お客様と「植木屋革命」クイック・ガーデニングをつなぐコミュニケーション誌

クイック・ガーデニング通信

2025 秋号 vol.33

〈お庭拝見〉
木々が語る家族の記憶

〈特集〉
のばしてゆるめて 血圧ケア

植木カットデザイナーの知恵袋
カイヅカイブキのお手入れ

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
フリーコール 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

公式キャラクター ちょきまる

日本のお庭を笑顔に！

お庭拝見33

木々が語る家族の記憶

東京都府中市　T様

①家族の誕生記念樹が立ち並ぶ

②思い出の夏みかんの木

③家族の時間が積み重なった庭

自然に寄り添う暮らしのなかで

高度経済成長の真っただ中で、日本全体が大きく変化し、活気に満ちていた時代。そのころから、いまのお宅に暮らしているT様ご一家。かつては草ぶきの屋根に、柿の木と井戸が残る風情あるお住まいでした。平成のはじめに、区画整理を経て建て替えられたという現在の家には、家族とともにときを重ねてきた庭木があります。

T様とご主人は農家のご出身で、子どものころから畑仕事が日常にありました。ご主人が、大麦を脱穀（だっこく）するのに「くるり棒」という道具を使っていたことを、当時を振り返りながら懐かしそうに話してくださいました。

柿の実を採り、はしゃいでいたころのご兄弟

大麦の脱穀に使ったくるり棒

土と向き合う暮らしは、いまの庭づくりにも受け継がれ、柿や梅、夏みかんといった自然のめぐみを楽しむ家族の暮らしの土台となっています。

鳶職（とびしょく）をされていたご主人が、庭でできた柿の実を股木（またぎ）で採り、それを子どもたちが楽しそうに受け取る姿は、いまもT様の心に残る思い出のひとつです。

柿の実を採った股木（またぎ）

ご家族の節目には木を植えるというT様ご一家。隣同士に並ぶ梅の木は、1本はご長男が誕生した際に植えられたもの。その横に孫息子様の誕生記念に植えた木があり、親子が寄り添うように並んでいます。夏生まれの孫娘様が誕生された際には、夏みかんの木を植えました。

孫息子様と一緒に仕上がりを確認するT様

「そのままだとすっぱくて苦いけど、重曹をかけるとシュワっとして美味しかった」と、夏みかんの思い出を懐かしそうに話してくれる孫息子様。梅の実は梅酒やシロップにして、季節の味として楽しんでいるのだそう。

庭木はご自身で整えてきましたが、手が回らない部分を当社にご依頼いただいています。お客様にご納得いただける作業を心がけているという湯浅カットデザイナー。丁寧な対応と仕上がりへの信頼から、累計40回近くお手入れをお任せいただいています。その湯浅は、『庭木が記憶しているご家族三世代の歴史を、これからも大切に残せるよう、全霊を尽くしてお手入れさせていただきます』と申しておりました。

★一ツ星認定 カットデザイナー

湯浅（ゆあさ） 崇史（たかし）

出身地	神奈川県
対応エリア	東京都、神奈川県
趣味	バイクレース、犬と遊ぶこと
好きな植物	ハツユキカズラ／きれいでかわいいので

お客様のご希望をできる限り聞いてくみ取ることをモットーにしています

★一ツ星認定要件／当社契約5年以上、顧客満足度80%以上、接客・技術・安全の分野において所定の試験に合格した者

〈第33回〉

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。

おにぎりの具は、焼き鮭と梅。
鶏肉の味付けは奥様にお任せ。
飲み物は愛飲の「ダノン オイコス プロテインドリンク」

「自分との約束」を貫く謙虚な努力家

植木カットデザイナー

柿崎（かきざき） 知也（ともや）

出身地	東京都
対応エリア	東京都、神奈川県
趣味	トレーニング
好きな植物	松、梅／枝ぶりがゴツゴツしていてかっこいいので

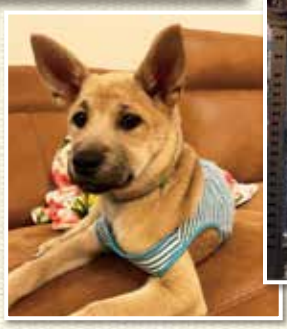
トレーニングが趣味という柿崎知也カットデザイナー。昼飯も体づくりを意識したメニューにしています。『150グラムのおにぎり2個、たんぱく質補給のための鶏肉とドリンク』が定番です。おにぎりは、栄養士の奥様が毎朝グラムを量ってつくり、忙しいなかでもすぐに食べられるようにと、鶏肉も一つ一つラップに包んでくれます。

トレーニングを始めたのは7年前。もともと食べることが好きで太りやすいため、体形が気になってくると、食事制限と運動で体を絞ります。減量期は年1回程度とのことですが、その期間は半年に及ぶこともあるのだとか。つらいと思うことがあっても、自分で決めたことを守り抜くために頑張れるという柿崎。誘惑に負けることはないのか、との問いに「守れないと罪悪感を感じてしまう」と答えます。減量期以外も週3～4日はジムに通い、体の部位ごとに鍛えています。疲れていても「自分に課したルールを守る」姿勢は変わりません。そのストイックさは驚くほどですが、本人は「まだまだ全然です」と謙虚に話してくれました。しかし、仕事に関しては「自分に厳しい」といい、作業をときどき手伝ってくれる奥様にも、高い理想を求めてしまうのだとか。とはいえ、柿崎の真面目な性格を理解し、信頼してくれている奥様との作業は、とてもやりやすいのだそう。奥様も、自然と触れ合う仕事は楽しく、やりがいを感じており「1年ぶりにお会いするお客様が、覚えてくださっていることがとてもうれしかった」と語ってくれました。

前職の先輩がカットデザイナーになったことがきっかけで、この道を選びました。自分でスケジュールを組み、夕方には帰宅できる働き方は、プライベートも充実して理想的だといいます。いきいきと働く姿に、奥様も喜んでくれているそう。忙しい日々のなかでも時間を作り、ときには旅行を楽しむことも。日課である愛犬ロエちゃんとの散歩も、かけがえのない大切な時間です。

自分にしっかりと向き合う真面目な性格だからこそ、お客様にも真摯に対応することを大切にしています。お客様のご要望には、とくに丁寧に耳を傾けるよう心がけているそう。常に妥協をしない柿崎の「期待以上の仕上がりを目指す」という思いが、お客様の安心と満足につながっています。

登山は夫婦の趣味。富士山登頂も。最近は行けていないが「また登りたい」と意欲的



保護犬だったロエちゃん。なんと七姉妹。いまはそれぞれの家庭で幸せに暮らしています

160キロのバーベルを担いでスクワット

カットデザイナー募集中！　未経験者でも研修センターでしっかり学んでから安心のデビュー！　詳細はこちらから→

血圧が気になる？ のばして ゆるめて 血圧ケア

多くの場合、高血圧は加齢や運動不足からくる筋肉や血管、心肺機能の衰えが引き金になって起こっています。
日常生活に降圧ストレッチや体操を取り入れることで、体がほぐれて心肺機能を高めることができます。健やかな日々をすごせるように、血圧ケアを始めましょう。

今回お話をうかがいました

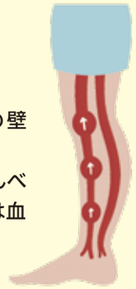
薬を使わない薬剤師
かとう　まさとし
加藤 雅俊さん

昭和医科大学 薬学部卒業
基礎医療薬学研究者
製薬会社研究室にて研究開発に携わった後「根本療法」を志し起業。

薬に頼らずに、食事や運動、東洋医学など、多方面から症状にアプローチする「ホリスティック」という考え方を日本で初めて提唱。

著書「1週間で勝手に血圧が下がっていく体になるすごい方法」日本文芸社など

そもそも 血圧って何？



血圧とは、血液が血管の壁を押す力。
重力に逆らって血液をまんべんなく循環させられるのは血圧があるからこそです。

血圧が高くなるメカニズム

筋肉、血管、心肺機能が低下すると、全身に血液を送る働きが低下します。それを補おうとして、心臓はポンプ作用を強めます。その結果血圧が上昇し、血管に負担がかかるのです。

筋肉 血管 心肺機能 → 衰える → 血流が悪化 → 血圧上昇!

血圧ケアを生活に取り入れる

続けることが大事！

血圧は一時的にあがっても、元に戻れば問題ありません。ですが高い状態が続くと、血管に強い負担がかかり、病気につながることがあります。血圧を安定させるために、血圧ケアを始めませんか？
運動習慣のない方が、いきなり運動を始めるのは負担が大きいはず。
まずは座ったままできるものから、生活リズムに取り入れてみましょう。

加藤式降圧ストレッチ
心肺機能を鍛えて、酸素供給量をあげ、血圧をさげる

降圧体操
筋肉をつけて、適正な血圧を保つ

＼編集部が体験してきました！／

加藤式降圧ストレッチ

酸素供給量をあげる

1日2回

座ったまま

声楽家が実践していた肺活量を向上させるためのストレッチを血圧の観点からアレンジしたもの。

反発させて肺を広げる

肺の中でふくらませた風船をおさえつけるイメージ

両手を頭の上に伸ばす

息を吸い込みながら胸を広げ、腕を横に曲げて、肩のラインで止める

最大限まで息を吸い込みながら、腕を顔の前までもってきて息を止める

5秒息をとめたまま、体を前に倒す。息を一気に吐く

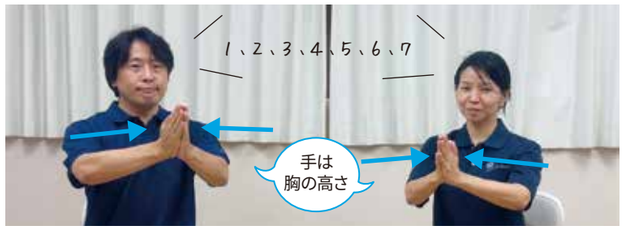
降圧体操

〈合掌ポーズ〉
血管を柔らかくする

座ったまま

7秒キープ 1日1回

胸から30cmほど前で手のひらを合わせて、押し合うようにギューっと力を入れる。
7秒キープしたら一気にちからを抜く



「もうちょっと」がんばれそうなら

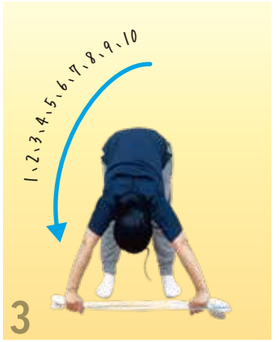
〈バンザイ体操〉
血管を柔らかくする

1日1回

筋肉を伸ばす、縮める動きを繰り返し行い、血流を改善します。
筋肉と血管が若返り、高血圧になりにくい体をつくります。

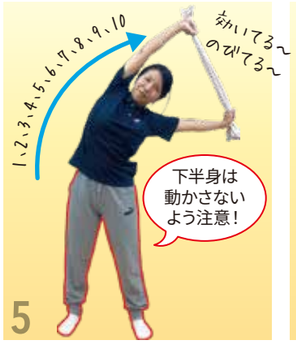
足を肩幅に開く。
両手でタオルをもち、頭上にあげてバンザイのポーズをする

バンザイの状態のまま上体をそらし、10秒キープ。
1の姿勢に戻る

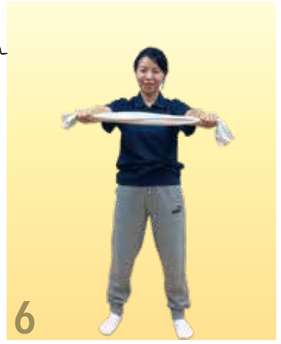


両手をさげ、ひざを伸ばしたまま前屈し、10秒キープする。
1の姿勢に戻る

上体を右側に倒し左側の体側を伸ばして10秒キープする。
1の姿勢に戻る



上体を左側に倒し右側の体側を伸ばして10秒キープ。(脇腹の張りを感じる程度に真横に)



腕を前に伸ばして肩の高さでタオルをもつ

上半身を右方向にひねる。10秒キープしたら、6の姿勢に戻る。(反対の左方向にも同じく)

おまけの体操

ベッドに横たわったままできる体操

片方の足を支え、足裏を押していく。寝ている本人は足で押し返すように力を入れて、筋肉を刺激します

もっとがんばりたい！方に

腕振りデッドバグやスクワットなど、強度の高い運動のやり方を動画にしています。2次元コードをスマホで読み取ってご覧ください。

＼やってみた感想／

加藤式降圧ストレッチは、肺を内側から広げてのばす、初めての体験でした！
（編集部　花村）

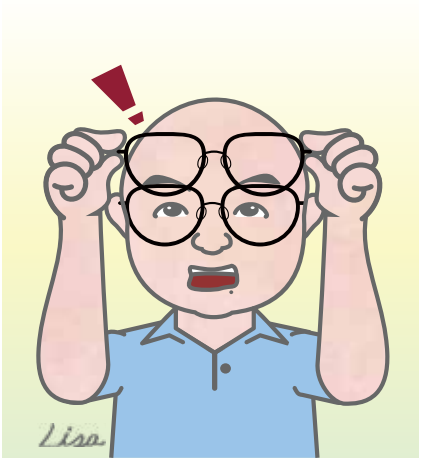
バンザイ体操は見た目以上にきついです。体がポカポカしてきました。
（編集部　徳下）

植木屋社長のプチコラム

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

忘れ去る



いつもありがとうございます。最近のお客様の中に『この暑い中、作業させるのは申し訳ない』と言って、『涼しくなってから頼むわ』という方がいらっしゃいます。我々は暑い中の仕事を選んだ人間達ですので、どうかお気になさらずにお電話下さい。お仕事無い方が困りますので！

さて、最近、物忘れがひどくて困っています。例を挙げると、メガネの上にまたメガネを掛けたり、メガネがないのにメガネのズレを直そうとしたり。つい先日は、お酒を飲んで会社に車を置いてきたのに、翌日、マンションの機械式駐車場のラックが空で目の前に現れて『車が盗まれた！』と大騒ぎしたり。風呂上がりに、干してある物干しからパンツを取って穿いた後、タンスにパンツを取りに行ったり。

空港に車を停める時は、どこに停めたか分かるようにスマホで写真を撮っておくのですが、帰ってきたら写真の番号F213がどこにもありません。警備員に聞いたら、『ここにはFなんて有りませんよ』と言われました。写真をよく見たら、違う日に撮った地下駐車場の写真でした。

飲むのを忘れないように薬を台所に置いておいたら、置いたのを忘れてまた袋から取り出して飲んだり、トイレで大をしたら、小をするのを忘れてまたトイレに入ったり。

そんな中でも、「完全に忘れてた」事があります。

体重を落とすためにスポーツクラブに入ったのは3年前です。最初は、週に1回くらいは会社帰りに通い、プールやマシンで軽く汗を流していました。そのうち月に1回になり、3か月に1回になり、ここ2年は会費だけ払って1回も行っていませんでした。さすがに勿体無いと思い、解約をしに行ったところ、『ロッカーを空にして下さい』と言われ、ハッとしました。手ぶらで行っても良いように、小さなロッカーを借りていたのでした。

キーホルダーにぶら下げていた鍵を恐る恐る回すと、暗い中からスポーツシューズ、水泳パンツ、キャップ、ゴーグルが目の前に現れたのでした。2年ぶりの再会でした。彼らは狭い室内に整然と並び、水泳パンツはすぐ乾くように、ロッカー一杯に広げられていました。

『ごめんなさい。君たちの存在を2年間完全に忘れていました。なのにこの暗い中で、じっーと私を待っていてくれたのですね。水泳パンツ君は2年間も広げられたままで、さぞ苦しかった事でしょう』

不覚にもロッカーの前で泣きそうになってしまいました。

物忘れは思い出せば良いですが、忘れてはいけない人を忘れ去って生活をしていないか、スポーツジムの解約で思い出させてもらいました。

皆を忘れ去っていてスイマセン。

ご支持の証し ビジネスレポート

6月と7月は、連続で単月売上記録を更新しました（前回:2024年11月の2億8千万円）。15年前の年間売上は2億9千万円でした。年の売上がひと月の売上となりました。皆様のご愛顧に心より感謝申し上げます。

	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	149件	12,890,000円	192件	11,887,000円	214件	13,232,000円	244件	13,103,000円
栃木県	134件	8,146,000円	174件	8,479,000円	204件	12,424,000円	217件	14,152,000円
群馬県	164件	9,930,000円	195件	9,043,000円	174件	11,755,000円	198件	11,720,000円
埼玉県	408件	24,292,000円	684件	33,396,000円	793件	42,217,000円	730件	42,883,000円
千葉県	378件	25,927,000円	489件	29,036,000円	653件	35,852,000円	619件	38,150,000円
東京都	762件	34,928,000円	1,070件	55,436,000円	1,342件	72,497,000円	1,286件	71,630,000円
神奈川県	487件	25,320,000円	754件	40,107,000円	905件	50,179,000円	813件	47,092,000円
山梨県	54件	3,370,000円	57件	3,658,000円	65件	3,741,000円	61件	4,394,000円
長野県	2件	88,000円	0件	0円	0件	0円	4件	400,000円
岐阜県	10件	610,000円	12件	643,000円	19件	805,000円	18件	1,220,000円
静岡県	192件	11,859,000円	252件	12,837,000円	302件	14,507,000円	307件	16,472,000円
愛知県	149件	8,319,000円	219件	11,194,000円	259件	12,616,000円	242件	13,688,000円
三重県	13件	591,000円	15件	966,000円	29件	1,000,000円	18件	1,163,000円
京都府	11件	438,000円	12件	962,000円	21件	893,000円	20件	944,000円
大阪府	123件	6,744,000円	150件	7,851,000円	180件	9,750,000円	187件	9,235,000円
兵庫県	91件	3,761,000円	123件	5,863,000円	138件	7,094,000円	141件	6,944,000円
奈良県	31件	1,468,000円	25件	833,000円	24件	1,598,000円	41件	2,159,000円
和歌山県	1件	57,000円	0件	0円	3件	65,000円	2件	105,000円
合　計	3,159件	178,739,000円	4,423件	232,191,000円	5,325件	290,223,000円	5,148件	295,453,000円

（金額はすべて税抜）

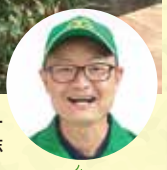
お庭がつなぐ
お客様とクイック・ガーデニングの「輪」

お庭のわ

読者の皆様からお寄せいただいた
写真を紹介します

編＝編集部コメント

神奈川県　S.S様
田中 敬志カットデザイナーに「イングリッシュガーデンの雰囲気ありますよ」と言っていただきました。本当にそうなってきてうれしいです



カットデザイナー
田中 敬志

ご用命いただき
ありがとうございます
彩り豊かで、とっても素敵です

兵庫県　ハナチョコマロン様
休憩する時の基本姿勢です

編 お腹をモフモフしたくなるくらい可愛い♡

愛知県　mejina様
母の日・父の日に娘からもらったハナミズキとモッコウバラが、今年も咲きました

編 母の日と父の日に庭木をプレゼントされるなんて、素敵なお嬢様ですね

神奈川県
deepkazuo様
4歳のオスのピッピとチッチ。わが家のアイドルです

編 ツヤツヤのクチバシですね！見分けられるところがさすがです

千葉県　プリン様
野の花のお店で購入した紫色が涼やかなキキョウ

編 暑い季節に涼しげな色味、癒されました

京都府　もうちゃん様
今年初めて「ピエールドゥロンサール」が、つる仕立てで咲きました

編 とっても華やか。今年初めてとのこと、来年以降も楽しみですね

東京都　カエル様
前号の特集「初夏の道草さんぽ」にあったヒルザキツキミソウ。大好きな花です

編 淡いピンク色のお花が綺麗に咲き誇っていますね

大阪府　みのあやたろう様
何も世話をしないのに毎年花を咲かせてくれます

編 美しいラッパ水仙です！

投稿が採用された方には心ばかりのお礼をお送りします

こちら お客様相談室 です

お客様から寄せられたご意見・ご要望の一部をご紹介します

相談室より〈1〉

お客様の声

申し込みをしたところ「後ほどカットデザイナーからお電話します」とのこと。
知らない番号からの着信には出ないようにしているのですが、どうすればよいでしょうか？

相談室より

ご希望のお客様には、事前に担当カットデザイナーの携帯番号をお知らせいたします。また、お葉書・メール・SMS（ショートメッセージ）でもご連絡可能です。添付の読者アンケートハガキにてご指定ください。

相談室より〈2〉

お客様の声

その場では言えませんでしたが、剪定・芝刈りの仕上がりが雑に感じました。

相談室より

このたびは仕上がりにご満足いただけず、誠に申し訳ございませんでした。当社では「納得いくまで何度でも」をはじめとする『5つのお約束』を掲げ、お客様にご納得いただけるサービスを目指しております。直接、担当者へご意見を伝えにくい場合もあるかと思います。そんなときは、どうぞお気軽に『お客様相談室』までご連絡ください。

私達は、お客様のお声を経営に活かす部門です。
どんな些細なお声でも参考になります。お気軽にご連絡ください。

お客様相談室
直通番号
フリーコール 0120-085-919（オヤッ困った クイック）
平日 9:00～17:00
（祝日・年末年始を除く）

クイック・ガーデニング通信
2025 秋号 vol.33
2025年9月10日発行
【発行元】株式会社クイック・ガーデニング編集部（TEL 042-330-5919）

植木カット
デザイナーの
知恵袋

教えて！ カイヅカイブキのお手入れ

樹形のアレンジが豊富なことから、多くの場所に植えられてきたカイヅカイブキ。
庭木や公共施設などでよく見かける常緑針葉樹です。
お手入れ方法を森下要（もりした かなめ）カットデザイナーに教わりました。

特徴

- 枝葉が多く茂り、刈り込み剪定に比較的強い
- さまざまな樹形に仕立てることができる
- 自然樹形は、枝が「らせん状」に伸び、炎のような独特の姿になる
- 成長が早く、1年で20～30センチ伸びる

剪定時期

春　新芽が伸び始めるタイミングで行う。
夏に枝が伸びすぎるのを、抑えることができる。

秋　成長が落ち着くころ。夏に伸びた枝を整理し、樹形を整えて越冬準備に入る。

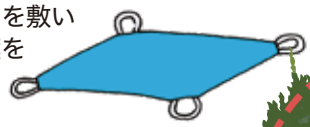
お手入れに挑戦！

● 用意する物

ヘルメット	長ズボン
保護メガネ	ビニールシート
剪定用手袋	剪定バサミ
長そで	刈り込みバサミ（あれば）

手順 1　剪定する木の周囲にシートを敷く

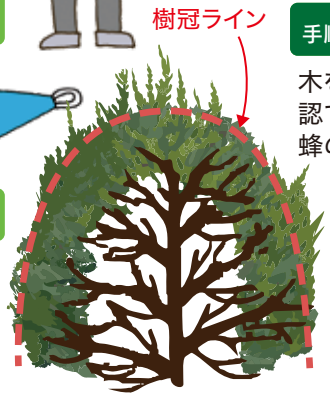
地面にビニールシートを敷いておくと、落ちた枝葉を集めるのに便利です。



手順 2　樹冠ラインのイメージをつける

生垣の場合⇒いちばん低い木の高さに合わせて、切りそろえる。

1本立ちの場合⇒葉のある部分を残して、理想の高さで切りそろえる。



手順 3　樹冠ラインから大きく飛び出した枝を幹の近くで剪定

飛び出した部分は成長が早い枝です。
思い切って切り落としましょう。
【注意】葉を全部取ってしまうと、その枝は水が上がらずに枯れてしまいます。

Aの枝を残し、Bの位置で切る

手順 4　枯れ枝を切る

木をかき分けて、茶色く乾燥した葉のない枝を確認できたら、付け根から切り落とす。木の内部に蜂の巣や毛虫がいないか気を付けて行いましょう。

手順 5　内部の混み合った枝を間引く

全体のバランスを見て、光が届かないほど混み合った枝は間引く。風通しと採光を確保することで、病害虫の発生を軽減できます。

手順 6　樹冠ラインを整える

手順 7　幹の下部の主幹から直接伸びてくる芽や枝を剪定

根元からいちばん下の枝までの部分をきれいにしておくと、樹木の状態が健康に保たれやすくなります。

手順 8　しっかり木を揺すって、切り落とした枝葉を下に落としましょう

● トゲトゲ葉（先祖返り）に要注意！

強い剪定やストレスなどが理由で、トゲトゲした葉が出ることがあります。先祖返りした葉は元には戻らず、この先もトゲトゲの葉しか出てきません。見つけたら葉の生えている付け根から切り、取り除きましょう。

今年のような酷暑の時は、暑さの残る昼間を避け、夕方にしっかりした量のお水をあげましょう。

★一ツ星認定 カットデザイナー

もりした かなめ
森下 要

出身地	静岡県
対応エリア	神奈川県、静岡県
趣味	釣り、ツーリング
好きな植物	金木犀（キンモクセイ）／秋の訪れを感じさせるすてきな香りがするから

★一ツ星認定要件／当社契約5年以上、顧客満足度80%以上、接客・技術・安全の分野において所定の試験に合格した者

Q 久しぶりにお手入れをします。どうしたらいいですか？

A はしごを使った剪定作業は、転倒や落下の危険があります。木の高さが2.5m以上、枝の太さが親指以上の場合、無理せず当社にご相談ください。

Q 樹形を小さくすることはできますか？

A 半年、もしくは1年に1回は剪定して、少しずつ小さくしていきます。2～3年かけて段階的に行いましょう。中心部があまりにも枯れ込んだら、伐採して植え替えましょう。