



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。

ひまわりサービスもYouTube始めました！！

こんにちは。朝夕、少し秋の訪れを感じる日もあります。

”危険な暑さ”という言葉は何度も聞いた今年の夏も終わりに近づいているのを感じます。コロナ禍、皆さん、どんな夏をお過ごしになりましたでしょうか。

いつもとはまったく違う気持ちで迎えた夏でしたが、ひまわりサービスでは

- ・事務所の内外装の変更（事務所内はかなりDIY^^;）
- ・YouTubeでひまわりチャンネルのスタート
- ・オンライン整理収納サービスの準備（モニター募集しています）
- ・抗菌サービスの開始 など

スタッフの気分を高めたり、お客様の今に役立てることなことを考え準備してきました。準備中のものも、この秋から順次、提供させていただきます。

また、前回のひまわり新聞でも、私も参加しましたと書いたオンラインツアーを商店街からのご依頼で、ひまわりサービスでさせていただきました。

（本来は、実際の商店街ツアーの予定がコロナ対応のため、オンラインツアーに変更しました。）参加者と現地ガイド、スタジオのやり取りしつつ、店主の方々とお話やクイズやプレゼントもあり、地域の情報をお届けするという内容でした。改善点は多々ありましたが、私たちも楽しんでさせていただきました。また今回のオンラインツアーでは、日本初（！）の取り組みにもチャレンジしました。

このツアーがどんなものだったか、『勝手にオンラインツアー反省会』というタイトルでひまわりサービスのYouTubeでもご覧いただけます。いろいろあった7月、8月でしたが、この秋もコロナウイルスそれ以外のことにも注意を払い心をこめてお仕事させていただきます。いろいろなことがあります、心穏やかな秋になりますように
ひまわりサービス 代表 村山 カ



ZOOMで6名、YoutubeLiveで150名ほど参加されました。ひまわりサービスのスタッフも参加しました。



日刊ひまわりニュース



平日ほぼ日刊でアップしています。もしお時間あればご覧ください！

YouTubeで”ひまわりサービスチャンネル”で検索

この商店街オンラインツアーがきっかけでオンラインサービス VOICYのVOICYLOCALに出演させていただきました。神戸のローカル観光話をさせていただきます。



スタッフインタビュー ⑫

こんにちは。スタッフの大高美代子です。今年の1月からひまわりサービスでお仕事をさせていただいています。専業主婦の長かった私には、働くことにとても勇気がいりました。家事と仕事の両立ができるのか。とても不安でしたが、ひまわりサービスは子育て中でも働きやすい環境を作ってくれており、無理なくお仕事をさせてもらっています。新型コロナウイルスの影響で今までに経験したことのない生活を送る日々が続いています。息子の入学式の中止、娘が楽しみにしていた沖縄への修学旅行の中止。とても残念なことばかりですが、子ども達は気持ちを切り替え、毎日元気に頑張っています。まだまだ不安な事ばかりですが、子ども達に負けない様に前向きに考え笑顔を忘れず、今出来ることを一生懸命していきます。先輩スタッフから学ぶことはまだまだ沢山ありますが、お客様に「ありがとう」と喜んで頂けるように頑張っていきます。今後ともよろしくおねがいします。



大高美代子です



整理収納お悩み相談室⑮ 実家の整理収納



有江加枝子
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有江です。
今月は「実家の整理収納」について、私が実践していることをご紹介しますね。

①記念日のプレゼント＝整理収納

誕生日、母の日、敬老の日などの記念日には実家の整理収納をしています。
プレゼントなので喜んでもらえることが一番！成果にこだわらず、母と一緒に衣替えや写真の整理をしながら、話をする時間を楽しんでいます。

②捨てるではなく整える

両親は「捨てる」＝「もったいない」という気持ちが強いです。
30年前の服でも、旅行で買った置き物でも、使っていない食器でも持ってるだけで幸せ。だそうです。
私ならいらないかもなと思ってしまうのですが、実家の主役は私ではありません。両親が暮らしやすいように細々したものは100円均一のカゴにまとめる。転倒防止のために床に物は置かない。など「整える」作業が大切かなと考えています。

③大切な書類は置き場所を共有

離れて暮らしていると、銀行、保険、家関係の書類がどこに置いてあるのかさっぱりわかりません。いざという時にあてなくてもいいように、箱などにまとめて置き場所を共有するようにしています。

よければ参考になさってください。

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 または ⇒⇒



神戸暮らしの学校チャンネル

毎週更新！



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 発酵&乳酸菌パワー 飲む漬物『水キムチ』

こんにちは。9月は夏の疲れがどっと出てくるタイミングでもあります。胃腸が弱るこの時期は、発酵&乳酸菌パワーでしっかりと元気をチャージしたいですね。植物性乳酸菌がたっぷり入った唐辛子を使わない『水キムチ』をご紹介しますと思います。

1gのぬか漬けで1600万個、普通のキムチで1.4億個の植物乳酸菌が含まれていると言われますが、『水キムチ』はなんと1mlあたり3億個もの植物性乳酸菌数を誇るのです。乳酸菌が増えることで腸内環境が改善すると、アンチエイジング・美肌・免疫力アップ・便秘改善・代謝アップなどの効果が期待できます。また、野菜や果物の水溶性食物繊維は、コレステロール・中性脂肪の摂取を阻害する効果もあり、ダイエットをされたい方や健康志向の方には、おススメです。唐辛子を使わないので、辛い物が苦手な方やお子様でも食べられるキムチです。自然の酸味が効いたさっぱりとした風味なので、漬け汁までおいしく飲むことができるまさに『飲む漬物』と言われています。よろしければお試しください。

【材料】

- ・米粉 小さじ1
- ・ニンニク千切り 小1かけ
- ・しょうが千切り 10g
- ・リンゴ（梨・柿） 100g
- ・酢 大さじ3
- ・水 400cc
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・塩 小さじ2
- ・お好みの野菜 100g
（キャベツ・白菜の黄色い部分）
- ・パプリカ 1/2個
- ・きゅうり 1本
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

1. 鍋に水400cc、塩小さじ2、砂糖大さじ1.5、米粉小さじ1を入れて煮溶かし、ひと煮立ちさせて常温に冷まし酢大さじ3をいれます。
2. 野菜は食べやすい大きさに切って、リンゴはいちよう切り、ニンニクは薄切り、しょうがは千切りにしておきます。
3. 2の野菜は、塩で軽くもみ、しばらく置いてから水で塩分を軽く流して絞り、水気を切っておきます。
4. 3の野菜とリンゴ、ニンニク、しょうがの千切りに、常温に冷ました1の漬け汁を注ぎます。
5. 4を2-3時間常温で発酵させ、その後冷蔵庫で保存します。（暑い季節は1時間常温で発酵させ、冷蔵庫保存）



子どもにも大好評でした



フリーザーバッグで簡単にできます



「お掃除が楽になるちょっとした工夫」

ホコリが溜まるとお掃除が厄介になる場所2箇所にこんな工夫はいかがでしょうか？

①洗面台と壁の間のパッキン→ゴムなのでホコリが溜まった時滑りが悪くて拭き取りにくいので私はメンディングテープをあらかじめ貼っています。半透明のテープですが貼っても全く目立ちません。お掃除の時は上から拭いたり、新しいものを貼り替えたりしています。



②お風呂のドアの通気口→ここもホコリが溜まると手が入らなくて厄介な場所です。換気扇のフタに貼れるタイプのフィルターを切って貼っています。写真は剥がした後のものです。しっかりとホコリを吸ってくれているのがわかると思います。



どちらも100均で買えます。大掃除の時は本当に貼ってて良かったと思いました^^

スタッフ 植田



“ぱぱっと簡単おつまみ”

～砂ずりとレンコンの炒め物～

【材料】

- ・砂ずり お好みの量
- ・レンコン “
- ・塩



【作り方】

◎レンコンは皮をむいて、5mmほどに切る。砂ずりは薄く切るかお好みで食べ応えがあるように大きめに切る。

◎レンコンと砂ずりを炒め、塩をふったら出来上がり。スーパーで処理した砂ずりが売っているので使いやすですね！

よければお試しください！

スタッフ 川本



「夢の応援者」に！

皆様こんにちは！残暑厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。

この暑さの中でも、事務所前の花壇では、色とりどりの花たちが咲いてくれています。“咲いてくれて有難う！”と、声を掛けながら水遣りしています。

先日、金沢の娘から6年生の孫（次女）の水引の作品が写メで送られてきました。箱もピンクと白の水引で周りを飾り、箱の中には大小の水引の作品が色とりどりに並べてありました。とっても綺麗で驚きました！夏休みの作品として提出するようです。3年生頃からよく作っていて私にイヤリングや、ピンブローチなどを送ってくれていました。水引は軽くて色も綺麗！お気に入りによく付けています。娘に聞くと、作家さんの作品を見るだけで、あとは自分で考えて作っているとの事。あまりの出来栄えに娘に「ひなちゃん、水引創作作家になる？」とメールを書きながら、「あかんわ！やっぱり生活が成り立たないから、仕事をしながらの趣味が良いかな」と、現実的な事を書いて送りました！すかさず娘から返事が。「ひなは、水引創作作家になるって言っているよ」と。娘は「材料費が高つく夏休みの作品やわ」と言いながらも、我が子が目標をもって頑張っている事を喜び応援しています。子どもたちが本当にしたい事を、全力で応援してくれた夫の姿と、娘の姿が重なります。「親の後ろ姿をみて育つ！」と言われますが、それを実感した娘とのやりとりでした。何か「一生、役に立つ資格」をとって・・・などと、現実的なばあちゃんではなく、孫たちの夢の応援者になりたい！と、娘の姿に教えられました。

益々AIが、多くの職業に取り入れられる事を思うと、どんな仕事でも安心！という訳ではないように思います。自分の心湧き立つ事を仕事にできるって、素晴らしい事。孫たちのやりたい事を無条件に応援したいなあと思います。

コロナにも、熱中症にも気をつけられ、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



村山 順子



村山順子 7月・8月の講演履歴

- 7/11 ぱんだのちゃんのおうち学校 ●●
オンライン手紙のセミナー 参加者約120名
 - 7/11 関学大学院 企業倫理 (オンライン講義) 41名
 - 8/10・12 ラジオTAMBA 丹波シニアカレッジラジオ教養講座
手紙を中心にお話させていただきました。
- 講演・手紙のセミナーのお問い合わせは

junko@himawari-service.jpまで

編集後記

みなさんこんにちは。先月、商店街のオンラインツアーに参加しました。普段はスーパーで買い物をすることが殆どで商店街で買い物することはめったにありません。休日にオンラインツアーで巡った商店街に行ってみました。やはり揚げたての商品は絶品でした。お店の方とのお喋りを楽しんだりまた行きたくなる商店街でした。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