

元気いきいき！

2019年9.10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 ④ 神戸市立森林植物園

こんにちは。暑い毎日が過ぎ、少し過ごしやすくなってきた8月の終わり。  
以前より興味があったウィルネスウォーキングというイベントで、森林植物園に。  
朝の植物園は空気が澄んでいて少し肌寒く、夏が過ぎるのを感じます。イベントは最初に血圧計で血圧と心拍数を計り記録、ストレッチをしてウォーキング開始。ウィルネスウォーキングは、歩く姿勢やスピードを競うものではなく、楽しく歩きながら健康増進するというもので、参加者20代から70代までの方が参加していました。  
午前11時、歩いていてとてもリラックスできているのを感じていると、森の香りの元とよばれるフィトンチットが一番発生する時間だと説明がありました。森林植物園には約1,200種の樹木植物が植栽されています。それらがエリアごとに様々な国や地域の森林を再現しています。歩くこと自体が楽しみになりリラクゼーションにもなる・・・そんなことを感じる森林植物園でした。ウィルネスウォーキング協会のHPは<https://www.wellness-walking.org/>

ひまわりサービス 村山 力



## ひまわりサービスのテーマソング

### 「君と僕とひまわり」が出来ました！

1999年創業のひまわりサービスは今年20周年。以前より計画があった社歌をテーマソングとして20周年記念で制作しました。作詞はマネージャー佐藤まどか+ひまわりサービススタッフ、作曲は佐藤信夫。明るいポップな曲になっています。詳しくは次号でご案内させていただきます。



ほとんどのスタッフが初のスタジオ入り。

2チームに分かれてコーラス部分をレコーディング。



ジャケットはスタッフの前田さんが制作

## スタッフインタビュー⑧

こんにちは。ひまわりサービスの 川本 周絵（ちかえ）です。  
私は小学生の頃、お菓子作りにはまってしまいお菓子の本を見ながら色々な物を作りました。美味しく出来たものは今でもたまに作ったりしていますが、もちろん失敗もありお菓子なのに砂糖を入れ忘れて甘くなかったり、オーブンの中でフワッとふくらんだスポンジやシュークリームが、オーブンから出したとたんペチャンとしぼんでただの固まりになったり…したこともありましたが、でも 楽しかったです。  
中学・高校とはあまり作らなくなりましたが、高校の時に母が入院したくらいから、食事を作るのが普通になりました。父と私の弁当・母が作れないときは晩御飯も作りました。食事作りでも失敗もしましたが、色々作ってきて少しは上達したかなー？と思います。

たまにですが、ひまわりのスタッフにお菓子や料理を作っていく『美味しい！！』とってもらえると、とても嬉しいです。今度は何を作っていくかなー。



川本周絵



生春巻き



お寿司のケーキ



## 整理収納お悩み相談室⑨ 食器棚の整理



前田直子  
整理収納アドバイザー1級

みなさんこんにちは。前田です。

食器棚が雑然としている、奥のものが取り出しにくい、何が入っているのか把握できていない…などのお悩み、ありませんか？

いざ整理！と決めたら、収納グッズを買う前に、思い切って適正量(自分にとって使いやすい、心地よい量)を改めて見直してみるのもひとつの手かもしれません。

今回はわが家なりの適正量を実践した食器棚を、僭越ながらご紹介させていただきます。

### ★ポイント



#### ①兼用する

例えば、右の白い器→カレー、丼、麺類、煮物盛り鉢ボウルとしても時々 など。左の茶色い器→汁椀、サラダ、鍋の取り分け、シリアル、かき氷などのデザート など。

ひとつで複数の役割を果たしてくれる器を吟味して選ぶようにしています。

#### ②家族分(4人分)しか持たない

わが家の場合、親戚や友人など気のおけない来客しかないので、足りない分は割り切って「ないのでごめんなさい」と伝え、紙皿や割り箸で補わせてもらっています。ペーパーナプキンなどを使って華やかさを演出したりしています。(紙皿を使うのは抵抗がある方も多いかと思いますがわが家は今、徹底してみています!(^^)!

#### ③色をそろえる

食器棚をパッと見た時に統一感を感じられて気持ちが良いのと、和洋中問わず使いやすいことから、白を中心に選んでいます。

来客が頻繁にある、器を集めるのが好きで料理によって変えたいのでこれだけの量は必要…などご家庭の事情はそれぞれです。自分が大切にしていること、その範囲の中で適正量を今一度丁寧に見直してみると、現在の生活にフィットした、より使いやすい食器棚にできると思います♪



自分の適正量を  
丁寧に見直して  
みましょう♪



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

または ⇒⇒



## 神戸暮らしの学校のホームページが新しくなりました!!

ひまわりサービスがお届けする暮らしがちょっとよくなる  
アイデアなどセミナーやワークショップ形式で届けてきた  
神戸暮らしの学校のホームページが新しくなりました。

お客様のお悩みに動画でこたえる  
「暮らしの学校チャンネル」など新しい内容でお届けして  
まいります。ぜひ一度ごらんください。

パソコンでは下記URLから  
スマホは右のQRコードを読み取ってください。

<https://www.kurashinogakkou.or.jp>



しあわせに暮らす心と技術をとともに学ぶ

一般社団法人  
神戸暮らしの学校





## 三二健康講座 秋に気をつけたい病、ダニアレルギー



みなさん、こんにちは。

外にいるときは出ないのに、家にいるとくしゃみ、鼻水が出るということはないでしょうか？もしそうなら、ダニアレルギーかもしれません。今回は、ダニアレルギーについてまとめました。まずはじめに、なぜダニアレルギー症状が出ているのかを知りましょう。そうすることで、取るべき対策が分かりやすくなります。

ダニアレルギー症状を引き起こす**ダニアレルギー**（ダニの死骸、糞など）は、時間の経過と共に乾燥して粉々になり非常に小さい微粒子になります。元々の大きさはダニで0.3~1mm程度、ダニの糞で0.01mm程度なのですが、粉々になることで0.01mm以下のサイズの物質（浮遊粒子状物質）となります。呼吸の際に粘膜をすり抜けて体内に入っていきます。このことでダニアレルギー症状は9月ごろに盛んに発生するのです。11月ごろにダニアレルギーのような症状が発生するという場合は9月ごろからダニアレルギーに触れ続けた結果として11月に限界を迎えてアレルギー症状をがでると考えられます。

### ダニアレルゲンの除去

- フローリングや家具は固く絞った雑巾や床拭きワイパーで拭く  
朝起きてすぐが理想的です。窓を開けていたり、エアコンを動かしていると、風でダニアレルゲンが舞った状態になります。

ダニアレルゲンの除去と同時に、家庭内でダニが繁殖しないように予防対策を取ることも大切です。ダニを繁殖させないポイントは以下の2点です。

- ダニに餌を与えないようにする
- 湿気を溜まらないようにする

上記でご紹介したダニアレルゲン除去方法を行っていただければ、ダニへの餌（フケ、アカ、皮膚、食べかすなど）も同時に掃除できます。

そのため掃除と併せて、湿気を溜めないことも意識するようにしましょう。

- 部屋出来るだけ毎日換気する
- 畳の上に絨毯をしかない
- 布団を敷きっぱなしにしない
- マットレスは床に直置きしない
- 起床後、掛け布団はめくっておく

このような対策を地道に行っていただければダニが大量発生することは避けられます。

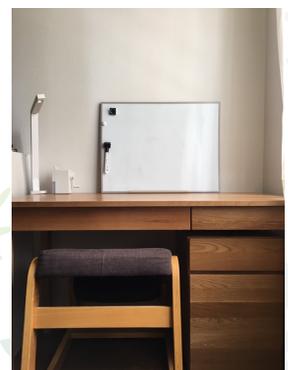
ひまわりサービスでも、床の拭き掃除、布団干し（布団乾燥機）、布団専用掃除機を使用してのダニ対策をさせていただきます。家事サービスご検討の方はお気軽にご相談ください。

メールは、[info@himawari-service.jp](mailto:info@himawari-service.jp) 電話は0120-35-2817（9:00~17:00 定休日：日）

## これは使える！！スタッフいちおしグッズ

### 「勉強机にホワイトボード」

上の子が中学に上がったのを機に、リビングの勉強机を子供部屋に移しました。勉強机にホワイトボードを置いたのは、友人宅のアイデアです。明日すること、数学の公式、友達との約束などをさっと書けるから便利です。マグネット式なので、学校のお便りなど、勉強道具と紛れてしまいがちな紙モノも貼っておけます。ホームセンターなどで売っています。わが家では活躍しています。よければお試しください♪





## お陰様で創立20周年！これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます！

涼しさが恋しい9月を迎えています。皆さまには おかわりございませんか。少し前の事になりますが、7月21日、お陰様で弊社は創業20周年を迎えることができました。これもひとえにお客様、想いを共有してくれるスタッフたち、そして関わって下さった多くの方々のお陰様！と、心より感謝申し上げます。20周年のパーティーを、スタッフが中心になって事務所で開いてくれました。当時、出張続きの私にマネージャーが「順子さんこの日、空いていますか」と問われ「大丈夫よ」と。その日の驚き、感動、感激はどう書いたら良いのか・・・書き表す言葉が見つかりません！

全て私に内緒で密かに計画、準備されていました。

1番驚いた事は「社歌」『君と僕とひまわり』が出来ていた事です！スタジオを借りてCDを作成していました。作詞はマネージャーとスタッフ、作曲はマネージャーのパートナー、バックコーラスはスタッフたち！忙しいスタッフたちがいつ録音したのか・・・驚きでした。歌詞の内容は、働く事の素晴らしさ、喜びを歌っています。ひまわりサービスで、いつも話していることを柔らかい心で受け止め、素直に笑顔で行動！お客様の気持ちを汲み取ることも、日々の仕事を通してさらに磨きがかかり、自分の夢の実現、誰かの夢の実現を応援する気持ちにあふれていること、思い合う気持ちが歌詞に込められ優しいメロディーの歌でした。30代～70代までの事務所に来れたスタッフ20名でCDに合わせて大合唱しました。「働く」事は「傍を楽にすること」働く事の素晴らしさを歌い上げていました。「社歌」という枠を飛び越え多くの方々に歌って頂ける曲になっていますので是非お聴き頂き、歌って頂けたらと思います。また、お昼の用意をしてくれていました。

弊社のお客様でもある、地元のパン屋さんから特別なサンドイッチ！

超特大のケーキのようなあんぱん、スタッフの手作りのサラダ、お菓子を焼いてきたスタッフ、メロン、お菓子の差し入れ、超特大のオリジナルケーキ・・・そこには創業20周年、手紙のセミナー47都道府県達成おめでとう！のメッセージが書いてありました。花束のプレゼント！等々、楽しく嬉しい夢のような時間でした。また、社長と私に世界に1つだけのスタッフからの手書きのメッセージカードを、一冊のアルバムにしてプレゼントしてくれました。あまりのサプライズに感激。挨拶している途中で込み上げて涙、涙でした。こんなステキな仲間と共に、過ごせること、ただただ感謝でした。なんと幸せな創業者かと！

「9月10日は灘区水道筋商店街で、ひまわりサービスの20周年記念行事として「文化祭」が開かれます。すべてスタッフ主導で自主的に開催されます。

ひまわりサービスの才能豊かなスタッフたちの作品。音楽、絵画等の文化祭が開かれます。お近くの方は是非、足をお運び頂けたら嬉しいです。

残暑厳しい日々ですが、笑顔溢れる毎日でありますように！

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます！

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



### 村山順子の 日刊メール マガジン

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



『心を届ける手紙のセミナー』を開催します。

日時：9月15日(日)

13:30～15:30

場所：神戸市勤労会館701号室

定員：8名

参加費：3,000円

お申込みは、078-222-2818

メールの場合は、

[junko@himawari-service.jp](mailto:junko@himawari-service.jp)まで

### 編集後記

本号もお読みいただきありがとうございました。スタッフ紹介の川本さんに、以前ローストビーフの作り方を教えてもらいました。我が家ではイベントがある時に家族に作っています。先日も作りましたが好評でした。川本さんの料理は、スタッフにもとても好評です。どの料理も見た目が綺麗で美味しいです。作り方を教えてもらい、家庭で実践しています。学べる機会がたくさんあるひまわりサービスです。たくさん学んでお仕事に、家庭に活かせるようになりたいと思います。次号もよろしくお願ひいたします。

編集スタッフ 嶋岡

