三大疾病などの高額な治療費が必要なのか?はたまた全て必要なのか?あなたは、どういった備えを期待してその医療保険に加入したか答えられるでしょうか?

さらに、日本という国は社会保障制度が世界的にも手厚く、一か月約8万円以上は高額医療制度が適用されたり、会社員の方だと休業保障などが企業にあたりします。(年齢や年収に応じて変わります。詳しくは聞きたい方はご連絡下さい)

他にも、三大疾病になった場合住宅ローンの返済が免除されるという条件もあります。現在の生活スタイルや環境状況に応じて持つべき医療保険も変わってきます。

漠然と入院が不安だから医療保険を選んだり勧められるままにご加入せずに上記の事をしっかり考えてご加入しましょう!



■ 松原市に新店舗オープン!

2021年8月1日松原市国道309号沿いに新しい保険サービスショップ「ほけんのいろは」をオープン致します!保険のこと、お金のことについての素朴なギモンにお答えしたり、オトクな情報や重要な知識をお伝えしたりするお店です。隣にはネイルサロンも併設して、気軽に来店しやすいようなお店づくりを目指して目下大忙しで準備中です。東淀川区からは少し遠いかもかもしれませんが、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください!

保険に関してのご質問、お問い合わせはお気軽に!





### メニューづくりはめっちゃくちゃ大変

スネイルトラックニュースでも書きました  
今なにかと大注目のばんざい東あわじ。  
「親切的冷蔵庫」が特に注目されていますが、やっ  
てる側からすれば一番注目して欲しいのは何と  
いっても「料理そのもの」。  
自分たちで言うのもなんですが、添加物や漂白  
剤を使わず塩分控えめでとっても健康的なのに  
めっちゃ美味しい!なのに 1g1円 (500g 以上は  
ノーカウント!)。  
これを実現するために料理長のひだ先生やばんざ  
いリーダーに就任したじゅんちゃんが、正直めち  
ゃ努力してます。  
1週間のメニューを考える会議は楽しそうです

が、内容は毎回「知恵とアイデアの出廻らし  
ブレインストーミング」(笑)  
後はほぼボランティアで回してるので人件費がか  
かってない、場所もしゅくだいカフェで子どもた  
ちが来るまでの時間を有効活用してるので新たな  
家賃はナシ。  
食材の一部は地域の人たちが持ち寄ってくれる野  
菜や卵で作ってる。  
様々な要因でギリギリ成り立ってる。  
でも食べに来てくれる人が少ないとやっぱり成り  
立たないので、皆さまぜひこれを見たら食べに來  
てください!



## せんせい ひだ院長の健康コラム



### 朝のウォーキングで健康生活!



こんにちは!院長の飛田です!  
暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょ  
うか?身体活動が多い人、運動を習慣化してい  
る人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、  
肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率(り  
かんりつ)や死亡率が低いことがわかっています。  
また、身体活動や運動が、メンタルヘルス  
や生活の質の改善に効果をもたらすことも認め  
られています。さらに高齢者においては、ウォ  
ーキングや散歩などの身体活動が、寝たきりや死  
亡リスクを減少させる効果のあることが報告さ  
れています。

朝の運動は、中高年にとって体だけでなく脳に  
も良い影響があると報告されています。中高年  
を対象に行った海外の研究では、朝 30 分程度  
キビキビと歩くと、記憶や情報を一時的に保持  
する能力が、朝からじっとしている場合に比べ  
ると高いことがわかりました。また、認知機能に  
関わる物質の値が高まったことも報告され、朝  
30 分のキビキビ歩行は、体の健康だけでなく  
認知能力を高めるのに役立つと報告されていま  
す。ぜひ一度試してみてください!

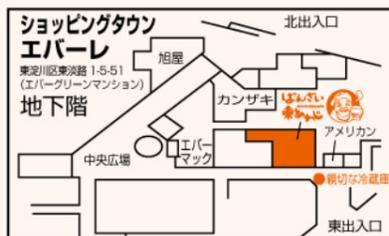
### 8月のキャンペーン

東京オリンピック開催記念!  
スポーツ・部活動を頑張る小学生・中学生・高校生限定  
スポーツマッサージ、パーソナルトレーニング、  
痛みのある個所の施術が3回まで無料!  
(最大1万5千円相当!)  
※「月刊スネイルトラックを見た」とお申し出の上ご予約の方限定です。

### 臨時休診日のお知らせ

## 8月20日(金)~24日(火)

東京 2020 オリンピック・パラリンピックにて選手  
サポートのため休診させていただきます。



好評!スポーツサポートコース

こんにちは!朝日塾教室長の飛田です!  
朝日塾には「スポーツサポートコース」があり、部活動やその他スポーツをしている学生を全力でサポートしています。  
整骨院の院長で身体のプロでもある私が、

- ◎パーソナルトレーニング
- ◎コンディショニング(スポーツマッサージ)
- ◎ストレッチ・テーピングの指導

を行ったり、食に関する資格や心理学の資格を生かして必要に応じて

- ◎メンタルトレーニング(カウンセリング)
- ◎栄養指導、補食やプロテイン等のアドバイス

などを行います。  
テスト前は学習指導に切り替えることも出来るという素晴らしく便利なコースです!笑

なるべく早い段階で、「成功体験の一つでも多く積んでほしい」試合や大会に向けて「計画的に準備することを経験してほしい」という想いで開設しました。  
勉強は頑張った分が点数になって返ってきます。スポーツも努力が実を結ぶことはとても嬉しいことです。  
勉強がどうしても嫌いでスイッチが入らないようなら、まずは部活やスポーツで一生懸命になる事も大切な経験となります。とは言え、もちろん文武両道をおススメします!笑  
スポーツサポートコースにご興味のある方はお気軽にご相談ください!



学び畑「たいよう」



ピーマンやトマト、キュウリにナスなど夏野菜が次々と収穫出来ています!自分たちで育てた野菜をまかないで出すと「買ったのより甘い気がする!」「野菜の味が濃い!」などと興奮して食べています!



関西大学のボランティアサークル「KUMC」の皆さんが  
お手伝いに来てくれています!

6月の後半から緊急事態宣言が解除され、関西大学のボランティアサークルの皆さんがボランティアに来てくれています。  
大学生の皆さんは小学生に大人気で、しゅくだいを教えてもらったり、一緒にボードゲームをして遊んだり、しゅくだいカフェの中が賑やかになりました。そして、大学生のボランティアさんにお手伝いしていただいて、ボードゲームの紹介ポップを作っています。先月号に書かせていただいた通り、最近ニンテンドースイッチが大流行し、楽しむことはとても良いのですが、それと同時に遊びの選択肢

が狭まっているのも現状です。ボードゲームや漫画の魅力を子どもたちに伝え、遊びの選択肢を広げて、よりしゅくだいカフェを楽しんでもらえるように頑張りたいと思います!



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ます。運営上必要な経費は全て持ち出して賄っております。今後も東淀川の子どもたちの為に「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ます。何卒よろしくお願い申し上げます。

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)

月額サポーター募集中!

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



サポータ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  
株式会社 西川  
有限会社 共和堂

月額サポーター様 (順不同・敬称略)

株式会社ながいき 富井 真紀 中島 圭一郎 石井 成 青木 大介  
かたぐるま東淀川 高橋 正峰 正木 嘉織 阪口 恵藏 山口 岳夫  
谷本 直彦 西田 むつき 岩崎 智彌 奥田 康二 瀬戸口 恵美子  
竹重 智 鈴木 真紗子 むろその 剣心 樋口 誠 南 延夫  
武田 緑 鐘下 信彦 嘉悦 弘一郎 塩塚 直生 山口 乃利子  
本川 誠 川村 哲也 比嘉 康夫 水谷 英郎  
倉垣 勝史 村山 和子 井上 啓一 宇佐美 裕仁

※1000円以上の月額サポーター様のみ掲載させていただきます。

