

元気いきいき！2020年7.8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。

コロナと在るこれからの世界

こんにちは。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

コロナウイルスがようやく収束に向かい、以前の日常を取り戻しつつあります。

ただ行き交うマスクをつけた人々を見ると、これまでとは違う世界が始まっているのを感じます。急速に広がったテレワーク。

一旦大きな流れになり、企業も多くの人々もオンラインで何かをする・・・仕事はもちろんのこと、研修、セミナー、観光やイベント、擬似宿泊や世界旅行まで。この2、3か月の間に一気に世界を広げた人もいる一方、またこれまでのオフラインの世界に戻る人も少なくありません。

私もオンライン〇〇をいくつか体験しました。

特に印象に残っているのは、WAY Kumano ゴロさんが運営するゲストハウスのオンライン宿泊。

カメラで熊野駅周辺を歩き、駅前のゲストハウスへチェックイン。

そこでオーナーのゴロさんが迎えてくれます。

宿泊費は、1000円。PAY PAYで、画面上で支払いをします。この1000円はコロナが収まり、実際に現地に行ったときゴロさんやスタッフと乾杯するための一杯の代金が含まれます。

チェックイン後、ゲストハウス内を案内してくれます。ベッドルームやアメニティ室内のこだわりだったり。その後、画面にGoogleマップで周辺を表示し、漁港や、近くの『ホテル浦島』の温泉や熊野古道などを案内してくれます。その間、参加者6名（定員6名）にもどンドン話をふっていき

その中でコミュニケーションがうまれていきます。その後だんだん盛り上がっていくのですが、2時間が終了すると本当に旅に行った感覚になりました。そして翌日、チェックアウトのメールとともに、案内してくれたエリアの美しい映像が流れてきます。たった2時間と翌朝5分の旅。新しい世界を感じます。

家事サービス、整理収納サービス。これまでと少し違う世界で、私たちのお仕事も、新しい価値をお客様に届けていきたいと思っています。

代表取締役 村山 カ

スタッフインタビュー ⑫

こんにちは。スタッフの高橋美佐子です。ひまわりにお世話になり15年目を迎えます。

専業主婦（家の仕事は手伝っていた）だった私が求人を見て毎日ではなかったので

私にもできるかなあと思ったのがきっかけです。私の好きなことは、洗濯、草抜き、

そして四つ葉のクローバーを見つけることです。洗濯は、汚れたものをきれいに洗って

きれいに干して、きれいに畳むこの作業が大好きです。こだわりは、洗濯ネットを

大小、目の粗いもの、目の細かいものをストックして洗濯ものによって使い分けています。

目の細かいネットはニット洗いにお勧めです。からだのメンテナンスも含め、15年前から週一で始めた

ヨガは今でも続けています。初心者でもはじめられる“身体を整えられるヨガ”です。血液の循環が良くなり

風邪を引くことがなくなり、腰痛も改善しています。これからも引き続き続けていきたいと思っ

ています。



高橋美佐子です



整理収納お悩み相談室⑭ おもちゃの収納



前田直子

整理収納アドバイザー1級

こんにちは。今回はおもちゃの整理収納について考えてみたいと思います(^^)

「出しやすく、使い(遊び)やすく、片付けやすい」「ママのストレスもたまらない」形で管理できたらいいですね。

我が家では『分けすぎない』ことをポイントに収納しています。

「こどもから見て『分かれていないと困るもの』以外是一緒で大丈夫！」

単に出し入れが楽になるだけでなく、ひとつの箱の中に色々な種類のおもちゃが交ざっていることで、遊びの幅が広がり、想像力を育む一助になっている実感があります。「何のためのおもちゃか」を考えた時、細かく分類するという点にはこだわらなくてもよいのかなと思えてきたのです。

こどもの遊ぶ様子をよく観察しながら、また相談しながら(お話できる年齢なら)一緒に決めていくことも大切かと思えます。

こどもも意識して良い状態をキープしようと思います。

ちなみに、2人姉弟の我が家がおもちゃ収納で長年愛用しているのは、無印良品のソフトボックスです。

こどもが勢いよく引き出してもケガの心配がなく、出すのも片付けるのもワンアクション、見た目もすっきりで親子共にストレスフリーです(^^)

今はこどもたちが小学生になりおもちゃの量も減りましたが、少し前はこんな風におもちゃコーナーを作っていました(写真1)。

ボックスの中で細かいものを分けておきたくなった時は、IKEAのジップロックを使ったりしています(写真2)。

少しでも参考になれば幸いです(^^)



写真 1



写真 2

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](mailto:info@himawari-service.jp) または ⇒⇒



～ 神戸暮らしの学校チャンネル ～



神戸暮らしの学校
<https://kurashinogakkou.or.jp>



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。

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 食事でできるウイルス対策

こんにちは。新型コロナウイルスの感染予防にはこまめな手洗い、うがい、咳エチケットなどが大切です。また家での食事の重要度はいや応なく高くなっています。今回のミニ健康講座は、食事でできるウイルス対策です。ウイルスに負けないためにはバランスの良い食事での栄養をしっかりと補給することが大切です。毎日の献立の中で”ま(豆)ご(ゴマ)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)し(椎茸)い(芋)こ(米)”のバランスをチェックしましょう。特にウイルスに負けない抵抗力を維持してくれる栄養素をご紹介します。

★タンパク質

タンパク質は免疫細胞や皮膚、粘膜の材料となります。免疫細胞の働きを良くしてくれます。大豆や大豆製品、魚介などのたんぱく資源となる食材は毎日の食事で欠かさないようにしましょう。

★ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護するのに必要なビタミン。

緑黄色野菜などに多く含まれており、油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

食材：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、パセリなど

★ビタミンC

免疫力を維持してストレスに負けない体を作るために、意識して抗酸化作用のあるビタミンCを多く含む食材を摂取しましょう。

食材：れんこん、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン、キウイ、いちごなど

※強い抗酸化作用があるビタミンA・C・EはビタミンEースとも呼ばれ、お互いを一緒に摂るとより効果が高まります。

★ビタミンD

免疫機能を正常に戻し、風邪の予防や回復を促進してくれます。適度な日光浴をすることで、体内でビタミンDを作ることできます。

食材：しいたけ、きくらげ、魚類、卵黄など

★ビタミンB1

免疫細胞が集中している腸は、ビタミンB1が不足すると免疫機能が正常に働きません。日常的にビタミンB1を多く含む食材をとることを意識しましょう

食材：玄米、そば、豆類、種実類など

※玄米には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの人間が健康を保つために必要とされる栄養素がバランスよく含まれています。

手軽に免疫力を高めたい方は

こちらがおすすめです。

ハイ・ゲンキビフィズス

玄米・酵素・ビフィズス菌・オリゴ糖が一度でとれる

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。

玄米酵素

検索



～腸内環境を整える食品をとる～

- ★発酵食品…善玉菌を増やす（味噌、納豆、ぬか漬け、キムチなど）
- ★オリゴ糖…善玉菌の一種であるビフィズス菌のえさになる（ごぼう、玉ねぎ、大豆製品など）
- ★食物繊維…腸の蠕動運動を促進して便通を良くし善玉菌のえさとなる（玄米、野菜類、豆腐類、海藻類など）



「綺麗な姿勢で一日7000歩」

中学の部活以来、運動らしい運動をしてこなかった私ですが、今年の元旦からウォーキングを始めました。きっかけは、同じ現場で働くスタッフの「一日1万歩歩いている」との言葉からでした。三日坊主にならないために、家族に歩くことを公言。スマホのアプリで毎日の歩数を記録。息子オスメのアップテンポ(古い表現)の曲を聴きながら夜道をせせと歩き始めました。これで私も健康♪と一ヶ月くらい経ったある日、お店のガラスに映った自分の歩く姿勢の悪さにごく然としました。悪い姿勢で歩いてもよくないと思いカイロプラクティックの先生に「頭を天井からひっぱられるように。胸を張り気味で」とアドバイスをもらい、今は意識しながら歩くようになっています。

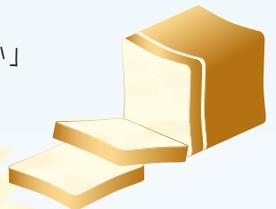
スタッフ 有江



「パンの耳を食べさせたい」

朝食のトーストが何より好きな私。今日は、チーズトースト、ベーコンエッグ、ツナレタス、マヨネーズ納豆にしようかな？と息子も嬉しそうに準備する。あ～幸せな朝ごはん。しかしうちの三男は、パンの耳を切らないと食べない。安いパンは尚更だ。と悩んでいたらナイスタイミングのテレビ番組。パンの耳がおいしくないのは、トーストが生焼け状態だから。トーストする前に、耳の内側を包丁で線を書くように浅く切れ目をつけましょう。固いパンの耳にもしっかり火が通って、カリッと焼けます。息子も『パンの耳切って一』と言わず完食。ぜひお試しあれ！！

スタッフ 岸田





「ズーム講演」にチャレンジです！

皆様こんにちは！

7月(文月)を迎えています。7月は弊社の創業月です。

お陰様で満21年を迎える事ができました。

これも、お客様はじめ、心優しいスタッフたち、そして地域の皆様方に支えて頂いての今日です。ありがとうございます！

思い返せば、1999年7月21日、夫を見送ってから2年9ヶ月後の52歳直前1人自宅の一室で起業。

夫が亡くなる40日前、私の誕生日に書いてくれた「10行程の短い手紙」に、生きる希望と勇気を貰ったの起業でした。この経験から”手書きの手紙の素晴らしさをお伝えしたい！”との思いが募り以来全国での手紙のセミナーや講演に呼んで頂いています。そしておかげさまで今年の7月には「全国47都道府県で手紙のセミナーを開催する！」という夢を叶えることができました。

しかし今、新型コロナウイルスの影響で、7月までのすべての講演が中止になりました。

そして気づいたことがあります。

誰かにお伝えできるのは、私にとって大きな喜びだったという事。

話す機会を頂いている事が、どんなに嬉しい事、有難い事かを再確認した今回の自粛期間でした。

7年前から関西学院大学院で年に2講座担当させて頂いています。

この授業はズームでさせて頂けるとの事で、1人で操作できるように社長(長男)に教えてもらい、今練習中です。

もし今回のことがなければ、パソコンが苦手な私がオンラインで講義、セミナーができるようになるとは、またチャレンジしようとは思わなかったでしょう！

何が幸いするかわかりませんね。

このような機会を頂いたことに感謝です！

「出来ないのではない！どうしたらできるかを考え、やってやってやり抜く！」という私自身の生き方を再確認する7月でもありました。

「文月」の名に因んで、「暑中見舞いや、手紙」書いてみませんか！

水分、塩分に気をつけられ、お健やかな毎日をお過ごし下さいますよう！

村山順子 プロフィール

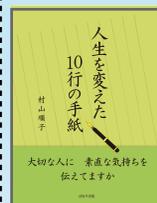
- ・ひまわりサービス会長
- ・一般社団法人 神戸暮らしの学校代表理事
- ・健康生きがいアドバイザー



Youtubeでお悩み相談しています。



村山順子のメルマガにメッセージとともに寄せられたお悩み相談に動画でお答えしています。YouTubeで「神戸暮らしの学校」と検索されるか右のQRコードからご覧いただけます。



村山順子の本 『人生を変えた10行の手紙』

ばるす出版

定価1,200円(税別)

大切な人に、手紙を書く人が増えて欲しい。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、一步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)

ばるす出版のHPからご購入いただけます。



編集後記

移動自粛宣言も解除され少しずつ行動範囲も広がり今まではいかなかったものの生活を取り戻しつつありますね。お家時間が増えたことで片付けに励まれた方も多と思います。家の中が片付いた事によりいっそう収納への関心を持たれたのではないのでしょうか。次号でもスッキリ暮らす皆が幸せな空間づくりの記事をお届けしたいと思います。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

村山 順子