



元気いきいき！ 2019年11.12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 ⑤

入稿している今、台風19号の被害が明らかになってきています。被害にあわれた皆さんの暮らしの復旧を心からお祈りします。

こんにちは、村山です。10月はじめ、約30年ぶりに芋ほりに行ってきました。場所は神戸市北区淡河（おうご）。マネージャーの佐藤も暮らす地域です。淡河は三宮から車で約30分。自然豊かな場所で、江戸時代には宿場町としても栄え、湯治に有馬へ向かう人々を迎え入れていました。また日本で最大の茅葺屋根のあるエリアで、その数は京都の美山や白川郷より多いと言われています。（家屋が集中していないのと、トタンや鉄板で覆われていて一見ただけではわかりません・・・勿体ない；；）

そんな淡河に今、若い人たちが移り住むようになってきました。農業する人もいれば、古民家でベーグルのお店やカフェをオープンする人。すこしはなれた場所には田んぼの真ん中に行列のできるハンバーガー一屋さん！（はじめて行ったときはびっくりしました）など続々と。オシャレで気持ちいい場所が少しずつ増えています。今回芋ほりに伺ったつるまき農園の鶴巻さんも奥さんとお子さん2人と暮らす移住者の一人。お米や野菜の栽培のほか、移住サポート、本陣跡（旅籠だった旧家をカフェやイベントスペースとして利用）の運営などの活動をしています。話をもとめて・・・淡河の土は粘土質で水持ちもよく、お米の栽培には適しています。そのため山田錦のような酒米ができました。しかし砂地でも育つサツマイモ。いい芋はとれるのですが、粘土質の土のため機械で掘ることが出来ず、毎年、ほぼ手作業での芋ほりになってます。去年は鶴巻さん一人でやって腰がつぶれそうになった（泣）と・・・この夏前に知り合いの紹介で出会って、いろいろ話をするなかそんなことを聴き、芋ほりを子供向けの体験ではなく、大人向けに本気の農業体験イベントでしてみないかと企画。今回は8名が参加。ツタのカットから防草シートの除去、固定ピン抜き、芋ほりの前段階でも結構することがあります。そして芋ほり・・・掘るサツマイモは出荷用。粘土質の土から芋を折らないように注意しながら掘ります。腰を曲げての作業。一人なら、きつしんどい作業もみんなでおしゃべりしながらするととても楽しかったです。作業の後は、鶴巻さんの田んぼでとれた新米ごはん、淡河の野菜たっぷりの豚汁。それにいくつかのごはんの友。そのなかの一つは掘ったばかりのサツマイモのツタの佃煮。参加者全員何杯もおかわりして大満足。神戸の自然の豊かさ、農業の大変さの片鱗も、働いたあとのごはんの美味しさも、いろんな経験ができた1日でした。驚いたのは筋肉痛。絶対あると思ったのになりませんでした！自分！若い！海も、山も、農村もある！神戸はやっぱり魅惑一杯の街。来年は、ひまわりのスタッフのみなでこようと思います。皆さんもぜひ！淡河情報は「淡河ワッショイ」で検索 ひまわりサービス 村山 力



途中で掘り方のレクチャー



地元野菜具沢山の豚汁♪



最後は本陣跡に移動してお茶を。

スタッフインタビュー ⑨

こんにちは。ひまわりサービスの増田佳代です。

私は、結婚して子どもが生まれて以来、長い間専業主婦でした。主人の単身赴任、子どもの就職や進学に伴う独り暮らしをきっかけに離れている家族に何かしてあげられることは？プロの家事サービスとはいかがなものか！？と思い勉強してみようなどと甘い考えで、ひまわりサービスに入らせていただきました。それは、まあ厳しくて！

家にいるのが好きなんびり主婦の家事と、ビジネスとして成り立つ家事は全く別物であると思いました。研修をたっぷり（おそらく通常より長い期間）していただき、やっとお客様のところでもお任せください！と言えるようになった今では、もう仕事が楽しくて！お客様の家の中が不衛生になり不健康にならないように、心を込めて気を配り、工夫しながら作業をする。きれいになると気持ち良い。そしてお客様に『ありがとう』と喜んでいただける。こちらこそ！感謝の日々です。当初の目的であった家族も『おお、プロのお掃除！』と喜んでくれます。

今年に入り、家事をするにはある程度の筋力が必要で、故障の無いように体もきちんと整えておくべきとの思いに至り、ヨガとピラティスを始め、続けています。そして、ひまわりサービスの仲間は仕事が出来る気持ちの良いスタッフばかりです。その上、一芸に秀でた方もたくさんいてとても楽しいです。良い職場に出会えてラッキーでした。これからもどうぞよろしくお願い致します。



増田佳代





整理収納お悩み相談室⑩ 心も物もスッキリとした一年を迎えるために

こんにちは。今年も残り2カ月となりました。今回は、整理収納のスペシャリストに新年を迎えるにあたって家で実践していること、おススメしたいことなどをご紹介します。参考にしてみてくださいね。



土井美代子

整理収納アドバイザー1級

- ◎日々実践しているのは、仕事の予定・買い物・一日の予定をメモに書き一日持ち歩き忘れないようにしている。
- ◎三年間記入できるカレンダーに家族全員の予定（今やること・新しく入ってくる予定）を記入し、時間を有効に余裕をもってこなしていけるようにしている。
- ◎年末の換気扇の掃除も、油汚れがゆるくなる夏場にするようにしている。フードカバーは、月に一回お掃除するようにこころがけている。
- ◎お風呂は、最後に入った人がスクイージーで壁・床などを水切りしてカビが生えないように換気扇と扇風機を回している。
- ◎衣替えシーズンは、去年着なかった服の見直し（リサイクルに出したり、処分）、破損した靴を処分している。



有江加枝子

整理収納アドバイザー1級

- ◎バスタオル・下着・お箸など、買い替えのタイミングがよくわからないものを新年に新しくするようにしています。
- ◎古いバスタオルは、10cm四方に切って油取りに再利用。
- ◎お箸は、お正月の祝箸としても使います。
- ◎下着は、実家に帰省した際に使用して自宅に戻ったらそのまま処分



前田直子

整理収納アドバイザー1級

- ◎『毎日来客がある設定』
その設定でいると、少しの空いた時間でも利用して片付けや掃除をしよう！という気になります。毎日のことなので本当に少しの時間を費やすだけで、家を心地良い状態に保つことができていると感じています。実際に急な来客があっても安心感をもってお迎えできますし、我が家は来年もこの設定でいこうと思います！

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。
ご相談メールは、こちら mail:info@himawari-service.jp または ⇒⇒



神戸暮らしの学校のYouTubeチャンネルができました！

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してきた神戸暮らしの学校のYouTubeチャンネルができました。現在、視聴者の方からのお悩みに動画で答える順子の部屋のみですが、順次整理収納などの動画もアップしていきます。ぜひチャンネル登録をお願いします。



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。



三二健康講座 玄米の魅力



みなさん、こんにちは。

最近では食のグローバル化が進み米離れが象徴するように日本人が育ててきた食文化そのものが壊れつつあります。また、飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増えています。

そんな今だからこそ日本の食文化の原点に立ち戻る必要があるのではないのでしょうか。

玄米の力の源は、表皮・胚芽がついたままであること。表皮にはビタミン、食物繊維、IP6（フィチン酸）などが。胚芽には、ビタミンの他にもミネラルといった人間に必要な40種類以上の栄養分のほとんどが含まれています。

今、栄養失調性の肥満が増えています。カロリーは必要以上に取っているのにそれを代謝させ、身体を維持するために必要なビタミンやミネラルが取られていないということです。食べ物そのものの栄養が少なくなっているため、より積極的にビタミンやミネラルを取る必要があります。

玄米は、カロリーと栄養を一緒に身体に入れることができる理想的な食物といえます。

～玄米に期待できる3つの効果～

①便秘改善

食物繊維（ケイ素）が多い玄米は、腸の働きをよくし、いらぬものを外に出す排出力を高めます。

②スリムボディ

腸内環境が整い、いらぬものが体外に排出されミネラルやビタミンを摂取することで代謝がよくなり血行が促進される。茶碗一杯分を150gとすると、白米は252Kcal 玄米は248Kcalとカロリーは、実はそれほど低くないのです。ただし白米より食感がしっかりとしていて噛み応えがあるので、よく噛んで食べるようになり満腹感を得られます。

③ストレスフリー

もともと人間は体内でGABAを生成して蓄えておく機能を持っていますが、ストレス過多の生活や年齢を重ねることで体内のGABAは不足してしまいがち。GABAを含む玄米は、脳の活性化を促しストレスや疲労を和らげるように働く作用があります。

★うまく玄米と付き合っていくには？

無理なく始めるには、平日は白米を食べて週末に玄米を取るというところから、始めてみられてはいかがでしょうか？ハードルが高いという方は、白米と混ぜて食べればかなり食べやすくなります。

これは使える！！スタッフいちおしグッズ

「楽しい結露取り」

冬のお手伝い。窓の結露取りをわが家の子供たち（兄弟）にしてもらっています。100円均一で買ったワイパーをペットボトルに取り付けて、溜まった結露を下から上に拭き取るだけです。

ペットボトルに溜まった水は、「1センチ=1円」でお買い取り。

楽しみながらお手伝いしてくれるので助かります♪



キャンドウのものです



感動の『文化祭』！

皆さま こんにちは！

秋も深まり朝夕は肌寒く感じるこの頃ですが、お健やかに過ごしてでしょうか。随分前の事、それも弊社の事で恐縮ですが どうしても新聞に書きたかったのでお許しくださいね。9月10日、スタッフ主催ではじめての『文化祭』を開催。場所は神戸市灘区の元気な商店街・・・『水道筋商店街』の元ブティックを改装した「西灘文化会館」を1日お借りして。キッチン、食器、テーブル椅子、音響装置、映像装置等も完備していました。全てスタッフが企画運営した 感動の時間でした。スタッフは素晴らしい趣味(ライブをしたり、作品展をしたり)を持っている方々が多いです。壁に絵を飾り、テーブルの上に手作りのアクセサリーや、絵葉書を並べて販売。また社長が知人から大量に分けていただいた雑貨も超低価格で販売。私も販売のお手伝い！元気で笑顔の販売員！私 向いているかも！なんて思いながら楽しみました。

話を戻しますね。イベントの得意なスタッフがリーダー！当日スタッフが頂く料理、スイーツの担当、音楽、作品展、裏方、掲示物の準備、買い物・・・搬入、司会、皆で分担し笑顔で動いていました。当日使うものは、水道筋商店街で購入と決めていたそうです。ああ、何からどう書いたら良いのでしょうか？ 随分前の事なのに、今も思い出すと嬉しくて笑顔になります。私の表現力では、あの感動を伝えきれないもどかしさを感じます。10時すぎに会場に行くと、もうすでに準備万端。1時までどなたでも自由に見て頂き、販売もしていました。1時からスタッフだけの発表会！仕事の調整をしてくれたマネージャー。いろいろ考え指示してくれたアイデア満載のイベントリーダー。プロフィールのお気に入りの写真(小さい頃も)趣味を、同じ様式で掲示していました

歌と演奏の音合わせのために、スタッフ同士が家に集まり密かに練習！料理担当者は予算に合わせてメニューを考え買い出し、料理。それぞれに時間を工夫し、楽しんで準備してくれた事がつたりました！司会進行も、担当者が変わりながら生き生きと話していました。こんな事ができるんだ！等々、嬉しい発見！発見の連続！

美味しい手作りのお料理やスイーツをいただきながらおしゃべりのもぐもぐタイム。はじめて聞く30代男性スタッフと40代ジャズシンガーとのデュエット！

もちろん生演奏のピアノで！（ピアノを弾くのは30年ぶり？との事）

最後は創立20周年記念で、作った社歌「君と僕とひまわり」を全員で大合唱！リズムを取りながら歌う30代から78歳までの弾ける笑顔、笑顔！なんという嬉しさ！喜び！この人たちと出会えた幸せを、喜びを噛み締めた時間でした。

この歌は、働く事って素敵！嬉しい事！と働ける事への喜びに満ちた曲です。

(この曲はサプライズで7月の弊社20周年のパーティで発表。弊社の社歌、という枠を飛び出しどこの会社でも通用する歌詞で明るく歌いやすい曲だと思います)

あと片付けもアツと言う間に全員で！商店街を通る方々も覗きながら通られていました。朝、西区から見にきてくれたよく存じ上げているH氏から嬉しいメールをいただきました。一部書いてみますね。「村山さん本日は有難うございました。良いスタッフが揃っておられる、一人ひとりの働きぶりがうかがえました。ファミリーで自分たちの職場として会社を盛り上げている事がよくわかりました。本日はご馳走になりました。おにぎりの塩加減、最高でした。原点はこれです。」

そして会場を貸して下さったオーナーさんから「また使ってくださいね！会社のこんな楽しい素敵なお催しに使って頂いて嬉しかったです。二階で音楽を聴いていました。皆さんお上手ですね！」との嬉しい言葉を頂きました。

スタッフが自由にのびのびと活動できるのは、スタッフを信頼し任せる社長だからだと改めて思いました。私は自分の思いが強く、ともすると自分の枠にはめがちです。この日のスタッフの伸びやかさを見せてもらい「ひとりひとりの大事にしていることを大事にする会社でありたい！」との社長の考えが、浸透してきているのを感じました。そして、いつもスタッフに思います。『よくひまわりに来てくださいましたね！有難うございます！』と。長い文章お読みくださりありがとうございました。皆さまに嬉しいことがありますように！

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
健康生きがいアドバイザー



村山順子の日刊メルマガジン
「元気のひと言」
にご登録下さい！

月曜日から金曜日まで、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、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



編集後記

ご好評の整理収納コーナーは、整理収納アドバイザーが自宅実践しているおススメな情報の特集させていただきました。新しいお箸を正月の祝賀として使う。目からウロコでした。家族みんなが快適に過ごせるよう参考にさせていただければと思います。来年のひまわり新聞は更にバージョンアップしてお届けします。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