

元気いきいき！ 2018年 1月復活号

ひまわりガーデン新聞



発行：ひまわりサービス 編集：つなぐ言葉デザイン
電話：078-222-2817 FAX：078-222-2815
ホームページ：<https://himawari-service.jp>

こんにちは!ひまわりサービスの村山です。2018年が始まって半月が経ちました。いかがお過ごしでしょうか。ご無沙汰していたこの“ひまわりガーデン新聞”3年ぶりの復活です。この新聞は、私たちの活動や思いをお客様に知っていただきたいと考え、15年前に始めました。時折休むこともありましたが、今回ほど長く休むことはありませんでした。はたしてこの新聞は、お客様の何かのお役にたっているのだろうか?この疑問がだんだん大きくなり、それが3年休んだ原因でした。

でもこの3年、休んだ間にもたくさんの出逢いがあり、たくさんの学びがありました。また以前からの、健康について、家族との関係について、整理収納や、手紙の持つ力についてもたくさんの発見がありました。今、新たな気持ちで、私たちが経験したこと、いいなと感じたことや暮らしの中に見つけた素敵なことをお伝えしていきたいと思います。読んだあと少しほっとする、少し元気になる、そんなひまわりガーデン新聞を目指してまいります。はじめましての方も、長らくお待ちくださっていた方も、あらためて、どうぞよろしくお願い致します。

2018年1月 ひまわりサービス
代表 村山力



安心♪ひまわりの空家管理サービス

空家保険付き

新しいサービスがいくつか始まっています。
その中の一つ「空家管理サービス」をご紹介します。
ひまわりサービスの空家管理サービスの特徴は、

- ①家事代行サービス担当スタッフによる丁寧な空き家管理です。
- ②独立型の空家管理なので売却を勧めたりすることはありません。
- ③庭の草抜き、側溝詰まりの解消などお家全体をお任せいただけます。
- ④近隣対応・管理清掃に伺う際にご希望によって近隣にお声かけさせていただきます。定期的に空家の手入れをしている安心感を近隣の方にもっていただけます。
- ⑤空家保険付き・管理をご依頼いただいたお家に問題があり(瓦が落ちるなど)近隣や通行人に損害を及ぼしたときなど保険で対応できます。(保険は3月より対応)

⇒ 詳しくはひまわりサービスのホームページで。もしくはスタッフにお尋ねください。

中央区・灘区内なら
1ヶ月 5,000円(税別)～

60歳からの整理収納講座 ご挨拶



多々納利江 プロフィール
大手住宅メーカーでインテリアコーディネーターとして1800件以上の暮らしの提案を手がける。

ひまわりサービスでは、実際の日々の暮らしのなかで活かされるインテリア・収納を家事サービスを通じて学び、2004年より整理に特化した「整理収納サービス」のリーダーとなる。住宅設備メーカー・住宅情報誌出版社・行政などでの講演を行う一方、月間10件程度、整理収納の現場でお客様の暮らしを変えていく実践派のプロ。現在は新しい担い手の育成に力をいれている。

【保有資格】

整理収納コンサルタント
整理収納アドバイザー1級
整理収納AD2級認定講師
暮らしアドバイザー

こんにちは。ひまわりサービス、整理収納担当リーダーの多々納です。
「60歳からの整理収納講座」をはじめ約10年、いよいよ私も今年、70歳を迎えます。10年前、人生の後半を迎え、どのように身の回りを整えていくか、毎日を気持ち軽く、心配事、気がかりなことをできるだけ減らしてスッキリした気持ちで生きていくか。そのことを考えて作った講座で、私も体力の衰えを感じて実践し効果を実感している内容です。
一言で言うと、できるだけシンプルな生活をする事。

『60歳からの整理収納講座』には3つの種類の『整理』があります。

①物の整理 ②情報の整理 ③心の整理 この3つです。

ひまわり新聞再開にあたって、これまで講座でお伝えしてきたこの3つの『整理』のポイントをお伝えしていこうと思っています。次回から、お話ししていきますね。

それと、多忙のため中断していた、整理収納グループレッスンを再開します。家の中を3つの区分に分けて1回4名までで行っていきます。

内容は、

- ①寝室編 衣類、クローゼットなどプライベートスペースの整理収納
 - ②キッチン編 物が多く、整理できると大きく家事時間が削減できる場所の整理収納
 - ③リビング編 洗面、浴室、トイレなども含んだパブリックスペースの整理収納
- ①から毎月1回行っていきます。全部通してでも、気になる回だけでもお気軽に参加いただけます。日程は以下の通りです。また、地域密着の薬局サツマ薬局さん主催のセミナーでもお話をさせていただきます。各1時間程度ですが、お近くの方はぜひお気軽にお越しください。それでは来月からよろしく願いいたします。 (多々納利江)

整理収納グループレッスン ①寝室編

日 程：1月27日(土) 10:00～12:00
場 所：ひまわりルーム(ひまわりサービス)
参加費：2,500円 定 員：4名

今後の予定

- ②キッチン編 2月24日(土) 10:00～12:00
- ③リビング編 3月3日(土) 13:30～15:30

お申込みは、ひまわりサービスのホームページ・右のQRコードまたはお電話で。
フリーダイヤル：0120-35-2817(受付：月～金 9:00～16:00)



サツマ薬局様のイベントで多々納がお話しさせていただきます。



創業100年、35万人の相談実績を誇る漢方のサツマ薬局は、東洋医学と西洋医学の統合医療相談薬局として、宇治川の本店、花隈、HAT神戸の3店舗で営業しています。

日 程：2月3日(土) 13時～15時
場 所：宇治川地域センター
参加費：無 料
1部 「腎虚、補腎とは」
「温灸体験会」
2部 「60歳からの整理収納講座」
講師：ひまわりサービス：多々納利江

日 程：2月19日(月) 13時～15時
場 所：HAT地域ケアセンター
参加費：無 料
1部 「HAT神戸で安心できる老後を」
2部 「60歳からの整理収納講座」
講師：ひまわりサービス：多々納利江
3部 「橋本司法書士による個別相談」
「安心くすりの個別相談」



三二健康講座 第1回：万病のもと“冷え”をとる

全国的に強い寒波に見舞われています。

お身体、冷えていませんか？

漢方では”熱を取る” ”冷えを取る” と言って体温のバランスを重視します。

今回は、万病のもと”冷え”と体温についてお話します。

私たちの体は、常に細菌、病原菌にさらされています。

食べ物や空気を通して体の中にももちろん入ってきます。

そのとき体を守るのが免疫です。

この免疫の力”免疫力”を左右するのが体温です。

体温が1℃下がれば、免疫力は30%ダウンし、

逆に1℃上がれば、4倍から5倍アップするといわれています。

冬に外に出て薄着していると風邪をひくのも、体温が下がり免疫力が

下がるから。逆に風邪をひいて38℃、39℃と熱が出るのは、

体温を上げて免疫力を高めようとする身体が本来の働きです。

なので、熱が出たら免疫が頑張れるように熱が出てるんだな、と思ってしっかり寝るこ

とをお勧めします。今、生活習慣や食べ物によって体温が低い人が増えています。生活

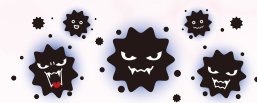
習慣、食習慣を見直して、体温を上げて病気になりにくい身体を手に入れましょう。

体温を上げる方法としては、

- ・お風呂ではゆっくり湯船につかる。 ・適度な運動をする。
- ・冬には冬の旬のもの（根菜類など体を温める効果のあるもの）を食べる。
- ・身体を冷やすものを控える（果物、甘いものを取り過ぎない）・・・など

体温を上げて、病気に負けずこの冬を乗り越えましょう♪

1月30日に同じテーマで健康講座を開催します。ぜひお越しください。



食と健康講座 1月のテーマ：万病のもと“冷え”をとる



講師：西川範彦 氏

管理栄養士

ヘルスカウンセリング学会

公認健康心理療法士

(株)玄米酵素

大阪営業所 担当主任

1月30日（火）

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:30～15:30

会 場：ひまわりサービス

定 員：各回8名

参加 費：無 料

この講座は(株)玄米酵素の協力で行っています。講座の後半に会社案内と商品紹介が5分程度ございます。商品の販売はありませんがサンプルのプレゼントがございます。どうぞお気軽にお越しください。



お申込みは、ひまわりサービスのホームページ・右のQRコードまたはお電話で。

フリーダイヤル：0120-35-2817（受付：月～金 9:00～16:00）

美と健康セミナー開催 3月2日（金）午後



講師：加藤初美さん

2015年、2016年のミスユニバース日本代表の公式フードコーチで、管理栄養士の加藤初美さんをお招きして、3月2日(金)、10名までの少人数で、美と健康セミナーを開催します。会場や時間など詳細は、このひまわりガーデン新聞2月号とホームページでお知らせします。





皆さまこんにちは！お久しぶりです。いかがお過ごしでしょうか。ここ数年お休みしていた「ひまわり新聞」が今年から復活することになりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

ひまわりサービスは、1999年7月、私の52歳の誕生日の直前、尊敬する亡き夫に恥じない誠実な仕事をしたいと思い、起業しました。自宅の1室、私1人からのスタートでした。今年7月で満19年になります。気が付けば私も昨年、70歳になりました。気持ちは若く元気ハツラツなのですが、動作はテキパキとはいきません。手が乾燥してビニール袋が開けられない、新札がひつつく、ペットボトルの蓋が開けにくくなり筋力の衰えを感じています。また左膝の人工関節をかばい右足首に痛みを抱えながらですが、まだまだ自由に動ける事、ありがたいと思っています。創業以来のお客様も年齢を重ねられています。スタッフも同じです。と言っても心優しい若いスタッフもふえ、助け合いながら楽しく働いています。最近、嬉しいことがありました。とても仕事のできる年配の方が一昨年、体力の限界を感じている、という理由で退社しました。辞めたあとも他のスタッフとの付き合いもあり、あるスタッフの勧めがあり、昨年11月に、またひまわりサービスにもどってきました。

「働いている時のほうが元気でした、またお仕事させてもらえませんか」と。みんなは“おかえりなさい！”と口々に声を掛けて大歓迎です。ひまわりサービスは大きな会社ではありません。スタッフ一人一人が大事な家族のような存在です。私が社長の時はお客様、お客様のご家族、またスタッフ、スタッフの家族が幸せであってほしいと、いつも願いながらの毎日でした。今もその気持ちはかわりませんが、久しぶりにひまわり新聞の原稿を書きながらあの時の気持ちを思い出しています。また毎月お目にかかります。これからもよろしくお願いいたします。

2018年、皆さんに嬉しいことがたくさんある1年でありますように！

村山順子

追伸；お休みのあいだにメルマガを始めました。もう2年以上になります。もしよろしければ下の欄をご覧ください。



村山順子プロフィール

ひまわりサービス会長・一般社団法人神戸暮らしの学校代表理事・兵庫県立大学大学院客員教授・ひょうごビジネスグランプリ審査委員等歴任。

自身の経験から、大切な人に素直な気持ちを伝える体験型セミナー「心を届ける手紙のセミナー」を開催。NHK「あさイチ」や月刊「致知」など多くのメディアで取り上げられ、2018年1月現在43都道府県で延べ6000人以上が参加。人生を変えた手紙になったなど多くの反響をいただいています。

【セミナー・講演予定】

- 1月27日岡山県法人団体女性経営者向きセミナー
- 1月28日神戸開催手紙のセミナー（募集中）
- 2月1日川崎市企業研修手紙のセミナー
- 2月14日高槻市総合病院講演
- 2月21日・22日 島根県浜田市 経営者団体講演



村山順子の日刊メールマガジン「元気のひと言」にご登録下さい♪

月曜から金曜日まで、毎朝、村山順子からのメッセージが届きます。あなたにあてた手紙のようなメルマガです。

登録は、心を届ける手紙のセミナーのホームページ、もしくは下のQRコードを読み取ってご登録ください

<https://kokoronotegami.com>

または、『手紙のセミナー』で検索



1月28日神戸開催『心を届ける手紙のセミナー』ひまわりサービスのホームページまたは下記QRコードよりお申込みください。

