元気いきいき！2020年5.6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。

コロナの世界で

こんにちは。皆さん、お元気ですか？新型コロナウィルスの蔓延に伴って、お客様には、サービス停止など、ご迷惑をおかけし本当に申し訳ございません。今、世界は半年前には想像もできなかった状態になっています。中心街から人の姿は激減し、多くの店舗がしまっています。かと思えばスーパーは変わらない賑わい。違うのは全員がマスクをしていることとすこし殺伐とした空気を感じることです。だけど外は気持ちのいい青空。なにか空気もきれいになったような気がしていたら、実際世界の二酸化炭素の排出量は激減しているそうです。テレワークで新しい働き方に気づいた人。家族といる時間が延びて疲れた人、反対に新しい幸せを発見した人。コロナは大きな経済的ダメージとともに、価値観の変化と行動変容をもたらして、この先、これまでと違った社会になるのだということを感じます。

話は変わりますが、私の弟が東京でインバウンドの事業をしています。
”やまとごころ”という、その分野では草分け的存在の会社で、行政や企業へのコンサルティング、B to BのWebメディアの運営などの事業とともに、個人でも様々なメディアへの出演や、著書も毎年のように出版されています。インバウンドはコロナウィルスの影響を一番受けた業界。彼の会社も大きな逆風にさらされています。やまとごころのオフィスは渋谷駅すぐのイベントスペースやスタジオ、茶室、カフェなど併設されたインバウンド系の複合施設の中キーテナントとしてあります。現在そのオフィスにいる10数名の社員は今、全員テレワーク。講演やセミナーの仕事は数ヶ月先までのものは全て中止か延期。かかる固定費と売上減。

そんな自社も大変な状況のなか、弟は3月には『コロナサポートセンター』（https://inbound-corona-support.com）というインバウンド観光業者に向けた支援策のポータルサイトを立ち上げ、4月半ばからは、毎週『アフターコロナの観光』というテーマで、日本全国、海外をオンラインでつなぎ、観光や街づくりのプロフェッショナル、リーダーたちをゲストに無料オンラインセミナーを開催しています。初回は告知期間2日間にも拘わらず300人以上、第2回、第3回も400人以上が参加していました。私も参加しましたが、3回とも落ち込む観光業界に転換への気付きと不透明な未来に明るい光を感じさせてくれるものでした。私の知り合いにもホテルやゲストハウス、宿泊施設関係の人も多くいます。知らせた人の多くから参加してよかったとお礼のメッセージをいただきました。兄弟として嬉しかったです。もし、この記事をお読みの方で、観光関係のお知り合いがいれば、せひやまとごころを教えてあげてください。きっとお役にたつはずです。

弟の姿をみて、彼らしいと思うと同時に、私たちもお客様に対して、地域に対して、自分たちに出来ること。お役にたてることをスピードをあげて始めようと決意しました。ご迷惑をおかけしているお客様、必ずパワーアップしたサービスで再開させていただきます。もうしばらくお待ちください。　　村山　力

やまとごころ .jp　やまとごころ.jp
https://www.yamatogokoro.jp
オンラインセミナー『アフターコロナの観光』は、セミナー・イベントのページからご確認ください。

スタッフインタビュー ⑪

内海伊津子です

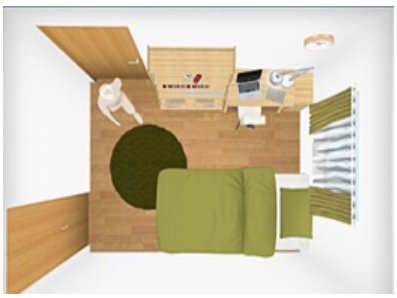
こんにちは。スタッフの内海伊津子です。
ひまわりサービスにご縁を頂いて15年半。その時その時の家の事情に合わせてお仕事をさせて頂きこれまで続けることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。今は義母の介護と、頼まれれば孫たちの面倒をみながら、無理なくお仕事をさせていただいています。今、世間は新型コロナウィルスの影響で予想もしない状態になり、一人一人が違った形での困難と向き合っています。このひまわり新聞が届く頃には少しでも明るい見通しが立っていることを切に切に願います。
せめて家でできる事と、少しずつ断捨離。そしてラジオ体操を始めました。ラジオ体操なんて・・とはじめは思っていましたが、なんのなんの。この歳になると結構効きます（^^;。
外出しにくい今、お勧めです。負けない心でこの困難を乗り越え収束した暁には、今までにない新しい世界が見られますように。そんな中で皆様とお会いしたいです。今後ともよろしくお願いいたします。

整理収納お悩み相談室⑬　頭も心もスッキリして受験を乗り切る部屋づくり

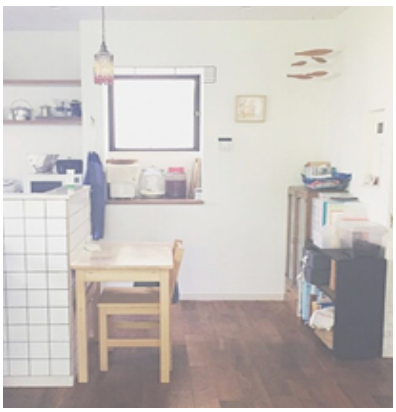
土井美代子
整理収納アドバイザー１級

皆さまこんにちは、土井です。
今回は勉強しやすい部屋作りについて、ご紹介いたします。
まずは、TVやパソコン、ベッドや娯楽用品と勉強机の距離を置く事です。

左下のイラストは、娘の部屋（約5畳）のレイアウトに近いものになります。
机に向かうとベッドが背中にあるので、視野に入りにくいです。
机は窓からの自然光が入ると、見やすく気分も明るくなります。
窓や電気スタンドは手元が影にならないよう、効き手の反対側がおすすめです。
部屋の色味ですが、ベースカラーはベージュや木目、グレーなど
体を緊張させない色。長く勉強しても疲れにくい効果があります。
カーテンやシーツなど、部分的に寒色系（青や緑）を置くと冷静に考え
られたり、落ち着く効果があります。



余談ですが、私は青色が好きで、財布をいつも青系にしていますが、
お支払いの時に冷静になれるかな？と期待しているのもあります。
（効果は時々あります！・・多分・・^_^；）



赤や黄色などのカーテンは幸福感と関係し、勉強をやった気になるらしく、
受験などの時は少し控えてもよいかもしれません。
机の上には必要なものだけを置けるよう、筆箱、問題集等2、3冊ぐらいのみに
できると集中しやすいかと思います。

リビング学習も注目されています。レイアウトの例として（左の写真）
キッチンから様子がうかがえて、親も安心でき、本や趣味の物は背中側に
あり、ほどよい距離感があります。
その人に合ったレイアウトを今の時期から少しずつ取り入れていけたら、
受験生のときだけでなく、勉強しやすい環境作りが出来るかなと思います。

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チャンネルにご登録ください♪

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行ってきた神戸暮らしの学校。現在新型コロナウィルスの影響でおうちにいる時間も長くなっているかと思います。そんなお家で過ごす時間がより良くなる動画をアップしています。ぜひご覧ください♪

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　　すごいストレッチ

こんにちは。嶋岡です。今回のミニ健康講座は、新型コロナウィルスの影響で外出を控えてる方におススメの健康本をご紹介します。テレビでも取り上げられた『すごいストレッチ』です。ほんの一部ですがストレッチの内容をご紹介します。用意するのは、８０cmのフェイスタオルです。

出版社：エムディエヌコーポレーション

～肩甲骨まわりを伸ばす～

①タオルの両端を小指と薬指だけで持つ
　☆親指はタオルから離す

②両腕を上げて肩甲骨を寄せながらゆっくり下ろす

③肩甲骨を寄せたまま上げる
　☆息を吸いながら腕を下ろし、息を吐きながら腕を下ろす
　☆腕は出来るだけ真上に上げる
　注意：腕を上下する時に背中を反らしすぎないように！

④3回以上、上下させる

～背中・腰まわりを伸ばす～

①椅子に座って、タオルの両端を持ち腕を上げる

②息を吐きながらゆっくり右側に側屈する
　☆右手でタオルを引っ張るとより、体を伸ばせる

③右斜め前に体を倒す
　☆目線はつま先に
　背中から腰にかけて伸びる

④息を吸いながらゆっくりと体を起こす
　同様に左側も側屈する
　左右2回ずつ

無理をせずご自身の身体にあわせてお試しください。

分かりやすいマンガ形式なので、はじめての方でも簡単に実践できます。

～　スタッフのこだわり健康法　～

糖質制限ダイエットがブームになってしばらくたちました。私がダイエットのためにしているのは、3食の食事の１食分の炭水化物を控えることとMCTオイルを摂ることです。ダイエットと言えば空腹との戦いですが、MCTオイルを利用して空腹を和らげています。MCTオイルとは、ココナッツオイルの中の中鎖脂肪酸のみを取り出した油で食欲を抑えて満腹感を感じさせるホルモンの働きをアップさせるそうです。そして摂取してからは一般的な油の4-5倍の速さで消化され、吸収、分解後エネルギーとして燃やされるので蓄積されないという利点があります。私は、朝の１杯のコーヒーにMCTオイルをスプーン１杯程度入れ、”エネルギーに沢山変換されますように♪”と願って、お仕事に向かいます(笑)みなさんはどのように体型を維持されていますか？　　植田

～　スタッフおすすめクッキング　～

超簡単スペアリブ

材料　：　スペアリブ　適量
　　お好みの焼肉のたれ
　　（スペアリブが浸かる程度）

作り方

スペアリブを焼き肉のタレに漬け込む
(2-3時間)漬け込んだタレとスペアリブを
蒸し器で　１時間ほど蒸します
食べる直前に　少し焦げ目がつくぐらいフライパンで
温め盛り付けて出来上がりです
失敗なく美味しく出来るのでおススメです♪
付け合わせのサラダは、大根　人参　キュウリなどのアッサリしたものを千切りにして、塩で水抜きして絞ったものにポン酢をかけるとサッパリお口なおしにもなりますよ。　　川本

「家族の時間」

季節は、風薫る5月を迎えています。皆さま　お健やかにお過ごしでしょうか！例年ならこの時期、大型連休で旅行や親元への帰省などの楽しい予定に、心弾ませている頃だと思います。
ところが今年は一変！地球規模で、新型コロナウイルスが蔓延し320万人以上の方々が感染しています。日本全国に緊急事態宣言が当初の予定では5月6日迄となっていましたが５月末まで延長になりました。
弊社の主な事業は、お客様宅のご家庭の中に入らせて頂くお仕事です。
この時期、お客様もスタッフも不安なのでは・・と、一軒一軒お電話させて貰い家事サービスは、ほぼ休止状態になっています。
命を脅かす目に見えないウイルスとの戦い！私たちにできる事はうがい、手洗い、マスク、消毒、三密を避ける、外出しない等々をしっかり守ること。「自分を守ることは人を守る事」を、しっかり心に置いて行動を慎んでいます。
そして一方では、かってないほど、家族で過ごす時間が増えました。
外に自由に出れない・・親子で過ごす時間がすごく増えました。
親子共ストレスがたまる・・のも事実だと思います。
ですが、人生の中でこれほど親子が一緒に過ごす時間は初めての事。
その時間を「宝物」の時間にしませんか！
ちょっとテレビを消して、お茶やお菓子を頂きながら、
「お話しタイム」「〇〇家の歴史」など、子どもたちに伝えませんか？
例えば、お父さんお母さんの幼かった時の話や、おじいちゃんおばあちゃんの話、子ども(あなたたち)が生まれた時、どんなに嬉しかったか！など、語り合う時間を持ったらどうでしょうか。
子どもたちの将来の夢や、やりたいことを聞いたり、父親、母親の小さい頃の失敗談なども話してみてはどうでしょうか？
私自身を振り返っても、あっという間に子どもたちは大きくなり、巣立って行きました。もっとしっかり話を聞いたり、祖父母の事や私たち夫婦の事、家のルーツなど伝えたら良かった！と、後悔の想いがあります。未熟な親だったなぁ・・と。
社会の動きが緩やかな今、家族の時間を有効に活かしてみてはどうでしょうか！
そして、「あの事があったから今がある！」と言えるような
良い時間を過ごしましょう！
大丈夫！大丈夫！　大丈夫！大丈夫です！
みんながしっかり守れば、必ず終息します！
1人1人が　今いる場所で　精一杯取り組み
笑顔の花を咲かせましょう！

村山順子

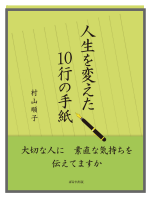
村山順子　プロフィール

・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