

元気いきいき！

2019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。

## WALK KOBE 20周年

こんにちは！村山です。

神戸は100万人都市で、一番街路樹の多い街と言われています。

神戸は、海も山もある・・・とはよく言われること。当たり前と、感じる方も多いでしょうが、こんなに海と山が迫り、中心市街地の広い範囲から一望できる街は少ないのです。

その海と山の間に広がる街も、緑に溢れています。

2014年の資料によると、市単位では、2位の札幌市を超えて1000人あたりの街路樹本数は日本一です。緑の多い街神戸。そんな視点で見ると歩きたくありませんか。

この夏、ひまわりサービスは20周年を迎えます。

小さなところからスタッフの意見を聞いて改善していっています。

その一つが、事務所前の植込み。スタッフの岸田さんが花を選び、整備してきれいな花壇にしてくれました。そしてよく見ると犬や電車がいます。

なぜ？って聞くと「ここは小さな子供たちがよく通るから喜ぶかと思って」

とのこと。そのあとすぐにバスを降りた子供が、目をキラキラさせて花壇の前でしゃがみ込んでいました。お母さんが「自動車があるねー、あそこにも」と一緒にお話していました。ほっとしたり嬉しくなったり。

20周年に向けて、新たに取り組んでいることがあります。

次回ご報告します。

この夏もよろしくお願いいいたします。

村山 力

～ひまわりガーデン～



## スタッフインタビュー⑦

こんにちは。笑顔と元気が取り柄のひまわりサービスの松山竜太（りょうた）です。

僕はひまわりでお仕事しながら自分のアクセサリーブランド“MonsterBerry”というアーティスト活動をしています。作品は写真にも載っている怖くてどこか可愛い苺がモチーフのアクセサリーです。周りからは、何で苺に目なの？って聞かれる事が多いのですが、制作するきっかけが、当時好きだった雑誌のモデルさんの誕生日プレゼントに手作りで何か面白くて驚くような物を渡したいと思い、制作したのがこの作品でした。

そこからアイデアが湧いてきて次々と作品が生まれ、今では大阪、東京、北海道のセレクトショップに自分の作品を置いて頂いたり、イベント出展などを行っています。ひまわりサービスに来るまでは自分の夢が漠然としていましたが、お仕事を通じて夢が形になりました。これからもひまわりのスタッフとアーティストの二足のわらじで頑張ります。また、関西でのイベントの際は是非僕の活躍ぶりを見に来て下さい。

ひまわりサービスで働いている姿にはない僕の姿がみられるかも・・・(；ω)



松山竜太



イベントに出展した時の模様



## 整理収納お悩み相談室⑧親子で一緒にお片付け



有江加枝子  
整理収納アドバイザー1級

みなさんこんにちは。

夏休み間近ですね。今月は、子供がおもちゃを出したら出しっぱなし。そろそろお手伝いをしてほしいな。というお母さんの声にお答えしますね。

### ★おもちゃの片付け編

もどす場所が細かすぎると、片付けることが面倒になります。

我が家では、いま使っているおもちゃをざっくり入れるプラボックスを長男、次男に一つずつ用意しています。持ち運びしやすいように、取っ手があるタイプが便利です。ゲームなどの細かいものはキャスターのついたワゴンに入れていきます。

### ★お手伝い編

自分の洗濯物を自分で片付けてもらうのはどうでしょう。

まずはゆるーくシステム作りをします。パジャマやパンツなど洗ったらすぐ着るものは、たまたまにボックスに放り込む方式に。靴下や体操服も引き出しにしまわず、ハンギング収納に放り込むだけ。洋服もできるだけ畳んでもシワにならない素材を選ぶ。などです。

片付けもお手伝いも、ガチガチにルールを作らず「ゆるーく」がポイントだと思います。

よければ  
お試し  
くださいね♪



おもちゃ入れ



脱衣所にあるパジャマ置き。  
上からパパ、ママ、長男、次男。



靴下、体操服、ハンカチ、ティッシュ入れ。  
IKEAのものです。



リビングに置いてオシャレに見える  
ワゴンを探しました。IKEAのものです。

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。

ご相談メールは、こちら [mail:info@himawari-service.jp](mailto:mail:info@himawari-service.jp)

または ⇒⇒



お悩み相談の有江をはじめ、経験豊富な整理収納アドバイザーが  
お伺いする人気の『**整理収納スタートコース**』

一度プロによる整理収納のアドバイスを受けると  
毎日のお掃除が簡単で楽しい時間に!!

**STEP.1~3で180分**  
**15,000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、しっかりお聴きします。
  - 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。
  - 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♪

詳しくは、ホームページかお電話で **フリーダイヤル：0120-35-2817**





## 三二健康講座

### 夏を元気に過ごす食事とは

今回は、これからの本番を迎える「暑い夏」を元気に過ごすための食生活についてお伝えします。

☆注意が必要なポイントとして以下の2つをご紹介します☆

1. 単糖類（砂糖類や果物）の過剰摂取に注意する
2. 冷たい飲み物・食べ物の過剰摂取に注意する

暑くなると冷たい飲み物や食べ物を取る機会が増えます。冷たいものは甘さを感じにくいということを皆様はご存知でしょうか？清涼飲料水（ジュース）などを温で飲むと、冷えているものを飲んだとき以上に甘さを強く感じた経験はないでしょうか。水分不足を気にして糖類がたくさん入っている飲み物を飲む機会が近年、増えています。過剰な糖類は、疲労物質の代表である乳酸という物質に体内で変わりこれがバテたり疲れが取れない原因となります。暑い中、汗をたくさんかいたり、身体を動かす機会が多い場合には、糖類を少し多く取っても問題はありませんが、現代はクーラーなどの冷房機器が充実し、さらに便利になったため身体を動かす機会も減少しています。水分不足が気になる方は是非、**糖類の含まれていない水分（お茶や水）**を中心に水分を補給して頂くことが大切です。

☆続いて、取り組んで頂きたい食生活のポイントは以下の2つです☆

1. ビタミンB1・クエン酸・アリシンの補給
2. 身体を温める食品の補給

ビタミンB1とアリシンは、先ほどお伝えした疲労物質の「乳酸」を燃焼・排泄するために必要な栄養素です。ではB1は何に多く含まれるかということ、代表的な食べ物がうなぎです。土用の丑でうなぎを食べる習慣は、B1の補給により夏バテを予防する目的で習慣化したのかもしれませんが。動物性食品以外で多いものは**大豆・未精白穀物・緑黄色野菜やのりなどの海藻類**です。続いてアリシンが多い食べ物ですがスタミナというイメージする野菜がその代表になります。それは「**玉ねぎ・ねぎ・ニンニク・ニラ**」などの香りの強い野菜です。次にクエン酸ですが、疲労回復の効果が期待できる栄養成分で、多く含まれている食品が**梅干し、お酢、柑橘系の果物**などです。

食べ物以外に、やはり汗など身体から水分が多く体外に出てしまう季節ですので、積極的に水分（特に**ぬるめの水**）を十分、補給するようにしましょう（目安は1日1ℓ以上）。

### これは使える！！スタッフいちおしアイディアグッズ

#### 「自分の事は自分で」セット

そろそろ夏休み。1日に何度も「ママー。お茶入れてー。」と言われないように、我が家では保冷ポットとコップのセットをテーブルに置いておきます。

冷蔵庫を開け閉めしたりコップを出す手間がないので、自然と自分でやるようになります♪  
よければお試しください。



このトレイも空き箱に布を貼って再利用しています

おかげさまで創業 満20年！

皆さま こんにちは！

樹々の緑が色濃くなり、陽の光に輝いています。

弊社、有限会社プロシード(ひまわりサービス)は、家事代行サービス、整理収納サービスをはじめとするお掃除の会社です。創業は、1999年7月21日。この7月で20周年を迎えます。振り返ってみると、やむにやまれぬ想いで「エイ！ヤッ！」と52歳直前、1人自宅の一室で起業。一緒に働いてくれるスタッフや、応援して下さいのお客様に恵まれ、お陰様で20年を迎えることができました。経営がどんなものかも全く知らないままの起業。あるのは「志」だけでした。

- ◎お客様の立場に立ったサービスの提供
- ◎誠実であること
- ◎喜んで働かせて頂く

創業の原点は、尊敬する亡き夫の生き方、そしてそんな夫からの私への手紙でした。突然、出張先で倒れ逝ってしまった夫。亡くなる40日前の私の誕生日に書いてくれた10行ほどの短い手紙。その手紙に生きる希望と勇気を貰いました。

尊敬する夫に恥じない生き方、仕事がしたい！という想い、そして親が子どもに遺せるのは、誠実な生き方、後ろ姿だと思つての起業でした。

色々なことがありましたが、自分の想いで仕事ができる楽しさ、やり甲斐を感じる日々でした。よく「苦労されましたね」と言われますが「苦労した」という意識は全くありません。ただ、スタッフに、お客様に、どうしたら喜んでもらえるか・・・等々、目の前の出来事に全力で取り組んできて、気がつけば20年！それが正直な気持ちです。

2009年に長男が「母さんは母さんのやり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から」と、代表をバトンタッチしてくれました。

お陰様で私は、ライフワークの「手書きの手紙は優しい心の贈り物」ということをお伝えすることに専念できるようになりました。引き継いでくれた長男に感謝です。

先日、出張帰りの夜遅い市バスの中、乗り合わせたご近所の方が声を掛けて下さいました。「スタッフの皆さん、楽しそうに仕事をされていますね。よく挨拶もしてくれます。花壇も綺麗ですね・・・」と話して下さいました。ご近所の方にスタッフの事を褒めて頂き、疲れも吹っ飛びました。多くの方に支えられ、励まして頂きながらの20年！社会は急速にデジタル化、AIの社会に向かっていますが、お客様の心に寄り添いながら、喜んで下さる事を心を込めてさせて頂き、30年、50年を迎えられるよう歩み続けます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

暑さに向かいます。どうぞお健やかな毎日でありますように！

村山 順子

【手紙のセミナー&講演予定】

- 7月 6日(土) 盛岡市手紙のセミナー
- 7月 12日(金) 東大阪地域団体手紙のセミナー
- 7月 19日(金) 長野県経営者研修

※講演・セミナー依頼はHPかお電話でお願いします  
<http://kokoronotegami.com>  
携帯：090-9866-2426

本号もお読みいただきありがとうございました。

ご近所の方の一言、とても嬉しく励みになります。私たちスタッフも毎日元気に楽しくお仕事をさせて頂いています。

新しい時代の幕開けとともに、弊社も20周年を迎えました。これからも地域密着のサービスをお届けし続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

編集スタッフ 嶋岡



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



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い人がいるのに、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。

