元気いきいき！2020年3.4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

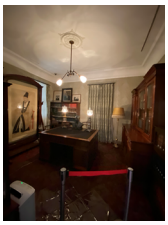
【業務内容】　・心まで軽くなる家事代行サービス　・暮らしが変わる整理収納サービス　・汚れをリセットするハウスクリーニング
・安心してお任せいただける賃貸マンションのお掃除・管理　・保険対応の空き家管理
これらのサービスを通して、お客様の心地いい暮らしをお手伝いしています。

WALK　KOBE　⑥　舞子公園（ＪＲ舞子駅南へ徒歩５分）

こんにちは！今回のWALK KOBEは“舞子公園”皆さんは行かれたことありますか？
私はこの2、3年、時々行くようになりました。海上約50メートルにある橋の下の回廊『海上プロムナード』、明石海峡大橋の建設に関わる技術が分かる『橋の科学館』、海上約300メートルの主塔の頂上に上るブリッジワールドなど橋にかかわる所が中心でした。移情閣（孫文記念館）にもいくのですが、以前からここにカフェがあればいいのに・・と思っていたら、移情閣の隣（200mほど東）にある旧武藤山治（カネボウの創業者）邸、その1階にカフェがありました。

これまでは土日しか営業してませんでしたが、今は平日も営業、海に面するテラス席は、ペットも可。犬のお散歩途中の休憩にお勧めです♪
この旧武藤邸、歴史ある建築物であると同時に、館長さんの企画で毎月１回ジャズのライブ会場にもなります。出演するのは、館長さんが頻繁に通う北野の有名ジャズライブハウス、そこで観たなかから選び抜いたアーティストの方々です。

そんな選りすぐりのアーティストのライブを毎月1回、定員30名程度の限られた空間で楽しめます。ワンドリンク付きで2000円前後。かなりお得です。
またこの舞子公園は、2号線を挟んで北側にも続いています。
多くの和歌の舞台にもなった、舞子の浜の松林が今も残っています。



国道とJRに挟まれた場所なのに意外と静かで癒される不思議な空間です。
そして舞子公園は、住宅街の中にも、飛地？としてあります。そこにあるのが旧木下住宅。日本庭園をもつお屋敷で、時々お茶会や様々なイベントも催されています。
明石海峡大橋の足元に広がる緑の公園。通りすぎるだけではもったいない。
夏はバーベキューやビアガーデンもやっています。
一度、ゆっくり歩かれてみてはいかがでしょうか？　　ひまわりサービス代表　村山　力

スタッフインタビュー ⑩

植田啓子です

こんにちは。植田啓子と申します。
専業主婦が長かった私にとっては一念発起して、ひまわりの戸を叩いた気もしますが、一方で気がついたら働いていたという感覚もあって不思議なご縁を感じます。
会社はいつもスタッフが働きやすいように考えてくれ、またお客様は素敵な方ばかりで有り難くお仕事をさせて頂いております。
昨年9月には会社で文化祭があり、私の趣味で作ったコサージュを出品しました。商店街にある会場だったのですが、購入してくださる方がいて嬉しくて勢いづき、昨年末にはハンドメイド作品を売買出来るアプリに出品しました。美しいお花を作るには形や色、素材をどうするかで頭がお花畑になってしまいますが^^:　お仕事の時はスイッチを切り替え、お客様におよろこびいただけるよう張っています♪

整理収納お悩み相談室⑫　クローゼット編

前田直子
整理収納アドバイザー１級

こんにちは。ひまわりサービスの前田です。

今回のお悩み相談は「すっきり使いやすいクローゼットにしたい！」です。ちょうど衣替えの時期、クローゼットの整理で心機一転、軽やかに春を迎えたいですね！

「服がギュウギュウにかかっていて取り出しにくい」
「着たい服が見つからない」ような状態の場合、収納法を考える前に、収納スペースに見合った量まで服を厳選することが大切です。

①すべての服を出します(総量の可視化)。
②スカート、パンツ、シャツなどアイテムごとに分けます(分類)。

この段階で、「スカートが20着もあるけど、よく履いているのは6着だけ」など、余分に持ちすぎていることに気付くことができます。

この作業を繰り返すことで、自分にとって今本当に必要とする量が見えてきます。

お気に入りの服だけを自分のお店(＝クローゼット)に並べるように収納する。

ぜひそんなイメージを持って取り組んでみてはいかがでしょうか(^^)

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では、今回、右のページでご紹介している神戸市民の健康アプリ『MY CONDITION KOBE』について、神戸市健康政策課の奥村さんにもご登場いただき、解説しています。これからもお役にたつ情報をアップしていきますので、ぜひチャンネル登録をお願いします。

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　神戸市民の健康アプリ『MY CONDITION KOBE』

こんにちは。食事・運動・睡眠は理想の状態になっていますか？毎日一万歩、歩くように、とよく言われますがを歩くのって意識をしないと結構大変ですよね！そこで毎日簡単にあなたのデータを見られるように健康アプリを使ってみてはいかがでしょうか。もうすでに健康アプリを使われている方、気にはなっているけどなかなか暇がなくてと思われてる方。今回のミニ健康講座は、神戸市民限定の無料アプリ「MY CONDITION KOBE」をご紹介いたします。

～　おもな特徴　～

①食事、睡眠、運動、体重など生活情報を入力して健康管理

②健康診断結果をカメラで読み込むとグラフ化
（国民保健の特定診断のデータは自動入力されます）

③食事を撮影するとAIがカロリー計算して足りない食材や栄養面をアドバイス
（コース設定するとコース別のアドバイスをしてくれます。ダイエットコース、認知症対策コースなど）

④歩数や体重などの目標達成でポイントが貯まり景品やクーポンと交換・・などなど

昨年から始まったこのアプリ。神戸市民限定でしたが、今年から、神戸市に本社・支社・事業所を置く企業の社員さんであれば神戸市民でなくても利用できるようになりました。詳しくは下記ＨＰをご覧いただくか記載の連絡さきまでご確認ください。（健康経営のチェック項目にも対応しています。）
ＭＹ ＣＯＮＤＩＴＩＯＮ ＫＯＢＥで楽しみながら健康管理しましょう♪

神戸市健康政策課の奥村さんが、アプリを分かりやすく説明してくれています。

インタビュー動画はYouTubeでご覧になられます

詳しい内容やお申し込みは

MY CONDITION KOBE　検索

https://mycondition.city.kobe.lg.jp/

神戸市　保健福祉局　健康政策課
神戸市総合コールセンター　☎078-333-3330

～　スタッフのこだわり健康法　～

みなさんはどのように体型を維持されていますか？

僕は好きな洋服が着たい為に体型をキープしています。
具体的には、夕食は炭水化物取らずに野菜中心のメニューと毎晩春雨スープを食べています
寝る前の筋トレ(腹筋、スクワット)などです。

右の写真のジャケットは
20代の頃に古着屋で購入した
レディースサイズのジャケットです。
34歳になった今でもジャストサイズ
なんですよ(笑)
これからも常に人から見られてる事を
意識して歩く姿勢と同様に体型もキープ
したいと思います。

松山

～　スタッフの徒然日記　～

長男が成人式で頂いた梅の苗木。30cmのこの棒のどこから芽が出るのだろうかと植えて1年目の2月。いつの間にか初々しいピンクの花が七輪。息子と顔を見合わせて喜ぶ。そして春夏と成長する枝に、気づけば無数の虫がびっしり!!発見したのは、息子の女友達と家で遭遇した日だ。半泣きで虫を取り除き、手に負えない枝を切り落とす。そして令和の冬。気付けばたくさんの固い蕾。日々ピンク色に膨らんでいく姿にドキドキする。2月初め、あっという間に枝が濃いピンク色の花に覆われた。すごいなと息子と笑う。厳しい環境を乗り越え、温かい陽に恵まれて開花した梅の花。この2年、共に大きく成長した長男も社会人となり東京に行く。花一輪に感動したり励まされることも多い。花は、思い出を美しく彩ってくれる。

岸田

４８年ぶりの小学校での授業！

皆様 こんにちは！春は別れと旅立ちの季節ですね。
若い方々に参考になれば・・と思い、私自身の体験を書かせて頂きますね！

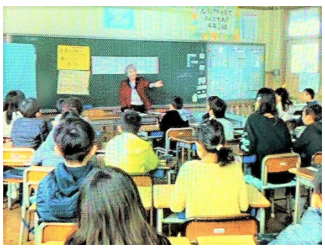
私は独身時代、小学校の教師をしていました。実はなりたくてなったのではありませんでした。旅をしながら世界の著名人にインタビューをされていた兼高かおるさん(昨年亡くなられました)に憧れ、ある大手新聞社の採用試験に応募。しかし最終結果は不合格でした。やむなく、取得していた小学校教師の資格を用い、尼崎市の小学校に勤務することになったのです。

短大を卒業したばかりの未熟な私…。

子どもたちは先生を選べない！だったら私が良い先生になるしかない！と思いを新たに、精一杯の努力をしました。

子どもたちは目に見えて成長。いつの間にか保護者の応援団ができ、若い私を育てて下さいました。子どもたちに会えるのが嬉しくて、朝も早く学校に行っていました。

天職と思える教師生活。結婚で退職するまで、青春時代そのものの5年間でした。


48年ぶりの授業の様子

最後に卒業させた子どもたちが今60歳です。
彼らが、私の新たな夢を叶えてくれました。
「小中高校で手紙の授業や講演をしたい！」
とラジオやフェイスブックで伝えていたのを見聞きした教え子たちが動いてくれ、尼崎市の小学校で、4、6年生に手紙を書いてもらう授業をさせて頂いたのです。48年ぶりの授業！ドキドキワクワクしながら。楽しかったです。

元勤務していた小学校では4年生に講演させて頂きました。
2校とも教え子たちが参観に来てくれました。何と幸せなこと！
教師冥利につきます。教え子たちとの嬉しい交流は、今も続いています。感謝しかないです！

希望通りの進学先、就職先でなくても、そこでいかに過ごすか！
いかに真剣に取り組むかではないでしょうか？渡辺和子先生の本「置かれた場所で咲きなさい」をしみじみ思う春です。

皆様、素敵な春をお過ごしくださいますよう！

村山　順子

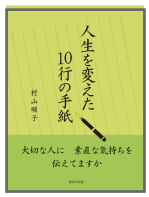
村山順子 プロフィール

・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1155号!!
（2月現在）

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



村山順子の2冊目の本『人生を変えた10行の手紙』

ぱるす出版

定価1,200円（税別）

大切な人に、手紙を書く人を増やしたい。著者、村山順子がそんな思いで書きました。ありがとうや、ごめんなさいを伝えたい人がいるのに、一歩踏み出せないでいる人の背中をそっと押してくれる本になっています。ぜひ、手に取ってみてください。あなたに宛てた手紙のような本です。
（出版社編集担当：春日）
ぱるす出版の HP から
ご購入いただけます。

編集後記

今回の整理収納コーナーはクローゼット編でしたが、皆さんのクローゼットはいかがでしょうか？私は、服の枚数を減らしたり、色別に分けてみたりと苦戦中です。扉を開けた時に気分が上がるクローゼットが理想です。私のように何かお困りのことがあれば整理収納アドバイザーがお手伝いさせていただきますのでお声掛けください。本号もお読みいただきありがとうございました。

編集スタッフ　嶋岡