

元気いきいき！ 2019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。

2019年もはじまり、数週間がたちます。遅くなりましたが、今年も宜しくお願い致します。

今年7月、ひまわりサービスは、創立20周年を迎えます。私が社長になって10年、今年を大きな区切りの1年だと考えています。

私はひまわりサービス入社以前は、ITベンチャー、その前は不動産の会社で勤めていました。不動産からITへの転職のとき思いは何かを始める人へより役立つサポートをしたい、ということでした。その後、ひまわりサービスへ来たときも同じ思いを持っていました。

当時はお掃除や家事サービスの何が、新しく何か始める人のサポートにつながるのかイメージもありませんでした。しかし徐々に家事サービスをさせていただいているお客様の暮らしの変化、お仕事の变化を感じるたびに、暮らしが快適になる、お家が心地よくなることで、お客様の新しいチャレンジにお役に立てていると感じるようになりました。

整理収納サービスをはじめ、多くのお客様が暮らし方、活動、事業を変えていかれるのを見て、よりその想いは強くなりました。

ひまわりサービスは、今年、何かをはじめるとき、そのはじめること自体はお手伝いできなくても、安らげるお家、快適な空間づくりを通じて、お客様の新しい何かをお手伝いしていきます。新しいなにかは、何か特別なことかもしれないし、いつもと変わらない、大切な1日かもしれません。私たちは、お客様の新しい1日をお手伝いしていきます。小さな会社です。

お出合いできるお客様にも限りがあります。お出合いできたお客様にひまわりサービスと

出会えてよかった、と思っただけのようひまわりサービスを進化させてまいります。

どうぞよろしくお願い致します。

ひまわりサービス 村山 力



皆さん、こんにちは。家事サービスマネージャーの佐藤です。今年ひまわりサービス創立20周年の年です。

私が入社した15年前に比べると、お客様もスタッフも増え、とても活気が溢れています。

入社した当初の私は体調を崩しており、今のように元気に働ける状態ではありませんでした。

そんな中でも、当時の経営理念である『お客様の立場に立ったサービスの提供』『誠実であること』『喜んで働かせていただくこと』を毎日毎日考え実践し、働く喜びを見つけ、日に日に元気になっていきました。

当時を思うと、安心して働ける場所があること、お客様からお仕事がいただけること、スタッフ皆さんで助け合えること、健康で元気に働けることが、決して当たり前のことではなく、どんなに有難いことかと胸がいっぱいになります。

20年間の一つ一つの出来事(嬉しいことも、大変なことも)が成長の糧となって、今の私たちが在るのだと思います。支えてくださった皆様に心より感謝申し上げます。この感謝の想いを胸にもっと皆さんに、『ひまわりサービスと出会えてよかった!』と思っただけのよう、明るく元気なスタッフ皆さんで力を合わせてお役に立てるよう努めて参ります。

これからもひまわりサービスをどうぞよろしくお願い致します。



## 整理収納お悩み相談室⑤ 冷蔵庫編



有江加枝子

整理収納アドバイザー1級

こんにちは。

今年初めのお悩み相談室では、リクエストが多かった「冷蔵庫」についてお答えしますね。

一日に何回も開け閉めする冷蔵庫。中がごちゃごちゃで取り出しにくかったり、奥に賞味期限切れのものがあるのに気づかなかったり。という声をよくお聞きします。

使いやすくしてスッキリするアイデアを2つご紹介しますね。

### ①冷蔵庫の中身が、牛乳やペットボトルなど背の高いものが多い

下段の棚板を取り外してみると、背の高いものを横にすることなく入れることができます。縦に同じものを並べるとコンビニの陳列棚のようにスッキリみえます。大きめのお鍋も入るので、次の日にそのまま温められるので楽チンですよ。

### ②細かいものが多く、ごちゃっとした印象を何とかしたい

取っ手付きの収納ケースで分類してみましょう。白いケースだと冷蔵庫を開けた時の見た目がスッキリして見えます。何が入っているか把握したいなら、浅型のものや半透明のものがオススメです。粉物、調味料などと種類別にケースにわけたり、ジャムやバターなど「朝食セット」をまとめてそのままテーブルへというのも便利です。ケースにはマスキングテープなどで中の名前をつけておくと、家族の誰にでもどこに何があるかわかりやすくなりますね。



私の家の冷蔵庫

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、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](mailto:mail:info@himawari-service.jp)



## これは使える！！スタッフいちおしグッズ

ダルトン 石鹼ホルダー

固形石鹼に磁石を埋め込んで、宙に浮かせて使う石鹼ホルダーです。見た目もスッキリで

ホルダーのカビやヌメリも無く、石鹼も常に乾いた状態で快適に使える石鹼ホルダーです。

インターネットで買えます。よければお試しください!!



吸盤でつけるタイプです



石鹼の中に磁石を埋め込みます



## ミニ健康講座

インフルエンザや花粉にも負けない食事のポイント

寒さの激しい日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
インフルエンザが猛威を振るう時期になってきました。体温が1℃下がれば、免疫力は30パーセントダウンし、逆に1℃上がれば4.5倍の免疫力がアップするともいわれています。  
また「花粉」などの悩みをお持ちの方には過ごしにくい季節の到来でもあります。今回はインフルエンザや花粉にも負けないための生活習慣について、お伝えします。

近年は「花粉」だけでなく「大気汚染物質」など様々な異物が空气中に存在します。その異物を身体の外に排泄しようとする反応が「アレルギー反応」と呼ばれることが多いです。

「鼻がむずむずする」「眼がかゆい」「のどがイガイガする」などの悩みのある方に、食事でお試し頂きたいポイントが以下の3点です。



- ① 酸味の強い食べ物「梅干し」を食べる
- ② 昆布などの海藻類を積極的に取る
- ③ 甘い物（白砂糖を多く使っているもの）は極力、避ける

まず①のポイントですが、梅干しを食べることは、それ自体の栄養素や健康効果が期待できるだけでなく、「唾液」の健康パワーを引き出すこともできます。

この唾液に含まれる成分が「粘膜」を丈夫にする働きがあるとされており、結果として異物が体内に侵入することを予防するチカラが期待できます。

栄養的には「クエン酸」「食物繊維（水溶性と不溶性をバランスよく含んでいます）」「ナトリウム」などを含んでおり、欧米化している食生活で不足している栄養素も補うことができますので是非、意識して食べて頂きたいと思います。

続いて②のポイントですが、昆布などの海藻類を意識して取ることは、血液の質を良くするサポートになるほか、粘膜を丈夫にするなどの健康パワーが近年、明らかになっています。

おみそ汁などに入れて積極的に食べることをお勧めします。また、玉ねぎの身の部分だけでなく、皮の部分にも驚くべき「健康成分」が含まれていることがわかってきました。皮はそのままでは食べることができませんので、一度干して頂き煎じて飲むと良いです。

最後に③のポイントですが、「白砂糖（単糖類）」つまり甘い食べ物（お菓子、ジュース、アイスクリーム、洋菓子など）は、かゆみなどの悩みがより深刻になる可能性が示唆されています。果物も同様に取り量は少なくすることが理想です。具体的な摂取量ですが、WHO

（世界保健機関）のガイドラインでは1日25g未満にする（缶ジュースなどには1本に約40gの砂糖が含まれています）ことが理想です。加工食品や飲み物には、想像以上に砂糖が含まれていますので、摂取を少なくするように意識しましょう。

## ♪ スタッフからの嬉しい一言 ♪

お金を払ってジムに行って体を鍛える方もおられる中、仕事をしてお金をいただき体を鍛えています。毎日健康に過ごさせてもらっています。と、嬉しい一言をいただきました。

(70代スタッフより)

ひまわりのスタッフが写っているいる写真を友達に見せたら、『うあ!素敵なスタッフたちでとても居心地が良さそうで羨ましい。』と、言ってもらえました。すごく嬉しかったのと本当にそうだなあと改めて実感しています。と、嬉しい一言をいただきました。

(40代スタッフより)



## 創業 満20年を迎えます！

皆さま こんにちは！

1月もはや 半ばを過ぎようとしています。  
平成も31年で終わり、5月からは新年号に変わります。  
どのような年号になるのか今から 楽しみです。

弊社は今年7月21日、創業満20年を迎えます。

支えてくださるお客様、スタッフ、またご縁ある方々のおかげ様での20年でした。

1999年52歳直前、会社経営がどんなものかも知らず、やむにやまれぬ想いで  
起業でした。あるのは「尊敬する亡き夫や、子どもたちに恥じない生き方、  
仕事したい!」との想いだけで「エイ!ヤッ!」と1人、自宅の一室でお掃除の

仕事を始めました。経営計画もなく、今思えば無謀なチャレンジでした。

ですが、あの時に起業していなければ、今の私はありません。

日々、目の前の課題解決のための知恵を絞り、先輩経営者に尋ね、新洗剤等は  
製造元に尋ね、確かな答えを確認して前に進んできました。起業してから  
神戸商工会議所の創業塾で学び、多くの得難い体験させて頂きました。

また、素晴らしい方々に出会いその姿に学び啓発されました。学んだ事を  
実践すると、その確かさに嬉しくなります。そしてその喜びは次の行動へと  
繋がってきました。そんな中、1度だけですが騙されたことがありました。

未熟な自分を恥ました。人生の授業料だったと思います。

スタッフが増えてくると、みんなが集まりやすい事務所が欲しい!と思いました。  
自宅から歩いて数分、バス停前の、どうしてもお借りしたいと思っていた建物の  
オーナーに、お願いに行きました。

「Sさん、私にここを貸して下さい!Sさんの40数年の信用を私に下さい!

必ず、この地域に無くてはならない会社にしてみせます!」とお願いしました。

気難しいと思っていたSさんが「ええがな、ええがな」と。

多くの方々に支えて頂き今があります。多くの出会いがありました。

また別れもありました。その1つ1つがあって今に繋がっていること、

その全てに、ただ感謝しかありません。

Sさんとの約束。「地域に無くてはならない会社にしてみせます!」と

断言した通りにはまだなれていないと思いますが、必ずピカリと光る会社に

してくれるはずです! Sさん もう少し待って下さいね!

不確かな社会情勢は、人生に似ていますね。だからこそ面白いのだと思います。

詩人 坂村真民先生の「鳥は飛ばねばならぬ 人は生きねばならぬ」の一節

「一寸先は闇ではなく 光である」に大きな勇気をいただきます!

まずは元気な心と身体があつてのこと。

自分自身を大切にしながら、周りに役立つ働きができますよう喜んで生活します。

皆さまが、お健やかで笑顔溢れる毎日でありますように!

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】

今年は毎月奇数月はセミナー参加

初回の方だけ（初めての方とご一緒  
なら2回目の方も可）

偶数月は二回目以降の方です

2月17日（日）13:30～15:30

神戸市勤労会館

3月17日（日）13:30～15:30

神戸市勤労会館

4月21日、5月19日、

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。



### 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

