

- 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(緑・文具・雑貨店)
- おかはん(飲食店)
- 学樹舎松蔭玉川学園(学習塾)
- カト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(顔ツボ&トウリーディング)
- 旬菜亭 昌(しょう)
- 潜水艦/まる(飲食店)
- 昭和書房(書店)
- ダイニングパスマイル(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)
- 季の風(ときのかぜ)(ギャラリー)
- パチュリ(アロマテラピーサロン)
- ハルモニア(よもぎ蒸し)
- 久美堂玉川学園店(書店)
- 美容室ヘアーツッカ(美容室)
- ヒルズ珈房(喫茶と豆販売)
- ファンファーレ(カフェ)
- フーキビオ教室
- 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)
- 町田バリオ(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)

ツーパーイーツお弁当宅配カレンダー

- 5/22(金)ファンファーレ弁当800円
- 5/25(月)おかはん弁当1000円
- 5/27(水)玉川珈琲倶楽部「ビザトースト」700円
- 5/29(金)オーバー「ガーリックミート」800円
- 6/1(月)旬菜亭昌弁当1000円
- 6/3(水)たまくら弁当900円

※注文は最大10住所まで。
詳細は090-3473-3872(玉川つばめ通信)

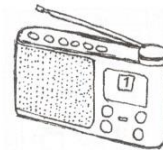
6 りんごジュースを飲んでます

3、4月はよくお酒を飲んでいましたが、ゴミ回収の日に空きビン捨てに行ったら、回収かごにはお酒のビン缶がてんこ盛り。これを見て「飲み過ぎコワイ」と思い、お酒も自粛することにしました。かわりに飲んでいるのが明日葉のりんごジュース。750円とやや高めですが、おいしく体によさそうで気に入っています。

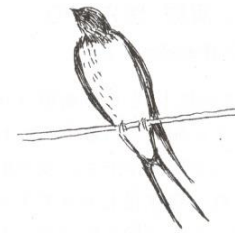


3 ラジオはいいなあ

朝はいつもTV「羽鳥慎一モーニングショー」を観ていましたが、観終わると疲れが増す気が(コメントする人が感情的だから?)。なので最近はラジオにシフト。ラジオで生の声を聴くと落ち着くし、radikoならタイムフリーなもの◎(プレミアム登録しました)。基本はJ-WAVE。RSK沢川恵「日曜日の音楽室」やNHK「高橋源一郎の飛ぶ教室」も楽しいですよ。



Stay Homeが
続く今、
私がやりたい
8のこと



外出自粛期間中は町田市からなるべく出ないで、よく散歩をしています。町田は都会と田舎のバランスが絶妙! 私の町田評価はうなぎのぼりです。

7 息抜きは三徳のリサイクルステーション

スーパー三徳の店舗横にある、アルミ缶とペットボトルを回収する機械をご存知ですか? とくにアルミ缶を回収機に入れたときの、グチャッ! とつぶれる音がだんだん快感になってきて、空き缶が溜まると三徳へ。最近ではここが私の息抜きスポットです。ささやかながらコジカポイントも貯まります。



4 町田ってサイコー

外出自粛生活で一番よかったことは、町田にたくさん自然があると知ったこと。自粛期間中はいろんな尾根や谷戸に散歩に行きました。一番参考になったのは『まちだフットパスガイドマップ』。昭和書房と玉川学園の久美堂で売っています。ほどよく都会でかなり田舎な町田のよさを再発見している今日この頃!



1 外出時はワークマンの手袋

「外出時はマスク」が当たり前になった昨今ですが、私は念のため手袋もしています。そんな折、金井のシャトレーゼ前のワークマンで見つけたのが6組税込609円の綿手袋。指が動かしやすくて肌ざわりもよし。洗濯後の乾きもよし。手の日焼け防止にもおすすめです。



8 ツーパーイーツ始めます

「テイクアウトしたいけれど、お店に行けない」という方に向け、お弁当宅配「ツーパーイーツ」をやります。玉川学園6店舗の美味しいお弁当を月・水・金の13時頃、全6回、私のご自宅に届けます。料金は初回に先払いで配達費(300円/1回1住所)含め7000円。詳細は左のカレンダーをごらんください。5月21日(木)申込〆切です。



5 雑誌を読むのが楽しい

今までは外出ばかりだったから、重たい雑誌は煩わしく、スマホアプリ「dマガジン」で誌面を読んでいました。が、おうち時間が増えた今、大きくて読みやすい雑誌ってやっぱりいいなと思っています。旅の雑誌を買えば旅行気分も味わえるし! 元オリーブ少女としては、今書店で『Olive』が買えるのが幸せです。



2 歯みがきはていねいに

私が通う皮膚科のくぼ先生は、いつも診察後に「ていねいに歯みがきしてね」と言います。このコロナ禍でよく思い出すが、先生のその言葉。口腔内をきれいに保つことは、あらゆる病気予防に大切ですね。そんなわけで、最近は歯みがき→フロス→歯周ポケットのペリオブラシ→マウスウォッシュのフルコース! 面倒ですがとてもすっきりします。

