

元気いきいき！ 2021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。



2021年今年もよろしくお願ひ致します。

明けましておめでとうございます。

2021年、新しい一年がはじまりました。

昨年は大きく社会が変わった、あたり前に思っていた毎日が、あたり前ではないと気づいた1年でした。

政治についても、経済についても、世界がつながっていることをあらためて感じた1年でもありました。

コロナ渦でも弊社サービスをご利用いただいているお客様に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

ご期待に応えるためにも、感染予防はもちろんのこと、技術も心遣いも磨き上げて高めていくことに注力してまいります。

そのために、2021年、私たちがお客様に、お届けしたいものをあらためて定義し、スタッフ全員で共有することからはじめます。

お読みくださっている皆様が健康で素敵な一年を過ごされますよう、心からお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2021年正月 ひまわりサービス 代表 村山 力



代表取締役
村山 力

今年の目標
毎日5000歩以上
歩く！



明けましておめでとうございます！

昨年も大変お世話になり、ありがとうございました。

コロナにより生活様式や価値観が変わってゆく中でも、「ひまわりさんに！」とお仕事を頂けること、ご自宅に迎えて頂けること、

大切な物件をお任せ頂けることに心より感謝申し上げます。

また、今はお休みのお客様にも、再開の際には今まで以上にお喜び頂けるようスタッフ一同体調を整え、心や技術も磨いてまいります！

今年も一年どうぞ宜しくお願ひ致します。

皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

ひまわりサービス マネージャー 佐藤まどか



佐藤まどか

今年の目標
物を3分の1に減ら
してキープする♪



私の5分清掃 ～洗面所編～



有江加枝子
1級整理収納アドバイザー

今年の目標

こんにちは。スタッフの有江です。今年もよろしくお願いいたします。

みなさんは5分あったらどこをお掃除しますか？私は洗面所です。

家族全員が使うので、ほっておくとすぐに洗面台に水垢・石けんカス・歯磨き粉がついてしまいます。

掃除のお供は、エプロンのポケットにいつものばせている“激落ちくんクロス”

です。洗剤をつけなくても磨くだけで蛇口などのステンレスの汚れが取れます。

洗面ボウル部分についてしまったやっかいな水垢は、樹脂が傷つかないようにクロス

を少し水で濡らして優しく磨きます。同じように鏡も拭くとピカピカになります。

最後に床の髪の毛は手雑巾(道具も何もいらなくて便利)で集めて、ガムテープで取って終わりです。

石鹸やコップを浮かして置いているので、モノをのける手間が少なくほぼ片手で済みます。

時間がない時は、蛇口や鏡など磨けば光る箇所だけでもやった感が出る気がします。よければお試しください。



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

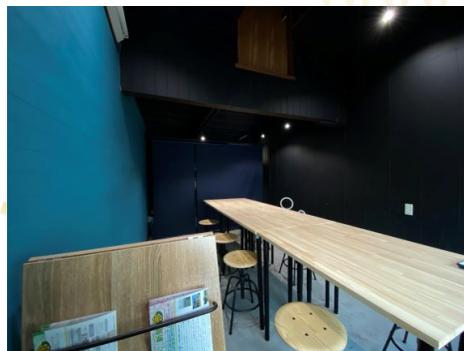
または ⇒⇒



ガレージスタジオが完成しました



前面は全部開口でき換気もバッチリです。



15人ぐらいは入りそうですが、コロナ禍では定員7名です。



ときどき店長のくま太♪オンラインセミナーはこんな感じです。

昨年夏頃から、工事をしていた事務所の倉庫の改造が完成しました♪

スタッフの三密をさけるための2つ目の休憩室として、社内研修や動画の撮影、オンラインセミナーもここでしていきたいと考えています。

“心を届ける手紙のセミナー”や“整理収納講座”など実際に参加するイベントもコロナがおさまればここできたらなぁと考えています。次号からイベントの案内もしてまいります。どうぞ楽しみに♪



三二健康講座 『冷え性』

皆さん、こんにちは。冬本番、手先や足先が冷えに冷えてないでしょうか？女性の8割、男性の4割の人に自覚があるそうです。女性は、もともと男性に比べて筋肉量が少ないため作り出される熱量が少ないうえに、ポンプの力が弱いため体が冷えやすいということになります。体の末端まで血液が行きにくいので手足が冷えやすくなるのです。また、ストレスを感じると自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレス過多の状態が続くと交換神経優位の状態が長くなり体は緊張しっぱなしで末梢血管も収縮を続けて血行不良となり、冷えた状態を招きます。

まずは、自分の生活を見直すことから始めましょう。冷たい飲み物や食べ物を摂ってないでしょうか？糖質たっぷりのお菓子や飲み物をたくさん摂ってないでしょうか？

冷え性の対策に最も有効なのは、バランスの良い食事を摂ることです。毎食必ずたんぱく質を摂るよう心がけましょう。たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵・チーズ・大豆製品などです。一日に動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方を摂ることが推奨されています。

また、38-40℃くらいのぬるめのお湯に15-20分、全身ゆったりとつかり、身体を芯まで温めましょう。

はじめてみませんか？



体を温め免疫力をたかめる玄妙茶

玄米酵素の玄妙茶はいかがでしょう。23種類の和漢草をバランスよく配合し、まろやかな風味でカフェイン・タンニンの検出がないので、安心してどなたでもお飲みいただける健康茶です。

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。

自然食レシピ

カラダのための

ケアごはん

福袋



材料(4人分)

- 油揚げ：4枚
- 豆腐：200g
- にんじん：80g
- れんこん：80g
- きくらげ：4g
- 干し椎茸：2枚
- しらたき：80g
- 卵：1個
- 塩：少々
- 醤油：小さじ1
- ごま油：大さじ1
- だし汁(戻し汁)：3カップ

【A】

- 醤油：大さじ1と1/2
- みりん：大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ1
- 塩：小さじ1/2
- 水菜(茎)：20g
- 生姜汁：小さじ1
- 紅生姜：適量
- 片栗粉(葛粉)：大さじ1/2
- 水：大さじ1/2
- 爪楊枝：8本

作り方

1. 干し椎茸を戻し、戻し汁とだし汁を合わせて2カップにします。きくらげも戻し、しらたきはゆでてあく抜きをします。
2. れんこんは半量をすりおろし、残りの半量とにんじん、“1”をすべてみじん切りにします。
3. “2”をごま油でさっと炒めて、塩と醤油で下味をつけます。水気を切った豆腐と卵を加えて、よく混ぜます。
4. 油揚げは湯通しして半分に切り、袋状にします。中に“3”を入れて爪楊枝で留めます。
5. だし汁に【A】を加え、“4”を入れます。火にかけて沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして10～20分煮ます。水菜は2cmくらいに短く切っておきます。
6. 揚げを取り出し、鍋に水菜と生姜汁を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
7. 楊枝を抜き、器に盛り付けます。煮汁を注ぎ、みじん切りにした紅生姜を乗せます。



穏やかな良き年でありますように！ 私たちにできる事は・・・

皆さま、あけましておめでとうございます！

お健やかに新年をお迎えの事、お喜び申し上げます。

今年は、コロナ感染防止のため、いつものように家族で集まったり友人たちと楽しい時間が持てないお正月だったと思います。

我が家も、長男一家も金沢の娘一家も、それぞれの家庭で過ごすという、静かな新年でした。

コロナ感染拡大の中、辛いことも沢山有りましたが、学んだことも多かったと思います。友人と会ってごく普通に食事をし、おしゃべりを楽しんでいたこと。

当たり前ではない有難いことに、気づかせて頂きました。

また「自分を守る事は人を守ること」

マスクもまず、相手にうつさないために付ける等々。

優しさと思いやり、辛抱する事、分かち合う事。

ともすると、心が内向きになりがちですが、私は意識して太陽を拝し、空を見上げて深呼吸しています。空気が澄んでいて、凜とした夜空の星や月を、見上げる楽しさも覚えました。

人間界のいろいろな出来事に関係なく、天体は1秒の狂いもなく休みなく動いています。

尊敬する今は亡き大阪の、西中務弁護士はご自分の書かれる葉書に、いつも「宇宙船地球号乗組員」のハンコを押していらっしゃいました。

地球号の乗組員の一人として、

『自分に出来ることから始めて行こう！』と思う2021年1月初めです。

私はライフワークである「心を届ける手紙のセミナー」で、手書きの手紙をもっと多くの方と一緒に書いてまいります。

皆様にとってお健やかで幸せな一年でありますように心よりお祈り申し上げます。

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

今年の目標

1年間に50冊本を読む！

村山順子の日刊メールマガジン

「元気のひと言」

2015年7月開始から5年半

おかげさまで1100号を超えました。

1月6日現在1125号。

毎朝、村山順子からちよと元気が出る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。バックナンバーは、神戸暮らしの学校のホームページ“校長Blog”でご覧いただけます♪



おはようございます



神戸暮らしの学校YouTubeチャンネル

YouTubeチャンネルで、メルマガに寄せられた読者の方からのお悩みやご相談にお答えしています。

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。



編集後記

あけましておめでとうございます。例年とは違うスタイルの新年、いかがお過ごしでしたでしょうか。昨年より事務所の改装を行っていましたが、倉庫がGARAGE-STUDIOとして新たに生まれ変わりました。コロナ禍の中、暗い話題が多いですが、今後いろんな催しを通して明るい話題をお届けしていきたいと思っております。今年は平穏な日々が訪れますよう切に願います。本年もよろしくお願い致します。

編集スタッフ 嶋岡 今年の目標 3行日記を毎日つける♪