

元気いきいき！

2019年3.4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。

WALK KOBE ①

こんにちは、村山です。地域密着のひまわりサービスですが、正直言うと神戸のことを数年前まではあまり知らなかったように思います。この数年いろんな方にお出会いして、教えてもらった神戸のことを今回から毎回お話しさせていただきます。

第1回は、最近ハマっている新神戸にある竹中大工道具館。この2カ月で3回行きました。建築技術が進み、大工の工具がなくなっていくことを危惧した当時の社長が全国の支店に指令をだし、大工道具を15000点ほど集めて1984年に中山手通りで開館しました。現在の道具館は2代目で竹中工務店の発祥の地、新神戸にある邸宅風の外観に地下3階のスペース。その建物自体が、現在の匠の技術が詰め込まれた作りになってます。展示されている道具の多さに驚き、木の特性を生かした建築技法も圧巻。釘を一本も使わず建てた、実物大の唐招提寺金堂の一部とその組み方のCGは、“へー！”の連続でした。

土曜日と日曜日は館内案内があります。時間を合わせていくとより深く知ることができます。竹中工務店はスーパーゼネコン5社のなかでは最も歴史ある会社。

織田信長の元家臣であった竹中藤兵衛正高が尾張国名古屋にて創業、寺社仏閣の建造に携わり、明治の開国とともに、開港した神戸に進出。ヨーロッパ型の建築技術を導入すると、数々の建築物を施工し、その名を知られるようになりました。「工務店」という言葉を作り、社名としたのは同社が初めて。「設計と施工は切り離せない」の考えから「工務」を掲げ、お客様ありきの仕事であるという考えから「店」を用いている・・・そんな神戸と関わり深い竹中工務店にもとても関心がわきます。

旅行サイトトリップアドバイザーでもカテゴリで日本No1の評価を得ています。

行かれた方も多いかもかもしれませんが、まだの方はぜひ。

※入場料500円 HPにて竹中大工道具館で検索してください。



竹中大工道具館



圧巻の造りに感動です



庭園を眺めながらのんびりできます

スタッフインタビュー⑤

こんにちは。ひまわりサービスの岸田真弓です。

“私は旅館の娘です！！”というわけで、まかないのキャベツの千切りはプロ級。朝食と石見神楽を愛する52歳です。

男の子三人の親なので急がないのに小走りをする習性があります。家事サービスに行く先も、ベビーシッターも不思議と男の子ばかり。孫を育てるように楽しく仕事もさせてもらいました。“叱っても怒らない”三者三様の性格に、どうすれば大事なことが伝わるのか、接し方も叱り方も変えてみます。三男の物置化した勉強机を片付けてほしい時は、『明後日お客さんがあるから見た目だけでも整えてね。』と言ったり、整理収納のビデオをつけておきます。片付けなさいと言うより効果テキメン。親に言われてより自主的にやった感を持って動く彼は頼もしいです。親の時間で計らず多少のことは目をつむって、最後の『すごい！！助かった。』と一言。

私もまだまだ引きの躰を勉強中です。



岸田真弓です



石見神楽



整理収納お悩み相談室⑥書類整理編

みなさんこんにちは。もうすぐ新年度が始まり、新しい書類も増える時期ですね。この機会に書類全体を見直し、よりストレスのない仕組みを作っておくと、次々に入ってくる書類を自動的にさばけるようになり、快適です。もう実践されている方もいらっしゃるかもしれませんが、改めて3つのアイデアをご紹介しますね。

★種類で分ける★

ポピュラーな方法かと思います。

- ①家中の書類を集める。
- ②とりあえず家にある紙袋などに、種類別の付箋(仕事、学校、契約書、取り扱い説明書、領収書 など)を付け、分けて入れる。
- ③分け終わったら、袋の個数分のファイルボックスなどを用意し、収める。
- ④時間がある時に、一つずつボックスの中身を見直し、処分できるものを間引いていく。
*「捨てながら分けていく」と、判断の連続で疲れやすく、時間もかかります。今日明日にも家に入ってくる書類をとりあえずポイポイいれていけるシステム作りを最優先させ、「分ける作業が終わってから、捨てる作業をする」ことがポイントです。

★時間、使用頻度で分ける★

- ①入ってきた書類ごとにクリアファイルなどに入れる。
- ②一番新しいものが一番左にくるように並べていく。使ったものも左に入れ直す。
- ③長期保存書類を除き、右にいくほど使われていない書類なので、定期的に処分を検討する(心理的に捨てやすいようです)。
*ベスト&ロングセラー、野口悠紀雄著「超整理法」の合理的な考え方です。

★可能な限りデータ化する★

スマートフォンのアプリを使ったり(我が家は「TimeTree」という予定管理アプリのおかげで書類を大幅に減らしました)、写真機能を最大限に利用するのもいいですね。一枚撮っておくと、出先でもチェックできて大変便利です。

前田直子
プロフィール
整理収納アドバイザー1級



よければ
お試し
くださいね♪



昨年、前田直子さんが整理収納アドバイザー1級に合格しました。お掃除が大好きで、お客様に寄り添ったきめ細かいアドバイスが定評です。

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。ご相談はメールでこちらまで ⇒
mail:info@himawari-service.jp



ひまわりの人気サービスがリニューアル!

夢まで叶う『整理収納スタートコーチ!』

STEP.1~3で180分

16,000円(出張費・消費税別)

2回目以降は2時間8,000円(出張費・消費税別)

- STEP.1 お客様がどんな空間にしたいのかを、しっかりお話をお聴きします。詳しくは、ホームページかお電話で
- STEP.2 ご希望を実現する整理収納プランをお客様と一緒に作り上げます。フリーダイヤル: 0120-35-2817
- STEP.3 出来たプランに沿ってお客様と一緒に作業をしながら整理収納のコツや考え方をお伝えします。何回か繰り返すと、お客様一人で整理できるように♪

コーチと一緒に作業をするうちに、自分でもどうしたら整理できるのか、わかるようになってきたの♪(お客様からの声)





三二健康講座 腸もみ

みなさん、こんにちは。腸をもむことで様々な効果が期待できる『腸もみ』を取り上げてみたいと思います。5000人以上の腸をもんできた養腸家/腸セラピストの真野わかさんが提唱する健康法です。仕事や家事等で忙しく働く私たちの体は疲労やストレスでしばしば“凝った”状態に。この時、腸も体同様に凝って固くなり動きが鈍くなるのだそうです。この凝りをほぐしながらリラックスを促し、血行を良くするのが『腸もみ』です。腸もみは、便通の改善はもちろん血行促進で体が温まったり、基礎代謝量がアップしたり、不要なものをため込まない体してくれます。また免疫力のアップや良質な睡眠、美肌など女性には特にうれしい効果も期待できます。

- おすすめの腸もみ時間は、
起床時、就寝前、入浴中や入浴後のリラックスタイムに！
- ◎ イスに深めに腰かけ背中を少し丸め前かがみに。
 - ◎ イスに浅めに座り背もたれにもたれかかって。
 - ◎ 仰向けに寝て膝を立てた姿勢で。
 - ◎ お風呂の湯船で浴槽に背中をあずけて膝をたてて。



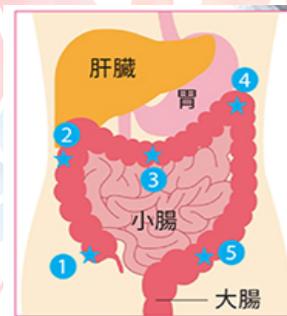
“小腸もみ”

小腸をやさしくもむことで老廃物が溜まりにくく次第に調子も整ってくるとのこと。おへそのまわりをぐるりと刺激するイメージで。◎おへその上あたりに両手を重ねて手の位置を変えずに手首を使って時計回りにぐるりと回転させます。10-20回を1セットに好きなだけ行います。(力を入れすぎず、息を止めずに行う)



“大腸もみ”

お通じを整えおなかをスッキリにしてくれる大腸もみ。◎利き手を下にして人差し指、中指、薬指の3本の腹が重なるように手を合わせ、大腸の5か所を呼吸に合わせて押しもみます。⑤は小さな円を描きながら①～④よりややしっかり刺激します。



※画像お借りしました

これは使える！！スタッフいちおしアイデア

“モノに帰る場所シールをつける”

あれ？このハサミどこに戻すんだっけ。
せっかく入れ物にラベリングしたのに戻す場所がわからない！
そんな経験がある方には「モノ自体に帰る場所をつける」方法がおススメです。
例えばハサミに青いシール、戻す入れ物にも青いシールを貼ります。
小さな子供でもマークや色でわかります。おもちゃに帰る場所シールを貼って、親子で遊び感覚でお片づけするのも楽しいですよ♪

★のマークをつけておく



★の場所へ片付ける



旅立ちに手紙を！
1通の手紙が人生を支えてくれることがあります！

皆さまこんにちは！ 健やかに過ごしの事と存じます。春、弥生3月、草木は芽吹き桜はその時を待っています。学生たちは卒業、入学の時を迎えています。また新社会人として社会に羽ばたいていく方もいらっしゃると思います。これまでに、どれだけ多くの方々のお世話になったことでしょうか！若い皆さん！お世話になった方々に、お礼の手紙を書いてみませんか？ご両親に、先生に、支えてくれた友人に、祖父母に！またご両親も、我が子へのエールを送る手紙を書いてみませんか。その手紙は、彼らが厳しい状況の時に、彼らを励まし支えになり、進む勇気を与えてくれると確信します。

実は我が家でも子どもたちの卒業、入学などのときなど手紙書いて渡していました。そして家を離れる旅立ちのときも。亡き夫が、高校卒業と同時にアメリカの大学に留学する次男に書いた手紙があります。

高校の先生にアメリカ留学を大反対された次男。

父親に自分の夢を話しました。父親は次男の話をよく聞き、その後は次男の大応援。高校に向き先生方を説得！お陰様で次男は希望通り高校卒業し即留学する事になりました。

留学する日、父親は出張中で次男に手紙を書いて渡してくれていたそうです。こんな事が書いてあったと、見せてくれました。

「人生は人と人の出会いだと思う。縁を大事にして下さい・・・。人間は苦勞したほど人間が大きくなります。希望する経営学しっかり学んで下さい。父さんもいつか圭介と話せる日を楽しみにしています。」と。手紙を貰った1年半後に、父親は出張先で逝ってしまいました。次男は起業し苦しい時期に、その父親の手紙に支えられ乗り越える事が出来たと話していました。面と向かっては照れ臭くて言えない「ありがとうや、ごめんなさい」も手紙だと優しく素直に書けます。「自筆の手紙は優しい心の贈り物」相手の心に静かに届きます。そして、手紙はいつでも読み返す事も出来ます。

春、旅立ちのとき、大切な人に手紙を書いてみませんか！手紙は書く人も、貰う人もオキシトシンという絆ホルモンが出て、幸せな気持ちになる事を、2015年1月のNHKあさイチが神戸まで取材に来て下さり科学的に証明してくれました。

相手のことを静かに思い浮かべ、話しかけるように書く手紙。一通の心を込めた手紙が、人生を変える事もあります。生涯の支えになる事もあります。春、新たなスタートを迎え お世話になった方にまた旅立ち子どもに「ありがとう！や励ましの手紙」を書いてみませんか！今月も、明るく楽しく健やかに、素敵なお過ごし下さいますよう！

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・兵庫県立大学大学院
客員教授。

【手紙のセミナー予定】

3月17日(日)
13:30～15:30

4月21日(日)
13:30～15:30

場所：神戸市勤労会館

6月16日 場所は三宮周辺、時間は同じです

講演・セミナー依頼は HP かお電話
でお願いします。

<https://kokoronotegami.com>

携帯：090-9866-2426

**村山順子の2冊目の本
『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)

ばるす出版のHPから
ご購入いただけます。



**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♪**

月曜から金曜日まで、毎朝、村山順子からのメッセージが届きます。あなたにあ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、もしくは下の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

