

月刊 東淀川をもっとゴキゲンに!

スネイルトラック

月刊 スネイルトラック vol.14 SEPTEMBER 2021 9



じゅんちゃんです!

ばんざい東あわじのリーダーに6月から就任。
いえサポ!の東淡路担当でもあるので、
東淡路の皆さまははどんなお困り事でも一旦じゅんちゃんにご相談ください!

2021. 7. 22



Snailtrack NEWS

Snailtrackの事業を グラレコしてもらいました!

※グラレコとは?
簡単に言えば、ホワイトボードや大きめの模造紙にイラストや図を使って会議の内容を見える化するファシリテーターや板書係の手法のことです。
今回は会議ではなく本川がSnailtrackの事業について1人語りしたものをレコーディングしてもらいました。
言葉だけで伝えるよりもずっとわかりやすくなるので、難解な概念を説明したり社内ビジョンを共有する時などにオススメです!





ほんさんの手紙 Hello, I am HON-SAN!

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。

75 褒めまのを我慢すま

しゅくだいカフェでは実はそんなに子どものことを褒めません。褒めたくないわけではなくてむしろつい褒めそうになるのをグッと我慢するくらいです。なぜか？大人が子どもを褒めなくなる時って、たいてい「子どもが大人にとって都合のいい事をした時」であることが多いから。

「お菓子のゴミ片付けて〜」って言う前に、友達の分まで片付けてくれた。思わず「うわ〜偉いな！偉過ぎる！」って言っちゃいそうです。でもその子どもからすると何ら特別なことではなく、当たり前のことかもしれない。

いつもなかなか宿題に取り掛からない子どもが素早く宿題を終わらせた。「おお！今日はめっちゃ賢いな！」って言ってしまいたいようになる。でもその子どもからすると友達と30分後にオンラインゲームで待ち合わせしていて、ただ急いでいただけかもしれない。

「それでも褒めないより褒めた方がいいのでは？」
と思いますか？

「褒める」には「その行動を強化する」という効果があります。

大人が子どもを褒める時、無意識かもしれませんが「できるだけその行動を繰り返して欲しい」という思惑があったりします。

「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」という概念がありますが、それで言うと「褒められるからする」は外発的動機づけです。

人生を主体的に泳いでいくには、当然ですが内発的動機づけを持ちやすい方が有利ですよ。



せっかく、「おもしろい」と思ったのだから、その「おもしろい」を深めてほしい。



その子が「当たり前だからしたこと」「そうしたいからしたこと」を褒めることによって、もしかしたらせっかく内発的動機づけでやっていたことが外発的動機づけに変わってしまうかもしれない。

それはよくないなあと思うわけです。

だいたい「褒める」って立場が上の方が下の人にするもの。大人は別に「上」じゃないですもんね。

でもやっぱりゴミを片付けてくれるととっても嬉しいので、シンプルに「ありがとう!」と言います。

早めに宿題を終わらせたなら「やるやん」「さすがやな」と言います。余裕があれば「それいいな！俺もやるわ!」と一緒にその行動をします。

最近は「子どもの『やりたい』を伸ばそう!」みたいなキャッチフレーズが流行りです。

でも子どもの「やりたい」を育てていく場所というのは、「何やりたい?何が好きなん?」とせつせと聞く場所ではなく、小さな内発的動機づけを潰さない場所なのかなあと思うのです。



「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)



ユウタ



みこと



ガッキー



甲斐



じゅんちゃん

■ 近い親戚だと思ってください!

8月は過去にいえサポ!でお邪魔したお客様の所に挨拶と近況報告に訪問させて頂きました!(まだ来てないよーという方はもう少しお待ち下さい。ユウタがひょっこり現れます)そこで色々なお声を頂きました。

お客さん『忙しそうで遠慮してました』
ユウタ『ごめんなさい、人員整ったのでなるべく早く駆け付けます』

お客さん『コロナでいえサポ!休業していると思ってた』
ユウタ『毎日待機してます!コロナだからこそお買い物代行とか任せて下さい!』

改めてお話しするとまだまだ気を使わせていたなと実感します!私たちいえサポ!メンバーを近い親戚だと思い頼って下さい!お電話お待ちしております!

何かお困りごとがあればお気軽にご相談ください!

木の剪定



家具移動・家具の組み立て



お家の簡単なお掃除



電球の交換



料理



窓ふき



ゴミ出し



DIY



ペンキ塗り



買い物代行



模様替え・断捨離



家電サポート



パソコン・スマホサポート



お片付け



草刈り



10年以上経過したエアコン

シニアエアコンのクリーニングをあきらめていませんか?

古いエアコンだと
クリーニングを断られてしまう...



10年以上経過した
古いエアコンも
クリーニング致します

万が一壊れてしまっても

新品と無料で交換!!

10年以上の「シニアエアコン」クリーニング料金

ノーマルタイプ 1台 **14,000円**

お掃除ロボット付きタイプ 1台 **19,000円**

※1台追加毎に合計金額から1,000円割引させていただきます

オプション

防カビ抗ウイルス施工 1台 **3,000円**

エコ洗剤使用 1台 **2,500円**

室外機 1台 **5,000円**

更に長持ちさせるために室外機は特におすすめ!

■ エアコン買い替えちょっとまって下さい!最後のお掃除してみませんか?

今まで製造から10年経過したエアコンは部品の共有が止まる等の理由で保障の対象から外れていましたが、この度、新メニューとしてシニアエアコンプランができました! 他社で断られたお客様、いえサポ!プロにお任せ下さい!

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。

家電通信!

安くて便利な家電サポート!

家電のご購入、修理等のご相談を受け付けております!



■ 災害に備えて電池の備えを

今月からページを半分にされて働いている【ひがよどのガッキー】です。

家電もエアコン、冷蔵庫、洗濯機にミキサーと色々売れており倉庫も電気屋さんっぽくなってきました!

ばんざい東淡あわじの店頭でも電池を置いてみました。私がこれを書いているのがお盆なのですがかなりの大雨です。他府県では災害レベルです。

電池や電球などはストックがあると安心できます。

品番などは私たちが確認に行きますので、お気軽にご相談下さいね!

今月のガッキーのオススメ家電

**ガッキーが買った
炊飯器をご紹介します!**



炊飯器を
買い換えました!



私、先月に炊飯器を買い替えしました。
象さんか? 虎さんか? 炎舞? ご泡火? Wおどり?
色々悩みました!
値段も2万前後から10万越えもあります。
安いのが買おうとして妻に怒られるし! 笑

そして購入したのがZOJIRUSHIのNW-JX10です。
理由は白色が可愛いくせに【豪炎かまど釜】
ってカッコイイ釜だからです。
値段は少し高めの7万円代でしたが
毎日、米が美味しいのは確かです。
食欲の秋には僕もお米みたいにふっくらしてるかも!!

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!

いえサポ! 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

床の間の黒い壁を明るい印象に!



■ 持ち出し無しでリフォーム!?

リフォーム担当の甲斐です!

今月もちょっとリフォームをご紹介します!

「床の間の壁が黒いので何か薄暗く感じる。
こういうのって白っぽいのに変えてもらい、
天井付近に電球取り付ける事とかが出来る?」
と、お客様から具体的な要望をいただきました。

もちろん普通にリフォームするのは出来ます。
でも、せっかく私が担当してますし、色々な知識
をフル活用して、何とか持ち出し無しで出来ない
か確認させて頂きました。
今回のお客様は地震保険に入られていたので、
地震の方で対応させて頂き目標だった
『持ち出し無し』に成功しました!

これを読んで、
ちょっとした事でも
相談して頂けたら
嬉しいです!



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!



■ 亡き父の生き様を知る

はじめまして、弁護士の北村真一と申します。
先日、ばんざいカフェでご飯をいただいていたら、
本川さんと意気投合して、今回から、この紙面を
お借りして、私に関わった終活にまつわる様々な
お話ご紹介していくことになりました。
どんな人間も必ず、いつか死にます。
多かれ少なかれ、誰しものが終活に関わりがあるは
ずです。このコーナーが少しでも皆様のお役に立
てればこんなに嬉しいことはありません。

今回は初回ですので、少しだけ僕の自己紹介をし
ます。僕は東淀川から目と鼻と先の茨木の出身で、
父親が営む小さな歯医者者の住居兼店舗で育ちま
した。

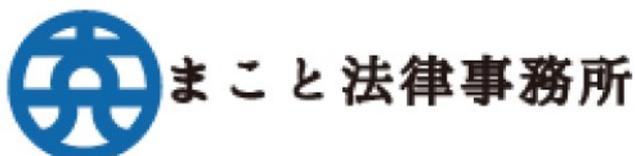
真面目で愛情深い父でしたが、僕が小学生のころ
に、ある日突然病に倒れ、その日のうちに帰らぬ
人となりました。42歳。悲しみに包まれる中、
残された家族を不憫に思った父の仲間達が、
素敵なプレゼントをくれました。

それは生前の父との思い出を綴った文集でした。
学生の頃の父の様子、仕事をしだしたころの父の
苦労話など、僕が全く知らなかった様々な父の生
き様を知ることができるこの冊子を今もときどき
見返します。

弁護士になった僕が終活・相続関係の仕事を取
るときに原点となっているのは、この父の仲間が作っ
てくれた冊子です。

人間は必ずいつか死にます。
それは父のように突然訪れるかもしれません。
そんなときに僕たちは何を遺せるか、その日まで
どう生きるか。終活あれこれ話、お楽しみに!!

終活・相続関係のご相談は「まこと法律事務所」にお気軽にお問い合わせ下さい!



〒530-0047

大阪市北区西天満 1-2-5 大阪 JA ビル 3階

☎ 06-6311-3001



株式会社アンド・エヌ
代表取締役 野村 将一

■ 保険の見直しのタイミング

皆様、保険の見直しをされていますか？
なかなか見直す機会って少ないのではないでしょ
うか？

よくお客様から「いつ保険を見直せばいいの？」
とご質問を頂きます。

一度保険にご加入されるとそのままのケースが
圧倒的に多いのですが
それは良くないですね！

ではいつ見直したらいいの？ということですが
一番良いタイミングは
ライフスタイルが変わる時です。

例えば・・・結婚や出産のタイミングは分かり
やすいですね。

マイホームを購入した場合やお子さんが増えた場
合、また逆にお子さんの独立等で不要が少なく
なった時も見直す時期としてオススメです。

また定年退職などで老後生活に入る前なども見
直しておきたいタイミングです。

ご自身の人生において、新しいことが始まったり
挑戦するときが見直しのタイミングと言えます。

そしてもう一つ大切なタイミングは
「社会情勢が大きく変わった時」です。世界中が
まだまだ苦しめられているこのコロナ渦。
仕事の制限や生活の制限、入院できずに在宅療
養・・・など2年前には考えられなかった事が今は
当たり前となっています。

こういった有事の時も家計の見直しを含め保険
を見直すタイミングになります。

では、実際に見直してみましよう。
まずはお手元にある保険証券を取り出して、保
障内容をご確認ください。
分からない内容などありましたら専門家に連絡し
て相談するのがオススメです。

月刊スニルトラック読者様特典！

株式会社アンド・エヌ「ほけんのいろは」では
10名以上のほけんのプロが無料で保険相談を
承っております。無料で出張サービスも行ってお
り、ご好評頂いております。
「月刊スニルトラックを見た」とお伝えいた
だいた方には、読者様特典としてアルコール消毒
液をプレゼント致します。保険でわからないこと
がありましたら是非ご連絡くださいね！



保険に関してのご質問、お問い合わせはお気軽に！





たくさんのご寄付ありがとうございます



「1g1円で販売して利益は出ているの？」
「しかも残ったおばんざいを無料で親切な冷蔵庫に入れて、成り立つの？」

毎日のように心配されるばんざい東あわじ(笑)

なんとか成り立っているのですがその要因の1つが皆さまからの食材の寄付!
消費期限が近い食材や買い過ぎた食材などを毎日たくさんの方がお持ちくださります。

中には「八百屋行ったらトマト安かったからこの分も買ってきてあげたよ!」と、わざわざ買ってきたものを下さったり、「家で使わなくなったからここで使って!」とお鍋や調理器具、箸置きなどをくださったり。先日は象印さんが「活動に感銘を受けたので弊社のお好きな製品を差し上げます!」と、リクエストしたフライヤーを太っ腹にもプレゼントしてくださいました。たくさんの人に支えられて成り立ってるばんざい東あわじ。皆さま利用してくださいね!

ばんざい東あわじ

おばんざい食堂&お弁当



オープン時間★月~金(祝は休み)

11:00~14:00

お問い合わせ

info@tsumurin.net

0120-939-070





せんせい
ひだ院長の健康コラム



■ タンパク質の役割と分類

こんにちは!ひだ整骨院院長の飛田です。
この度、東京2020オリンピックパラリンピックにサポートスタッフとして行ってまいりました。具体的に何をしてきたかは守秘義務もあって言えないのですが、食事のシーンに立ち会うことが多く、そこで感じたのは、選手のほとんどは「タンパク質」をめっちゃ意識して摂っているということです。

タンパク質とは?

命の形を作り、継続させるのに根本的な役割をしているのがタンパク質です。私たちの体は約60~70%が水からできていますが、水の次に私たちの体の多くを占めるものが実はタンパク質なのです。人によって異なりますが、私たちの体の約14~19%がタンパク質でできています。確かに、筋肉をはじめ、皮膚や臓器といった私たちの体を構成するものの大部分がタンパク質からできているのですから、体に占めるタンパク質の割合が水に次いで多いということも納得できます。

タンパク質の分類

タンパク質は大きく分けて動物性タンパク質と植物性タンパク質に分けられます。また動物性タンパク質は「ホエイ」「カゼイン」「卵白」の3つに分けられ、植物性タンパク質は「大豆タンパク」「小麦タンパク」の2つに分けられます。

次月号では「ホエイ」「カゼイン」「卵白」「大豆タンパク」「小麦タンパク」の5大タンパク質それぞれの特徴や理想の摂取バランスについてお話ししようと思います。お楽しみに!



■ 9月・10月のキャンペーン

東淀川区にお住まいの70歳以上の方限定!

「施術体験」または「運動指導」または「栄養相談」が1回完全無料!

今の状況が落ち着いた時にしっかり活動出来るように元気な身体を取り戻しましょう!!

1日2名限定ですのでお早めにLINE またはお電話でお問い合わせ下さい!

※健康管理や消毒など感染対策を徹底しております。

※全ての施術を担当する飛田院長は2度のワクチン接種を終えています。



LINE OFFICIAL



上のQRコードからご予約ください★



■「時計が読めるようになるための教え方」5ステップ!

こんにちは!朝日塾教室長の飛田です。
小学生になると時計の勉強が始まります。ひらがなや漢字・足し算などは順調に出来たのに…。
なんてお子様も多いのではないのでしょうか?
今回は、お子様が時計が読めるようになる為のプロセスをご紹介します。(一般的な方法です、絶対に全員が読めないといけないという訳ではないと思います。)

①リビングの時計は針の時計に変える

近年はスマホを含むデジタルの時計が多く、家に針の時計がないという家庭も多いみたいです。
朝日塾にはデジタルと針の時計との2種類がありましたが、針の時計のみに変えました。

②60までの数字を判別出来るようにする

〇時〇〇分で一番大きい数字は60ですので、まずは60まで言ったり読めたりするように練習します。

③短い針の練習から

日常の会話の中で時計に触れさせるように心がける。例「短い針が3になったら片付けしようね。」
「短い針が7になったらご飯。7時だよ。」

④「ちょうど」と「半」から教える

例「短い針が3で、長い針が12のときは、ちょうど3時だよ」「短い針が3で、長い針がまっすぐ下を向いて6の所にきたら、3時30分だよ」

⑤分を教える

例「長い針が1のところまできたら5分だよ!」
「5分までにお支度しようね!」
「長い針が11になったら55分だよ。55分になったらそろそろ寝る支度をしようか」

5ステップいかがでしょうか?分からないから叱るのではなく、こんな感じで楽しく会話をしながら焦らず取り組むと良いと思います。よかったら参考にしてくださいね!



■ ホームページリニューアル!



朝日塾のホームページがリニューアルしました!

朝日塾の良さがバッチリ分かる
仕上がりになりましたので、是非ご覧くださいね!

<https://asahijukuosaka.com/>





■ サマーデイキャンプに行って来ました!

8月1日に「熊取町野外活動ふれあい広場」にて、サマーデイキャンプに行きました。コロナウイルスの影響を受けながらも、大人子ども合わせて28名が参加しました。参加した子どもたちは、BBQに川遊び、みんなでカレー作りをして、楽しみました。集合の時に元気だった子どもたちも、帰りにはぐっすり居眠り。コロナウイルスによって、コドモキッ

ンや他のイベントの開催ができていなかったの、久しぶりのしゅくだいカフェのイベントに、子どもたちは全力で夏を楽しんで元気いっぱい楽しんでいました。これからも変わり続ける状況に臨機応変に対応し、できる限りの感染対策を行いながら、子どもたちが楽しめるイベントを開催でき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のために「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、「赤の他人の子どもの居場所」ではなく「地域で子育ての実践場所」を創るといふ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
かたぐるま東淀川
谷本 直彦
竹重 智
武田 緑
本川 誠
倉垣 勝史

富井 真紀
高橋 正峰
西田 むつき
鈴木 真紗子
鐘下 信彦
川村 哲也
村山 和子

中島 圭一郎
正木 嘉織
岩崎 智彌
むろぞの剣心
嘉悦 弘一郎
比嘉 康夫
井上 啓一

石井 成
阪口 恵藏
奥田 康二
樋口 誠
塩塚 直生
水谷 英郎
宇佐美 裕仁

青木 大介
山口 岳夫
瀬戸口恵美子
南 延夫
山口 乃利子
徐 航明

※1000円以上の月額サポーター様のみ掲載させていただいております。

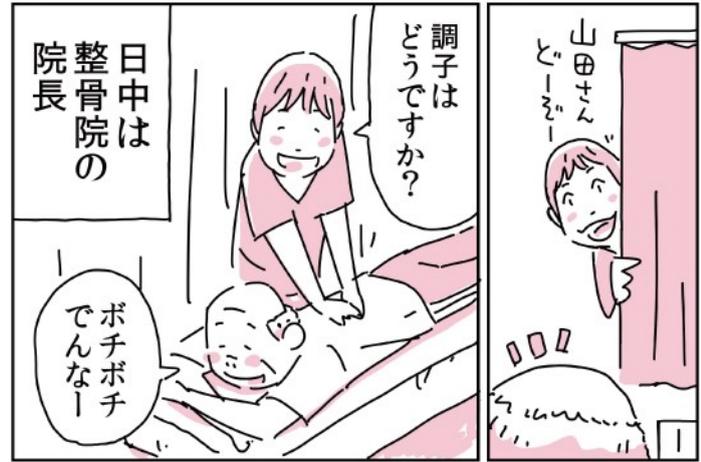
スネイルトラック!

Vol.27 大忙しのひだ先生

毎日大忙しの
ひだ先生の1日を
改めてご紹介!

おはよう
ございます
ます!

今日も
よろしく
!



実は…
夜中までスマホで…

自分も結婚も子育てもしたので困る…

困るといえば

ダイエツトコース

ダイエツトコースってほんまにやせるん？

もちろんです！

塾の教室長もしているひだ先生は

いいぞ

その調子！

整骨院の患者さんに

うちの子ったら

先生 きてくださいよー

子育ての悩みを相談されることも多いのですが…

数週間後

全然やせん

困ります!!

全然やせん

サボったでしょ!!

とにかくこのことは内密に!

いやそれが

運動と栄養指導を

きっちりサポートしていきます

フフェイスブックに書いた

あんとんどのしゃーないわっ社長もあかんかったしな!

やせない言い訳にされてる!!

ほんさん以外は全員やせてます!ご安心を!

うちの社長もやっていますよ!

へー

ホッ

がんばりましょう!

じゃあやってみようかしら

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

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 0120-987-195 (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 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



>> 各事業部のFBページもあります! 事業部名で検索! <<