元気いきいき！ 2020年1.2月号

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　ホームページ ： https://himawari-service.jp

ひまわりサービスは、家事代行とお掃除の会社です。電話：0120-35-2817　FAX：078-222-2815

【業務内容】　・心まで軽くなる家事代行サービス　・暮らしが変わる整理収納サービス　・汚れをリセットするハウスクリーニング
・安心してお任せいただける賃貸マンションのお掃除・管理　・保険対応の空き家管理
これらのサービスを通して、お客様の心地いい暮らしをお手伝いしています。

2020年今年もよろしくお願い致します。

代表取締役
村山 力

明けましておめでとうございます！
少し遅くなりましたが、本年もよろしくお願いいたします。

昨年は、創業20周年で、社内でいろいろなイベントがありました。
そのとき、創業から今までの写真や資料をまとめることがあり、もうないと思っていた、ひまわりサービスが一番最初に作ったチラシを発見しました。
それには、サービス内容より先に、今は行動指針となっている当時の経営理念３つの想いが書いてありました。　①お客様の立場に立ったサービスの提供
②誠実であること　　③喜んで働かせていただくこと
②は私はおじいちゃん、おばあちゃん子で、小さい頃からおてんとう様（お天道様）が見ていると聞かされて育ったので悪いことやズルいことをしないと自分では思ってます。仕事は幸運にも希望した仕事につけてこれたので、そこで多少きついことがあってもよろこんで働いてました。ただ①に関しては意識していたつもりが、自分も年齢を重ね、様々な立場を経験をしてきたことで、これまで本当の意味で、お客様の立場には立ててこれなかったと気付くことがあります。【お客様の立場にたったサービスの提供】自分の親になら…祖母になら…妻になら…子供たちにとも接点があるなら…友人に紹介するなら…いったいどんな会社、どんなスタッフにならいいのか。自分や自分の大切な人の家に来てほしいのか。あらためて考えた年末年始でした。もう一度、すべてをお客様の立場にたって考えて、整えていきたいと思います。
今年も、皆様のご多幸をお祈りしてお仕事させていただきます。
2020年もどうぞよろしくお願いいたします。

ひまわりサービス代表　村山　力

マネージャー
佐藤まどか

明けましておめでとうございます！
令和初のお正月、いかがお過ごしでしょうか。

この記事を書いている時に、ふとお客様からの言葉を思い出しました。
「ひまわりさんのお仕事は『場』を清める素晴らしいお仕事ですね！」
この言葉に胸がいっぱいになりました！

改めて、「私達にはこんな素晴らしいお役目があるんだ！」ということを思い出し、それに相応しい働きが出来るよう、よし！頑張るぞ！と新しい一年に向けて気持ちが引き締まりました！

今年も一年、皆様のお幸せな毎日を願いながら、心を込めてお仕事させて頂きます。
どうぞ宜しくお願い致します。

ひまわりサービス　マネージャー　佐藤まどか

整理収納お悩み相談室⑪　CD・DVD収納

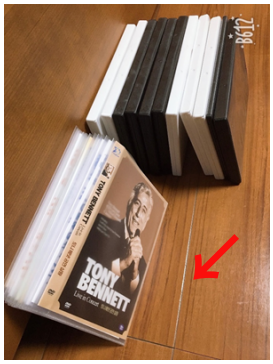
土井美代子
整理収納アドバイザー１級

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。2020年最初のお悩み相談はテレビボードの殆どを占領しているDVDやCDをスッキリと見栄え良くしたい！…です。そこで、今回は、整理収納アドバイザーで、ジャズＣＤやお笑いのＤＶＤをたくさん持っている土井さんにお聞きしました。

①いらないものはリサイクルに出す。
②それでも大切だと思う思い出のもの、ジャケットが気に入っているものは取っておく
③ケースのままじゃなくてもいいので置いておきたい場合は、下のようなグッズがあります。

私が使っているのはタワーレコードさんで販売されている **タワレコスマートケース**。
30枚入りで1320円です。
写真でもわかるように、入れ替えると1/4ぐらいのスペースにおさまります。
半透明の薄いケースですので、中身もわかりやすく、ＣＤと分けて歌詞カードやジャケットも収まります。
お子さまの学校行事などが入ったＤＶＤや映画のケースもかさばりますので、スマートケースにかえるだけで、大変収まりが良くなります。中身も見えてケースに入っているよりわかりやすくもなると思います。
よろしければお試しくださいませ^_^

歌詞カードとCDを一緒に保存



1/4～1/5の厚さになります

大切な想い出のビデオ

整理収納のお悩みにお答えします。以下のメールアドレスにタイトル「整理収納お悩み相談」としたうえでお送りください。ひまわりサービスの整理収納アドバイザーがお答えします。
ご相談メールは、こちら mail:info@himawari-service.jp　　または　⇒⇒

神戸暮らしの学校のYouTubeチャンネル、ご登録ください♪

暮らしがちょっとよくなるセミナーやワークショップなどの活動をつづけてきた神戸暮らしの学校。YouTubeチャンネルができて、早や半年が経ちました。しかし、まだ動画は5本しかアップされていません‥今年はたくさん作っていきますので、ぜひチャンネル登録お願いします。

パソコンではYouTubeで『神戸暮らしの学校』で検索
スマホは右のQRコードを読み取ってください。

ミニ健康講座　「プチ断食」

みなさん、こんにちは。年末・年始で食べ過ぎてはいませんか？今回はこの時期にこそ始めたい『プチ断食』をご紹介させていただきます。食事の量を減らすことで老化を遅らせたり、美容や健康に役立つと言われています。みなさんは断食というとどんなイメージをお持ちでしょうか。「苦しそう」「辛そう」と思われる方が多いのではないでしょうか。そこで初心者におすすめなのが『プチ断食』です。まずは1食から徐々にレベルアップして慣れたら毎週末をリセットされてはいかがでしょうか。小食と健康に関する研究結果をご紹介します。

その1　腹時計が鳴るとお腹の大掃除ができる
お腹が減ってグーと鳴ると、モチリンというホルモンが出ます。モチリンは胃と腸を収縮させることがわかっています。この結果食べカスや老廃物が除去され、胃と腸が空っぽになりお腹がグーと音を出して知らせてくれます。グーと鳴ったらキレイになれると空腹を楽しみたいですね。

その2　活性酸素の量産を減らすことができる
体内で活性酸素が発生すると肌や全身の細胞が酸化(サビ)し、老化が進みます。小食にすることで酸素消費量が減ることがわかりました。これは、活性酸素の量産を減らすことにつながるため老化予防が期待できます。

その3　脳波がα波優位になりリラックスにつながる
絶食により体内の糖分が少なくなると、体内の脂肪が分解され“ケトン体”が生成され、“ケトン体”が増えると脳波がα波優位になり、断食は脳のリラクゼーションにもつながります。

その4　カロリーを30%制限すると寿命が長くなる
アカゲザルで実験したところカロリーを30%制限すると寿命が長くなり、カロリーを制限しないと老化に伴う死亡リスクが2.9倍になることがわかりました。

1食だけのプチ断食

朝食は水分と玄米発酵食品4袋（14gが目安）だけで済ませます。「口寂しい」という方は味噌汁・豆乳・ヨーグルトと一緒にとっても大丈夫です。
午前中水分は普段よりとりましょう。

朝と昼だけのプチ断食

朝・昼は水分と玄米発酵食品4袋（14gが目安）だけで済ませます。お腹が空いたら途中で野菜ジュースを飲んだりリンゴを半分程度食べても大丈夫です。必ず水分を1～1.5L位をこまめにとりましょう。
夕食はお粥と味噌汁がベストです。

1日プチ断食

朝・昼・夜は水分と玄米発酵食品4袋（14gが目安）だけで済ませます。お腹が空いたら途中で野菜ジュースを飲んだりリンゴを半分程度食べても大丈夫です。必ず水分を1.5～2L位をこまめにとりましょう。疲れや吐き気を感じたら梅干しと温かい飲み物（番茶）を補います。
翌日の回復食はお粥と味噌汁がベストです。

プチ断食のお供に♪

ハイ・ゲンキスピルリナ

ハイ・ゲンキスピルリナはいかがでしょうか。最も多くの方に愛されている玄米酵素です。玄米を麹で発酵させたものにスーパーフードで知られるスピルリナを加えたものです。詳細、ご注文は、

玄米酵素　検索

もしくは、右のＱＲコードを読み取ってください。

ご注文の際、紹介番号の欄に、【8300-3】を入力すると様々な特典が付きます。

※プチ断食は健康な方向けのプログラムです。持病のある方や薬を服用されている方は行わないでください。

～　スタッフのこだわりストレッチ法　～

寒い季節で体が硬くこわばっていませんか？
身体をほぐすストレッチをご紹介いたします。

【朝のストレッチ】
布団の中で思いっきり全身を伸ばします
伸ばしながら手首・足首をゆっくり回します
回しながら手と足をグッパーグッパーと30回行います
布団からゆっくり起き上がり、猫のポーズで背中の筋肉を伸ばします
歯磨きをする際も、つま先立ちでかかとをゆっくりと上げ下げします
今日も一日がんばりましょう！！

紹介スタッフ：脇田

～　ぱぱっと簡単おつまみ　～

少し厚みのあるうす揚げをコンロでちょっと焦げ目がつくぐらい（10分程度）中火で焼きます。うす揚げを一口大に切ってネギとかつお節と生姜を乗せて出来上がり。冬だと温かいあんかけだれをかけてもいいですね。
写真は焦げ目があまりついていませんが焦げ目がある方が香ばしいです。
上にかけるトッピングは、大根おろしの水気をきったのや時間があれば濃いめの味付け海苔ととろろ汁でも美味しいですよ。よければお試しください♪

紹介スタッフ：川本

元気いきいき！ひまわりガーデン新聞　2020年1.2月号

令和２年！新たなスタートですね！

皆さま、あけましておめでとうございます！
旧年中は、大変お世になりありがとうございました。
本年が、皆様にとりましてお健やかでお幸せな1年でありますよう、
心よりお祈り申し上げます。
今年は東京オリンピック、パラリンピックが開かれ、世界の国々から多くの方が日本を訪れます。外国の方とごく普通に出会う機会が多くなります。外国語の話せない私も、笑顔とジェスチャーを交えて対応しようと思います。外国の方が1番嫌なのが「無視される事」だそうです。言葉が話せないからといって、知らないふりをするのではなく、相手が困っていたら勇気を出して対応してみたいですね。簡単な挨拶の言葉は、今からでも間に合いそうです。チャレンジしますね。

話は変わりますが、
皆さま、今年はどのような1年にされますか？
毎年目標を立てますが、いつのまにか目標すらも忘れてしまいがちです。
目標を紙に大きく書いて、目に付くところに貼っています。

夢や希望があっても、健康でないと何もできない事を実感した昨年でした。
先ずは健康である事、その為には
①食事、睡眠、運動に気をつけ、規則正しい生活をします。

②「小学校、中学校、高校、大学、専門学校」で手紙の大切な事を伝えます。
(今年1月、2月と尼崎市の小学4年生、6年生からスタートします)

③昨年の目標だった「読書ノート」途中でやめてしまいました。再チャレンジします。

④嬉しい言葉、明るい言葉、元気になる言葉をたくさん使います。

●小さいお子さんを連れているお母さんに笑顔になれる一言をプレゼント。
●シニア世代の方にも元気になれる一言に笑顔を添えて伝えます。

嬉しい言葉は(挨拶、笑顔)は、「人と人をつなぐ金の鎖」も言われます。
毎日、無意識に声を掛けていますが、意識して1日20人の笑顔に出会えるように！まずは私から声掛けを始めます。
相手の良いところを探し、声に出して素直に伝える！
褒めて頂いたら素直に「ありがとう」や「嬉しい」と笑顔で伝える。
きっと　優しい関係が築かれると思います。
「今日1日が一生！」の気持ちで笑顔の毎日を過ごします。

今年が、自然災害のない穏やかな1年でありますよう！
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

村山　順子

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
・健康生きがいアドバイザー

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♪

おかげざまで昨年1000号突破!
1月6日現在1125号。

月曜日から金曜日まで、毎朝、村山順子からのメッセージが届きます。あなたに宛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か下の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

新春プレゼント

村山順子の手紙のセミナーについての記事が掲載された書籍「想いびと 2011」を先着30名様にプレゼントします。メールで、info@himawari-service.jpまで、タイトルを「新春プレゼント」として　①お名前　②ご住所をお書きのうえ送信してください。先着順でお送りします。〆切は1月31日。30名を越えた場合は、その時点で終了いたします。

編集後記

あけましておめでとうございます
今回より新コーナーとして“スタッフおすすめ〇〇法”や“”簡単おつまみコーナー“をご紹介いたしました。いかがでしたでしょうか？他にもガーデニング・料理・健康法など毎日がより楽しくなるような暮らしに役立つ情報をお届けしていきます。
本号もお読みいただきありがとうございました。
本年もよろしくお願いいたします。
編集スタッフ　嶋岡