

今私たちが

玉川学園に

いながらできる

7のこと

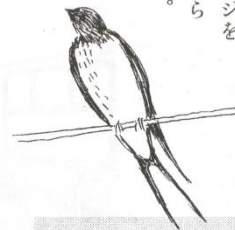
この原稿を書いているのは

4月8日。先日、

こんなメッセージを

玉川学園の方から

いただきました。



東京都のこのギリギリの生活は、もう親も子ども事業者も、いろいろな部分でギリギリの精神状態です(中略)。政治は迷走しているようにしか見えないし、先行きは不安だらけです。ならば市区町村、いや小さな町内会から国の政策に乗った上で独自のルールを作り、ひとり暮らしの高齢者や生活困窮者、子どもたちを町で支えていきたい。そうやって町ごとに、町の事業所も利用して支え合って、最終的には日本全体が安全に、しかもよりよくなっていた、ということになればなど。町には今、会社に行けず、でも素晴らしいアイデアを持った人たちがたくさんいるはずですから

今、私にできること、それも玉川学園にいながらできることはないだろうかと、まちを歩きながら考えました。

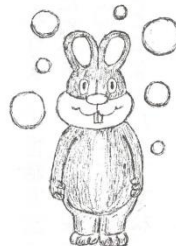
## 2 久しぶりに手紙を書こう

自宅で退屈だと、ついコロナ関連のテレビ番組をつけっぱなしにしたり、ネットでコロナ情報を検索しまくったりしがち。そんなときは気分を変えて、だれかに手紙を書いてみませんか？ ハガキと切手は玉川学園前郵便局(042-725-4283)のほか、エリムラ(042-729-3140)でもすてきなのを販売しています。



## 3 シャボン玉をしよう

エリムラで今一番売れているというのがシャボン玉！ シャボン玉なら自宅のベランダでも庭でも、なんだったら浴室でも遊べます。このウサギ型は300円+税。よく見ると不気味でシュールで怖いので、子どもに触られたくないものの上に置いておくのもおすすめ(笑)。色はピンクとブルー、ニンジン型もあり。



## 5 野菜の苗を育てよう

リーフレタス、バジルなど、Hanaiso(042-725-9165)には今、野菜やハーブの苗が続々入荷中。1ポット100円ほどで買えて、栽培は簡単。短期間で収穫できます。家にすくすく育つグリーンがあると、なんとなく落ち着くものですし、料理のアクセントにも。日の当たる場所に置き、水やりと収穫はまめに。



## 6 だし道楽、買ってみよう

家族がずっと家にいて、食事作りは前よりさらに億劫に(笑)。そこでおすすめなのが、駅前の三和横のコインパーキングにある「だし道楽」(の自動販売機)。最初「700円？高っ！」と思いましたが、物は試しにと一本購入。そしたらこれがおいしいのです。冷凍うどん+だし道楽+ネギだけでもワンランク上の味に！



## 4 『サザエさん』を読もう

心が不安になったとき、マンガ『サザエさん』が効きます。サザエさんの世界にはスマホがなく、お節介なご近所さんが多く、なんて不便で面倒な世界！と思う反面、平和で安定した日常が広がって落ち着きます。久美堂玉川学園店(042-794-7770)と昭和書房(045-961-4333)で絶賛販売中。この機会にぜひ！



## 7 ミニ断食。お守りは梅肉エキス

ときどき明日葉(042-729-5015)に買い物に行くのですが、「現代人は食べ過ぎだから、今は買い溜めしないでミニ断食すればいいんだよ」という明日葉のおじさんの言葉に共感。実際私の体重は最近2kg増……。また、「体調が悪いときは「梅肉エキス」を舐めれば大抵治る」とおじさんに言われ、そんな気もしてる私です。



◎玉川つばめ通信が置いてある場所

- アトリエアルケミスト(造形教室)
- あらい歯科クリニック(歯科)
- あらい青果店(八百屋さん)
- イトーハウジング(不動産)
- エリムラ(額縁・文具・雑貨店)
- おかはん(飲食店)
- 学樹舎松蔭玉川学園(学習塾)
- カタルーニャ厨房カサマイヤ(飲食店)
- ギャラリー WA-ON(ギャラリー)
- クリスタルハンド(エステサロン)
- コロノーム(顔ソフ&トウリーディング)
- 旬菜亭 昌
- 潜水艦/まる(飲食店)
- 昭和書房(書店)
- ダイニングバースマイル(スナック)
- たがまや(飲食店)

- 玉川学園地区社会福祉協議会
- 玉川学園鍼灸所(鍼灸・指圧・介護支援)
- 玉川珈琲倶楽部(喫茶と豆販売)
- 玉川さくら保育園
- 玉川総合研究所(BPO業務委託など)
- 玉川中央幼稚園
- 玉川虎屋金井店(和菓子店)
- とうきょう電化(電気店)
- とうふ菜園玉川学園店(豆腐店)
- パチュリ(アロマテラピーサロン)
- ハルモニア(よもぎ蒸し)
- 美容室ヘアーツカ(美容室)
- ヒルズ珈房(喫茶と豆販売)
- ファンファーレ(カフェ)
- フーキピアノ教室
- ヘアサロンLAUGH(美容室)
- ベネ・ヴィベレ(リフォーム工房)
- 帽子工房IWAMOTO(オープンアトリエ)
- 町田パリオ(テナントビル)
- 山中写真館(写真店)

- Yuge(雑貨店)
- リスコリヌ(洋菓子店)
- リストランテ・ミディーカ(飲食店)
- LUMINA(美容室)
- レストラン富士(飲食店)

◎玉川つばめ通信をご購入くださった方

- 石崎美奈子さん(7丁目)
- 磯崎都夫・一江さん(4丁目)
- 柿内尚文・恵さん(4丁目)

「玉川つばめ通信」はお店やまちの皆さまにご購入いただくことで成り立っています。ご購入の際はnu821@zj9.so-net.ne.jp(編集部アドレス)までご連絡ください。50部550円、100部1100円です。