

# クイック・ガーデニング通信

2021 秋号 vol.17



〈特集〉

## いつでも どこでも だれでもできる 身近な健康法「ラジオ体操」

植木カットデザイナーの知恵袋  
鉢マイスターに聞く 観葉植物との付き合い方

お庭のお手入れの無料お見積り・ご相談はこちら



タダで

見に来る

クイック

# 0120-329-919

受付／9:00～18:00  
土・日・祝日も受付

植木屋革命  クイック・ガーデニング

〒183-0016 東京都府中市八幡町3-19-20 サンサティア3階

# 父の面影宿る 手づくりの庭



お庭の重鎮(ツゲ)を囲んで団らんのひととき



亡きお父様が一からつくりあげたお庭

親から受け継いだ  
大切な庭を守る



今回拝見させていただいたお庭は、石川吉久カットデザイナーが担当して5年目になるN様宅。97歳のお母様と二人暮らしをされています。

依頼したきっかけは自分で剪定した際、思いのほか後片付けと枝葉の処分が大変だったため。「当初はきちんとやってくれるのか半信半疑だった」というN様ですが、石川の実直な人柄と仕事ぶりに納得し、毎年依頼してくださることに。

生前お庭づくりがご趣味だったというお父様が一からつくりあげたお庭を、いまはN様が引き継いでいます。以前は植物にあまり興味がなかったそうですが、いまではユリやダリアなど季節の花を植えて楽しんでいきます。

2019年、千葉県に甚大な被害を与えた台風でN様のお庭もかなりのダメージを受けました。庭木はたくさん枝が折れ、ユズの実も落ち、生垣の樫はその年ほとんど咲かなかったといいます。しかし、その後のお手入れのかがあってか、この冬たくさんの花を付け、プロのお手入れに感心

今回は千葉県千葉市緑区にお住いのN様のお宅にお邪魔しお庭への想いやこだわりなどをうかがいました。

千葉県千葉市緑区 N様

したそうです。

玄関前のツゲは、家を建てたときにお父様が植え、ずっと家族を見守ってきました。いまでは幹は割れ、枯れこんでしまった枝もあり、伐採をしようかと考えていたといいます。けれども春に芽吹いた新しい葉を見て木の生命力を感じ、再生を期待して手入れを石川に託すことに。期待に応えられるよう丹念にお手入れを施しました。

「石川さんは、質問にも真摯に答えてくれるし、いい意味で余計なことをしないとこがととても信頼できる」とN様。良好な関係が築けていることが伝わってきます。これからもお父様の想いが詰まったお庭のお手入れを介して、N様とお母様が笑顔になっていただけるよう、誠意をもって携わっていきたいと感じました。



幹が割れてしまったツゲ



カットデザイナー

いしかわ よしひさ  
石川 吉久

出身地 静岡県  
対応エリア 千葉県  
趣味 スノーボード、散歩  
好きな植物 植物全般

お客様のご要望に沿い、お喜びいただけるお手入れを心がけております。



樫の生垣

## 植木カットデザイナーの

# 昼飯

題字：クイック・ガーデニング 代表取締役 渡辺則夫

仕事中の貴重なリラックスタイムであり、人となりが出やすいという食事時間。お客様の前とは少し違った、「昼飯」どきの植木カットデザイナーたちをご紹介します。



お店情報

コメダ珈琲店 宇都宮平松本町店

写真は「モーニングBセット」と「コメダブレンドコーヒー」450円  
追加注文の「ミニサラダ」240円

### 入念な作業前準備 戦略基地から始動開始

栃木県を担当する吉川亨カットデザイナーは、その昔たびたび氾濫したという鬼怒川を渡った先に担当エリアが集中しています。川を渡る橋は慢性的に朝は渋滞が発生。お客さまとのお約束時刻を守るため、道路が混みだす前に橋を渡っておくので吉川は朝早くから始動します。一日の作業に入る前に準備を入念に行い、途中昼飯はとらない主義。川を渡った先にあるコメダ珈琲店が吉川の戦略基地です。7時の開店とともに入店し、お気に入りの「角」の席に着席。お決まりのメニューを注文するやいなや、カットデザイナーの必需品アイパッドを起動し、筆記用具、手帳を定位置に並べます。セッティングしているうちにモーニングBセットが到着。「手作りたまごペースト」はトーストではなく、追加注文のミニサラダに載せていただき

ます。ポテトサラダとたまごペーストの相性が抜群で腹持ちもグンとよくなるのだとか。

腹ごしらえが済むとアイパッドでスケジュールやメールをチェック。これから作業するお庭情報を確認し、本日の手順をイメージします。さらに次のお客さまへの移動ルートをチェックし、トイレ休憩や枝葉ごみ処分はどこに組み込むかを考えます。コメダ珈琲店で過ごす時間は、一日の戦略を練る大切な時間。必ずしも「決めた通り」にいかないこともあります。あらかじめ準備しているからこそ、多少の変更にも対応できる心の余裕が生まれるのです。

吉川の趣味は山登り。冬でも休日にはアイゼン、ピッケルをもって山へ入る本格派。準備は前日から入念に行います。GPSでルートや標高などを自動で記録するアプリを使用し、体調管理や遭難への備えもぬかりなし。アップルウォッチやアイパッドなどハイテク機器を取り揃えているのは、自然の恐ろしさを甘くみて



★ 一ツ星カットデザイナー

よしかわ とおる

吉川 亨

出身地	栃木県
対応エリア	栃木県
趣味	登山、「御柱祭」観覧
好きな植物	モミの木(クリスマスツリーや御柱祭の神事に使う木なので)

「★」評価制度:植木カットデザイナーとしての経験を積み、接客・技術・安全の分野において所定の試験に合格した者に「★」を付与しています



◀諏訪大社の御柱祭「モミの巨木」の祭りに興味をもち、すっかり大ファンに!

◀荒船山(あらふねやま)の鱧岩(ともいわ)にて。アップルウォッチならセルフ撮影もバッチリ

▶お孫さんたちの山デビュー。家ではお孫さん中心の生活



いないから。自身の経験と機器の力を総動員して登頂の戦略をたて、途中途中で確認を怠らず攻略するのです。アウトドア派が高じ、自然に向き合える仕事としてカットデザイナーを選んだ吉川。事前準備が万全なので、細かいところまで配慮が行き届き「作業が丁寧、キレイ!」と多くのお客さまからお喜びの声が届いています。「いまがいちばん幸せ」と働く喜びと自身の環境への感謝が、自然と溢れ出る吉川なのでした。

いつでも、どこでも、だれでもできる

# 身近な健康法「ラジオ体操」

だれでも一度はやったことのあるラジオ体操。  
なぜ国民的体操にまで普及したのか？ 1回たったの3分で  
老若男女すべての人が無理なく健康増進効果あり。  
じつはスゴイ！ ラジオ体操をご紹介します。



ラジオ体操のイメージキャラクター「ラタ坊」

ラジオ体操普及のカギは郵便局員だった

日本で一番有名な体操といっても過言ではないラジオ体操。制定されたのは昭和3年。今から90年以上前、昭和天皇即位記念行事として逓信省簡易保険局（現在の株式会社かんぽ生命保険）が制定しました。インターネットはもちろん、テレビもなく、ラジオでさえ各家庭にはない時代。それでもラジオ体操は全国に普及しました。それは全国津々浦々まで配置されていた郵便局の方々の功績によるものです。各地の郵便局員がラジオ体操の図解を配布したり、前に立って見本を見せたりして広めたのです。またほかにも、学校で児童に教えたり「ラジオ体操の映画」を上映したりして全国に普及させました。

なぜ当時簡易保険事業を担っていた逓信省簡易保険局がラジオ体操の普及に力を注いだのか？ 国民が健康になることで簡易保険事業の安定にもつながり、どちらにとっても利益があるからだったそうです。

現在のラジオ体操はじつは三代目

一代目のラジオ体操第1、第2、第3。これは昭和20年8月15日、玉音放送があつ

た日に放送中止となりました。その8日後、復活されましたが号令はなく音楽も変更されたものでした。

二代目は終戦の翌年にNHKが中心に制作した新ラジオ体操。ところがワルツのような動きが難しかったため人気がなく、わずか1年ほどで中止となりました。

その後、戦後の復旧が進み生活に余裕ができたことから、ラジオ体操の復活要望が寄せられました。そこで新たに制作された現在のラジオ体操が、昭和26年5月6日から放送が開始され、現在まで日本国民の健康増進に一役買っています。

## ラジオ体操の歴史

昭和2 (1927) 年	昭和天皇即位記念行事として「国民保健体操」制定を計画
昭和3 (1928) 年	11月 ラジオ体操第1制定。放送開始
昭和5 (1930) 年	7月 夏休みのラジオ体操会開始
昭和7 (1932) 年	7月 ラジオ体操第2放送開始
昭和14 (1939) 年	9月 大日本国民体操（ラジオ体操第3）制定 12月 放送開始
昭和20 (1945) 年	8月 15日 ラジオ体操放送中止 8月 23日 ラジオ体操復活放送開始（号令なし、音楽変更）
昭和21 (1946) 年	3月 NHK制作 新ラジオ体操発表 4月 新ラジオ体操第1放送開始（以後第2、第3体操も放送開始）
昭和22 (1947) 年	9月 新ラジオ体操放送中止（不評のため）
昭和26 (1951) 年	5月 現在のラジオ体操第1 放送開始
昭和32 (1957) 年	10月 ラジオ体操のテレビ放送開始



ラジオ体操をする昭和の子供たち（岐阜市） 提供：郵政博物館

## 参考データ

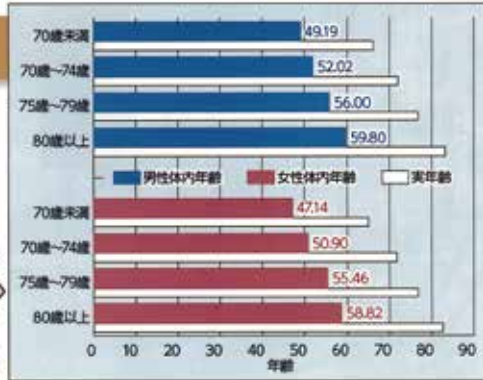
ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男性211名、女性332名による調査

(「平成25年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」(一財)簡易保険加入者協会調査研究参照)

### 体内年齢

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い!

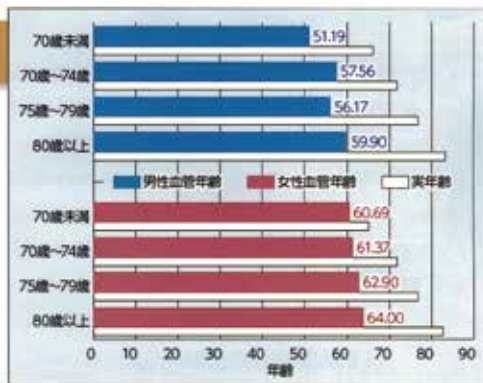
体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。



### 血管年齢

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防

血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。血管年齢が若いほど脳卒中や心臓病などのリスクが低い。ラジオ体操継続者は若くして若い。



提供：(一財)簡易保険加入者協会

毎日3分  
3つの健康効果

ラジオ体操にはおもに3つの効果があります。その一つ目は身体の健康。人間の身体は、約400の骨格筋と約200の骨で支えられています。ラジオ体操はそのすべてを動かすよう構成されています。毎日続けることで身体により効果が得られるとの研究報告もあります。

二つ目は、心の健康です。公園などで行われているラジオ体操に参加し、地域の方々と関わり、話す機会ができることが心の健康づくりとなります。三つ目は頭の健康。毎朝ラジオ体操を日課にすることで、規則正しい生活となります。そして、音楽に合わせて身体を動かすことで感覚機能が刺激されます。ラジオ体操は特別な道具もいらず、足腰に不安のある方は座ったままでもできます。「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるラジオ体操で健康長寿を目指しましょう。



3つのポイントで  
効果アップ

正しいやり方を行うと効果アップ。基本は「無理せず、楽せず」

- ①ラジオ体操の前にウォーミングアップを(ラジオ・テレビ放送参照)
- ②全身の筋肉をまんべんなく動かせるように、できる範囲で大きく動かしきましよう。
- ③呼吸は止めずに音楽に合わせてリズムカルに行いましょう。

ポイントがわかる!

(ラジオ体操  
実演動画)



(立位)



(座位)



深呼吸は腕を上げて深く息を吸い、腕を下ろしながら息を吐きぎります



伸びの運動は、足は地面へ腕は空へと全身が上下に引っ張られるように意識します

NPO法人全国ラジオ体操連盟理事

ひらい たかこ  
平井 孝子さん

1990年 日本女子体育大学卒業、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント出演、1995年引退  
2017年 NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員  
2021年 NPO法人全国ラジオ体操連盟理事



今回お話を  
うかがいました

### こぼれ話

ラジオ体操には、青森弁、名古屋弁など、方言を使ったご当地版がいろいろあります。ふるさとの親しみある号令で楽しくラジオ体操が続けられるかも。また、海外版もあります。

### ラジオ体操 放送時間

#### ラジオ

ラジオ第1放送	月～日	6:30～ 6:40
ラジオ第2放送	月～土	12:00～12:10
(再)	月～土	8:40～ 8:50、15:00～15:10

#### テレビ

Eテレ	月～日	6:25～ 6:35
総合	月～金	13:55～14:00
(再)	月～金	11:30～11:35(地域による)

ラジオ体操  
インスタライブ配信中!!  
毎週火・木・土・日  
あさ9:30～



# 好きに書いてスイマセン

株式会社クイック・ガーデニング 代表取締役 渡辺則夫

## 葬儀場

皆様いつもありがとうございます。  
暑い日が続いておりますが、体調はいかがですか？今日は、葬儀場で反省した事を書こうと思います。

先日、伯母の葬儀に参列しました。  
伯母は91歳で、子や孫に見送られて、



いい葬儀でした。この辺では比較的大きな葬儀場で、私達の左右の部屋でも別の葬儀が行われていました。ふと気付くと、右の部屋から女性の泣く声が聞こえてきました。その後も、葬儀の最中ずっと泣いています。隣の我々に聞こえる位ですから、相当大きな声で、まさに泣き叫ぶ声でした。

私達は伯母と最後のお別れをした後、すぐ隣の火葬場に移動するために、一旦部屋の外に出ました。すると、右の部屋の参列者も同じタイミングで外に出てきました。あれからずっと泣いていた人は、40歳くらいの女性で、親戚らしき人に抱きついて、外でも大きな声で泣いていました。その姿を見て私は『みっともないな』と思いました。最後のお別れで棺にお花を入れる時にシクシク泣くのは分かるけど、葬儀の間ずっと叫ぶ様に泣き続けて、親戚に抱きついてま

で泣いて。私の親戚も、言葉にはしませんが、皆そんな眼差しでその女性をチラチラ見ていました。

私達が火葬場に行き、また部屋に戻って来る時、隣の部屋の人達が入れ替わりの様に火葬場に向かって来ました。狭い廊下は左側通行になっていて、隣の人の棺が私達に近づいて来ました。棺の後ろには、故人の遺影が続いています。あの女性は、まだ半狂乱の様に泣き叫び、親戚に抱えられながら遺影の後ろに続いています。私達の先頭の女性が、隣のとすれ違いました。その後、ハンカチで目を覆ったのです。最後尾にいた私もすれ違いざま遺影に目をやりました。遺影の顔は、中学校の制服を着た可愛い女の子でした。私達は、亡くなる人は皆老人だと勝手に思い込んでいたのです。世の中には、知ってる事と知らない事があるのだと反省しました。そして、思い出した言葉があります。

Never look down on anybody  
unless you're helping them up.  
(手を差し伸べないのに、人を見下してはいけない) by ジェシー・ジャクソン(アメリカ公民権活動家)

## 2021年4月~7月 クイック・ガーデニング 都県別 売上&作業実績

創立19年目である今期も順調に売り上げを伸ばしております。これも皆様のご支持のおかげです。これからもお客様満足度日本一を目指していきます。

	4月		5月		6月		7月	
	作業数	売上	作業数	売上	作業数	売上	作業数	売上
茨城県	106件	4,722,000円	139件	6,615,000円	182件	9,224,000円	192件	10,806,000円
栃木県	108件	5,457,000円	150件	6,854,000円	186件	6,447,000円	139件	8,379,000円
群馬県	118件	5,890,000円	160件	6,547,000円	181件	9,129,000円	207件	11,897,000円
埼玉県	382件	14,606,000円	550件	22,982,000円	600件	28,884,000円	498件	28,888,000円
千葉県	329件	17,888,000円	441件	22,023,000円	462件	24,317,000円	419件	26,521,000円
東京都	722件	27,677,000円	1,039件	42,273,000円	1,122件	52,674,000円	1,031件	50,023,000円
神奈川県	424件	19,637,000円	560件	28,216,000円	665件	35,057,000円	621件	30,276,000円
山梨県	32件	1,524,000円	30件	1,181,000円	45件	3,414,000円	34件	2,867,000円
岐阜県	1件	36,000円	1件	36,000円	1件	4,000円	0件	0円
静岡県	175件	8,364,000円	216件	8,796,000円	259件	10,994,000円	223件	11,984,000円
愛知県	116件	7,604,000円	207件	10,656,000円	238件	11,994,000円	197件	12,536,000円
三重県	12件	294,000円	8件	216,000円	12件	634,000円	10件	338,000円
合計	2,525件	113,699,000円	3,501件	156,395,000円	3,953件	192,772,000円	3,571件	194,516,000円

### 「ご支持の証し」 ビジネスレポート

続報!

# 土づくりの輪を広め資源のリサイクルに挑戦しています

お客様がご不要になった 植木鉢を集め、ミルクペイントで素敵に再生。  
新たなお客様に使っていただくリユースプロジェクトを進めています。

回収された素焼き鉢が  
再生されるまで

私たちは古い植木鉢に  
新しい価値を見だし、  
持続可能な資源循環の  
実現を目指しています。



1 汚れを落として  
キレイにします



2 乾燥させます



3 ミルクペイントで色付け

※ミルクペイントとは、ミルク原料を使用した天然由来で無臭の水性ペイントのこと



4 剪定枝で作った自社製  
腐葉土を入れます



5 苗を植えて完成



6 本社前で  
お配りしています

捨てられるはずだった古い  
素焼き鉢がオシャレに生ま  
れ変わり、新たなお客様の  
元で使われています。



**PRESENT!**

リユース素焼き鉢(1個)と  
ミルクペイントキットを  
先着30名様にプレゼント!



ご希望の方はお電話または  
応募フォームからお申込み下さい。▶

**0120-329-919**



東京都 T様

堀野カットデザイナーが  
作業している様子をお子  
さんが書いてくれました。



神奈川県 H様  
名前はルノ。狭い  
ところが好きです。



神奈川県 I様

庭の紫陽花と百合を花  
器にいけました。初夏  
らしい爽やかで鮮やか  
な作品になりました。



埼玉県 J様

窓際の自分のクッ  
ションでまったりす  
るのが大好きです。

お庭がつなく  
お客様とクイック・ガーデニングの「輪」

## にお庭のわ

読者の皆さまから寄せいただいた  
写真をご紹介します



# 観葉植物との付き合い方

鉢マイスターに  
聞く

植木カット  
デザイナーの  
知恵袋

コロナ禍でうち時間が増えたことにより、観葉植物をインテリアに取り入れる方が増えています。「お気に入りの観葉植物に元気がなくなってしまった」「お手入れコレであってるのかな？」そんなお困りごとにカットデザイナーがお答えいたします。

## 甘やかしすぎは禁物 水と肥料のやりすぎに注意

観葉植物のトラブルで一番多いのは「水と肥料のやりすぎで根腐れや肥料やけを起こしてしまう」など、手をかけすぎたことが原因のものです。過保護に育てるのではなく、その樹種に合ったお手入れが必要です。

予防するためには、水はけのよい土を選び、余分な水分は水受け皿に流れ出るようにしておく、水のやりすぎを防ぐことができます。水受け皿にたまった水分はそのままにせず捨ててください。

肥料は緩効性のものを植替えのときに土に混ぜます。液肥をやる場合は、樹種に合わせたお手入れを一度調べ、あげる間隔をあらかじめ決めておくことが大切です。お部屋の目に付くところにある観葉植物には、ついつい手をかけたくなってしましますが、気温も安定している室内では「適切な、いつもどおりのお手入れ」を心がけてください。

## 痛んだ葉は思い切って取る

観葉植物は葉の美しさを楽しむのが目的なので、痛んだ葉は取ってあげましょう。少しかわいそうな気もしますが、色が変わってしまった葉が復活することはありません。観葉植物の新陳代謝を信じ、古くなった葉は切り取り、新しい葉に養分を送

り込めるようにします。葉を切る際には、できるだけ幹の近くにハサミを入れ、刈り取っていきます。



葉を下にグイと引き、幹に刃を近づけて切り取る



After

Before

## 2年に一度は根の整理を

室内置き観葉植物の大きさは抑えておきたいものですよね。その場合は「根切り」を施すと、ぐんぐん大きく育つ勢いを抑えられます。また、2年ほど経過した鉢は、根が鉢内でパンパンに成長し、根づまりをおこしている場合が多いようです。鉢の底穴から根が出てきてしまっていたら、お手入れが必要なサイン。一度鉢を外し、根をカットして鉢内に成長できるスペースをつくってあげましょう。

## 根の整理



1 ハンマーなどでやさしく土を崩す



2 腐ったり色が変わった根は取り除く



3 鉢底石を入れ、観葉植物用の水はけの良い土を入れる



4 鉢のふちの土を押し込めるように指を差し入れ固める



私は植物用の万田酵素を愛用しています。葉に直接スプレーしたり、根周りにふきかけると植物がピンツと元気に育つのでオススメです。

カットデザイナー

ひろおか まさのぶ

廣岡 雅信

出身地 奈良県  
対応エリア 東京都、神奈川県  
趣味 ゴルフ、トライアスロン  
好きな植物 バラ（自宅に50種以上栽培）

## 廣岡流 ワンポイント



室内に置く観葉植物には「土隠し」を施すと雰囲気良くなります。ヤシの繊維ココヤシファイバーなどで隠す方法もありますが、背の低い草を寄せ植えることで、鉢にテンポが生まれます。