

# 元気いきいき！2021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。

こんにちは。今年ももう半分過ぎました。目まぐるしく過ぎた半年だった気がします。

成果は？と聞かれると耳が痛いですが、スタッフの発案と改善で事務所内の環境、仕事の流れが良くなっています（この成果は今年後半にはお客様にも感じていただけるよう、進めていきたいと思えます）。また日々の暮らしについて見つめ直すことが多い半年でした。私ごとですが、大学4回生の娘と就職活動を期に話す機会が増えました。仕事のこと、どんな業界がいいかなど話しているうちに、彼女がどんなことを大事にし、どんな将来を描いているか。どんな学生生活を送っているか。バイト先や友達、まさかの彼氏の話まで。授業やサークル、バイトに忙しい娘と夜中に何時間も話すことなんて、以前では想像も出来なかったことです。コロナ禍でできた“一緒にいられる時間”が娘と話す機会をくれました。就職も決まり、来年彼女は東京へ行きます。今は資格取得や語学学習で忙しいそうです。あとどれだけゆっくり話すことができるのか・・・分かっていたはずなのに、今改めて大事だと思う、一緒にいる時間です。

これは私が“話をしたい”と思った日に、亡くなってしまった父が僕にくれた時間ではないかとも感じています。大切な人が話を聞いてほしいと思っているとき、聞いてあげられる“時間”と“心”のゆとり。ひまわりサービスのお仕事を通じて届けたいと思います。2021年の後半もよろしくお願いいたします。



ひまわりサービス  
代表 村山 力



有江加枝子  
整理収納アドバイザー1級

## 暮らしが ちょっとラクになる整理収納術

### 「我が家の牛乳パック活用法」

高1と中1の息子が毎日1～2本の牛乳を飲むので我が家には空のパックがたくさん溜まります。スーパーのリサイクルボックスに持ち込むこともありますが、こんな使い方もしています。

#### ①まな板がわり

丈夫でコーティングもされているので、トンカツなどの揚げ物を切っても大丈夫です。使い捨てで洗う手間がいらないので、朝のお弁当作りに重宝しています。

#### ②ケースの仕切り

図のように切って開くと、100均のケースにピッタリはまりました。右にスライスチーズ、左にハムなど立てて置けるので、冷蔵庫の在庫管理がしやすくなりました。

#### ③小物入れ

お気に入りの布を貼って小物入れにしています。最近は、体温計を入れてダイニングテーブルに置いています。よければお試しください。



まな板がわりに



ケースの仕切りに



小物入れに



## 私の5分清掃 ～お風呂～



前田直子  
整理収納アドバイザー1級

こんにちは。スタッフの前田です。お風呂のちょこっと掃除は、汚れがふやけている入浴直後に行うと効率的ですね！

- ①浴槽洗い・・・お湯を抜いた直後は、洗剤いらず、スポンジだけでツルピカです。
- ②全体にカビ予防・・・カビの菌は50℃以上で死滅します。壁や床の隅など全体にシャワーがけした後冷水で浴室を冷やし、換気扇を回すなどして湿気を飛ばします。
- ③水滴取り・・・100円均一にもある水切りワイパーが便利です。我が家は、その日使ったバスタオルでザッと拭いて、そのまま洗濯機へ。鏡やカランもサッと拭いて光らせておきます。
- ④排水溝のごみ取り・・・フタは常時外してごみを「見える化」しています。100円均一のこのごみ受けは、トルネード水流で中央にごみが集まり、ポイと捨てることができ便利です。

「しっかりお掃除」を助ける「ちょこっとお掃除」をできれば習慣にして、気持ちの良いお風呂タイムを過ごせたらいいですね(\*^\*)



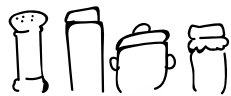
排水溝の蓋は外しています



浴室内に置く小物は最小限にして、お掃除グッズもすぐ手に取れるように。

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:mail:info@himawari-service.jp) または ⇒⇒



## おすすめ！簡単！クッキング



植田啓子

### ～アレンジ色々！！ 玉ねぎのマリネドレッシング～

今回はサラダによし、メイン料理にも副菜にもなる便利な作り置きのマリネドレッシングを紹介します。

#### 【材料】

玉ねぎ1個  
500ml位入る容器

#### ～調味料～

塩 小1/2  
酢 大6  
みりん 大6  
砂糖 大6  
しょうゆ大5

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ1個を繊維を断ち切るように5mm位の幅で切りバラバラにする。
  - ②切った玉ねぎを容器に入れ、調味料を入れてよく混ぜる。
- 一晩冷蔵庫に寝かせて出来上がり。約2週間持ちます。

#### ★★おすすめアレンジ★★

- ①オリーブオイルやゴマ油、好きなオイルと混ぜて、あるいはノンオイルのままドレッシングとしてサラダに。スライスしたトマトなんかも相性ピッタリです。
- ②茹でた豚肉と和えて冷蔵庫に入れておけば冷しゃぶとして作り置き出来ます。
- ③冷奴の薬味として玉ねぎマリネを乗せマヨネーズをかければ洋風の冷奴になります。豆腐サラダという感じです。

調味料を量るのが面倒な時は、玉ねぎを入れた容器に市販のカンタン酢とおしょうゆちょっとをひたひたになる位に注いで作っちゃいます。アレンジは3つとも夏におすすめ！血液サラサラで健康に夏を乗り切れますように。



玉ねぎは繊維を断ち切るように



美味しくな一れ



洋風の冷奴





## ひまわりサービスの 地域活動 神戸暮らしの学校について

ひまわりサービスでは、「暮らしの学校」という活動もしています。

「多忙な学校の先生に心と時間のゆとりを」と、教職員の方向けに始めた、ひまわりサービスの家事代行サービス。その後多くの方々にご利用いただくようになり、お喜びの声をいただくようになりました。そこでさらに始めたのが、家事サービスで培った、効率よく家事を行うノウハウや整理収納の技術、心の整え方や暮らしがちょっと良くなるアイデアを、一般の方々に広くお伝えするということでした。

当時からご支援いただいていた大学の先生の勧めで事業計画を立て、「家事の学校」の名称でひょうご経営革新計画の認証をいただきました。

その後「地域の暮らしをより良く」と目標を掲げ、同じ思いを持つ事業者、個人の方々と共に行っていこうと「一般社団法人神戸暮らしの学校」としました。

暮らしの学校の中の講座の一つ、「心を届ける手紙のセミナー」は、神戸での自主開催に加え、行政機関、企業、地域団体などで主催していただき、全国47都道府県で開催してきました。

また、残された人に迷惑をかけないための終活ではなく、これからをもっといきいきと生きるための「60歳からの整理収納講座」は、関西圏内を中心に70回近く開催されました。

暮らしの学校のイベントは、人と人が出会う場としても行ってきましたが、コロナ禍、直接人に会うことは難しく、オンラインで一部させていただいています。

そのひとつとして「地元を知る」というテーマで、商店街の街歩きツアーを2018年からさせていただいています。昨年からはオンラインツアーの形になりましたが、宇治川商店街様からご依頼いただき、今回はライブ配信ではなく動画で案内させていただきました。

動画をご覧ください、「商店街に行ってみよう！」と思われたら幸いです。

動画ではスタッフの有江がガイドさせていただきます。



動画はYouTube『神戸暮らしの学校チャンネル』か、右のQRコードからご覧いただけます。



## 💡 コレ！使ってよかった ～ひまわりお掃除研究部～

こんにちは。スタッフの松山です。今回は、お風呂場の鏡に付いた曇りとウロコ汚れをスッキリ綺麗にするお掃除方法を、身近にある物でご紹介させていただきます。

【用意する物】どこの家庭でもあるお酢、キッチンペーパー、ラップ

- ①鏡全体を水で濡らしてから霧吹きボトルに入れたお酢を鏡全体にふきつける。
- ②お酢をふきつけた上からキッチンペーパーを被せその上から更に全体にお酢をふきつける。
- ③お酢が乾かないように鏡全体にラップをする。
- ④その後2～3時間放置してキッチンペーパーとラップを取りスポンジで洗い流して作業完了です。

～ポイント～

一度のお掃除で汚れが落ちない場合は、同じ工程を繰り返すと効果が現れやすいです。十分に換気をしてよければおためし下さい。

松山竜太





お陰様で創業満22年！ありがとうございます！

皆様 こんにちは！暑い日が続いていますが、お健やかに過ごしていらっしゃいますか。東京オリンピック、パラリンピックが開催される事になりました。決まったからには、無事に素晴らしい大会が開催され、終了できますようにと、自分にできる事を精一杯させて頂きながら、願い祈ります。



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

7月21日、お陰様で弊社は創業満22年を迎えます。1999年52歳直前、自宅の一室で起業。あるのは、亡き夫、そして子どもたちに恥じない生き方をしたい！という想いだけでした。その後、今の事務所に移る時の、オーナーへの直談判を思い出します。「Sさんの40数年の信用を私に下さい！絶対に、この地になくってはならない会社にしてみせます」と、真っ直ぐ目を見て話す私に、Sさんは笑いながら(半ばあきれたのかなあ?)聞いて下さり「ええでえ」と、大きなお心で受け入れて下さり、スタートしました。

まだ、そのお約束は道半ばですが、Sさんは喜んで下さっていると思います。

2009年9月、私の62歳の誕生日に長男が仕事を引き継いでくれました。「母さんは母さんのしたい事があるでしょう！その夢に向かって全力で走って！会社は僕が引き受けるよ！」と。ライフワークの「手書きの手紙を広める活動」の後押しをしてくれました。色々な苦労はあったと思いますが、良きスタッフに恵まれ、またスタッフの良さを伸ばし、任せている姿は、尊敬する夫のDNAです。私では、とても今のような風通しの良い会社には出来なかったと思います。「創業は易く守成は難し」《貞観政要》(新たに事業を興すよりも、それを衰えさせないように守っていく方が難しい) 社長はじめスタッフ、お客様、地域の方々、出会ってくださった皆様方に、また出来事に、感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございます！これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。暑さに向かいますが、笑顔の毎日でありますよう心よりお祈り申し上げます。

村山 順子

◆◆◆ 講演予定 ◆◆◆

2021.07.07

相生市金ヶ崎学園大学にて講演

村山順子の日刊メールマガジン  
「元気のひと言」

6月30日現在1504号。



毎朝、村山順子からちょっ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。



テーマ 「自分が大好き!は、最高の親孝行」

- ★自分(スタッフ)の良いところ、長所は。
- ★親孝行、どうしたら喜んでもらえるか。出来る人が出来る事をオープンにして兄弟で共有する。
- ★私を私という人に産んでくれてありがとう。
- ★あの親の子なら頑張れる。
- ★ケンカは、その日のうちに終わらせる(明日があるとは限らない)
- ★手紙は、書いた人も貰った人も幸せホルモン(オキシトシン)が出る。手紙は、優しい心の贈り物。

6月に少人数制で数回にわけて、社内研修であるひまわりの会長のセミナーがありました。最後は、大切な人に宛てて手紙を書きました。1時間が経つのがあっという間で、普段なかなか顔を合わせることがないスタッフと笑いあり、涙ありの幸せな時間でした。編集スタッフ 嶋岡