

元気いきいき！

2018年 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。

こんにちは！ひまわりサービスの村山です。

先月、久しぶりにこのひまわり新聞をお届けさせていただいたところ、いくつもメールやファクス、お手紙までいただきました。暖かいメッセージの数々に感激でした。本当にありがとうございました！

- ・お客様に顔の見える会社でありたい。
- ・少しでもお客様の暮らしにお役に立つ情報をお届けする

ひまわりガーデン新聞は、この2つのことを考えてお届けしています。

それは、自分がおお客様の立場ならと考えると、どんな会社なのか、どんな雰囲気の人たちが働いているのかも気になります。そんなことが分かっていると安心だし、要望も言いやすいと思うからです。お客様にとってもっとも身近な会社でありたいと思っています。

ですので、ひまわりサービスのお仕事に関してご希望、ご要望があればどうぞお気軽におっしゃってください。連絡は下記までお願いいたします。

TEL:0120-35-2817 mail:info@himawari-service.jp

すこし遅くなりましたが、ひまわり新聞2月号をお届けします。

どうぞ今月もよろしくお願い致します。

ひまわりサービス 村山 カ

## 【最近のお気に入り】

著者の山田拓さんは、飛騨で自然の中を自転車で行っています。そこは年間3000人以上の外国人が訪れています。人口が減り続ける地方だけでなく、少子高齢化する日本に勇気を与えるような1冊でした。



外国人が熱狂するクールな田舎の作り方 (新潮新書) 新書

## スタッフインタビュー①

こんにちは。嶋岡知里（ちかり）です。

家族は、主人と中学一年の女の子と私の3人家族です。

最初は事務で入社したのですが、今では家事サービスや日常清掃にも出掛けています。そのきっかけになったのが、テレビドラマの家事サービスをテーマにした『逃げるは恥だが役に立つ』を見ていて、すごく楽しそうと社長のカさんに言ったらこのような結果になりました。

私は、ひまわりサービスに入るまではお掃除が苦手で、なんとなくこなしているという感じでした。それが研修を受け、お仕事させていただくうちに好きになり、今では、スマホの検索画面にお掃除の記事がたくさん出てくるまでになりました。

最近実践しているのは、朝活です。

月曜日から土曜日まで、毎日5分で終われるように仕事に行くまでに実践しています。例えば月曜日だったら、頭文字が「げ」なので玄関まわり、火曜日だったらコンロまわり、水曜日だったら洗面所など...

まずは5分くらいから始めて、それがいつもきれいな状態を保てるようになりたいと思っています。



嶋岡 知里



最近のお気に入りアイテム 梱包用フィルム♪段ボールなどかさばるものも簡単にまとめられてずれません。すごく便利です。100均でも売ってます。



## 整理収納お悩み相談室①



多々納利江  
プロフィール

大手住宅メーカーでインテリアコーディネーターとして1800件以上の暮らしの提案を手がける。ひまわりサービスでは、実際の日々の暮らしのなかで活かされるインテリア・収納を家事サービスを通じて学び、2004年より整理に特化した「整理収納サービス」のリーダーとなる。住宅設備メーカー・住宅情報誌出版社・行政などでの講演を行う一方、月間10件程度、整理収納の現場でお客様の暮らしを変えていく実践派のプロ。現在は新しい担い手の育成に力をいれている。

「60歳からの整理収納講座」は、お客様のお悩みにお答えするコーナーに変更になりました。

40代主婦Sさんからのご相談です。

Q. クローゼットの中に物が多く困っています。

着ない服がありますが、思いきれず、捨てられません。

どうやれば捨ててスッキリしたクローゼットになりますか？

A. まず①自分の現在のサイズに合わない物を処分

次に②サイズのあう残った服を着て鏡を見て『似合う？』と問いかける。

気分が上がらなければ処分

③着た服はクローゼットの右側に戻すようにする。その事を繰り返すと、

自ずと左側が着ていない服となり処分の対象です。

処分という思いきれないとおもうので、友人・知人にお譲りする、リサイクルにまわすと考えられてはいかがでしょうか。

30代主婦Yさんからのご相談です。

Q. リビングをいつもきれいな状態に保ちたいのですが、どうすればきれいな状態を保てますか？

A. まずは①家族全員で考える

②リビングは公共の場です。個人の物は持ち込まないようにしましょう。

そうするときれいな状態が保たれるはずですが、まずは、よく家族で話し合ってみてください。

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」としたうえで送りください。誌面の都合上かなり短くなっていますが、多々納がしっかりお答えします。

mail:info@himawari-service.jp

## 整理収納グループレッスン ②キッチン編

日 程：2月24日（土）10:00～12:00

場 所：ひまわりルーム（ひまわりサービス）

参加費：2,500円 定 員：4名

お申込みは、ひまわりサービスのホームページ・右のQRコードまたはお電話で。

フリーダイヤル：0120-35-2817（受付：月～金 9:00～16:00）

今後の予定

③リビング編 3月3日（土）13:30～15:30

①寝室編 4月24日（土）10:00～12:00



## サツマ薬局様のイベントで多々納がお話しさせていただきました。

2月3日（土）宇治川地域センターで多々納が整理収納の講座をさせていただきました。

14名と少人数でしたが皆さん真剣にお聞きにされていました。



整理収納セミナーや、整理収納アドバイザー2級認定講座は企業研修でも承っています。

【料金】

整理収納セミナー（2時間迄）：対象によりご相談

整理収納2級認定講座（約6時間）：

1名23,100円（テキスト・資格認定書発行手数料含）

3名以上で開催可能。4名以上で出張旅費無料。

詳しくはひまわりサービスのホームページをご覧ください。

## 三二健康講座 第2回：花粉症は腸内フローラで解決！

まもなく花粉症のシーズンに突入ですね。

2018年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みと予想されています。

2月上旬に九州や中国、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。今年の近畿地方の花粉飛散量は昨年に比べやや多い飛散量と予報されています。

花粉症とは、体内に花粉（アレルゲン）が入ってきたとき、それを排除しようとする、「免疫反応」によって、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状が起こることをいいます。

簡単に言うと、反応する必要がない、花粉に対して、細菌やウイルスから体を守る「免疫」が過剰（異常）反応して、鼻水、鼻づまりなどが起きるのが花粉症です。

この免疫に深く関係するのが腸です。腸には「免疫細胞」が大集結していてその数、なんと体中の免疫細胞のおよそ7割！パイエル板という腸内の壁で、免疫細胞は、腸内を漂うさまざまな細菌やウイルス、食べ物のかけらなどの「異物」に触れさせられ、人体にとって有害で攻撃すべき敵の特徴を学習し、有害な細菌、ウイルスへの攻撃力を高めています。

ここで攻撃力を高められた、免疫細胞の暴走行動が、花粉症です。リュウマチなども同じで、自分の細胞を異物とみなし免疫が攻撃しておこります。これらを自己免疫疾患といい、大きな原因は、腸内細菌のバランスの悪さ（悪玉菌が多い、必要な細菌が不足している等）、その原因が食生活の変化だと考えられています。

1月19日の健康講座では、更に詳しく、分かりやすく花粉症のメカニズムをお伝えします。花粉症解消のきっかけになる講座です。お気軽にお越しください。



### 食と健康講座 2月のテーマ：花粉症は腸内フローラで解決！



講師：高橋亮介 氏  
日本米飯管理士  
(株) 玄米酵素  
大阪営業所

2月19日（月）  
午前の部 10:00～12:00  
午後の部 13:30～15:30  
会場：ひまわりサービス  
定員：各回8名  
参加費：無料

この講座は(株)玄米酵素の協力で行っています。講座の後半に会社案内と商品紹介が5分程度ございます。商品の販売はありませんがサンプルのプレゼントがございます。どうぞお気軽にお越しください。

お申込みは、ひまわりサービスのホームページ・右のQRコードまたはお電話で。  
フリーダイヤル：0120-35-2817（受付：月～金 9:00～16:00）



### 美と健康セミナー開催 3月2日（金）15:00～17:00 ビーガンカフェ Thallo



2016年・2017年のミスユニバース日本代表の公式フードコーチで、管理栄養士の加藤初美さんの「美と健康セミナー」をJR元町駅近くのビーガンカフェThalloで開催します。お気軽にご参加ください。

会場：神戸市中央区北長狭通4丁目7-12  
参加費：2,000円（ビーガンケーキセット付き）  
定員：10名



講師：加藤初美さん

お申込みはフリーダイヤル 0120-35-2817 またはHP、右のQRコードから



『人生は人と人の出会いだと思います！』

この言葉は、亡き夫が高校卒業と同時にアメリカに留学する次男に宛てた手紙の一文です。「出会いのおかげさま」を日々感じるがあります。

先日、尊敬申し上げる弁護士の西中務先生のご逝去の知らせがあり、絶句しました。先生は、77歳。お元気で、1月まえもお会いし、お話ししていました。なんの前触れもない、突然のお別れでした。

西中先生は弱いものの味方の、熱い熱い先生でした。『ベテラン弁護士の「争わない生き方」が道を拓く』や、『一万人の人生を見たベテラン弁護士が教える「運の良くなる生き方」』の著書があり、弁護士をいう、人と人が争う仕事ゆえに、争わない道を見出すことを大切にされた方です。

先生との出会いは、大阪での手紙のセミナーでした。先生は、はがきを良く書かれますが手紙のセミナーでは、お母様のお世話を心を込めてして下さり見送ってくださった奥様に書こうと決めての参加でした。本当に良くしてくれた奥様に照れ臭くて、きちんとした「有難う』が言えてないとの事で、奥様への感謝の手紙を書かれました。そして先生は手を挙げて、奥様への手紙を読んでもくださいました。素晴らしい感動のお手紙でした。

その後、西中先生は絶版になった私の本「60歳の約束」をネットで探され、20ページにもわたる感想文を送ってくださいました。そしてお会いするたびに「村山さん、次の本はいつになりますか？」とお尋ねくださいました。そうやって私の背中をおして下さり、新しい本「人生を変えた10行の手紙」が出版されることになりました。

1番先にお読み頂きたかった西中先生です。

先生との突然のお別れに、亡き夫の「人生は人と人との出会いだと思う。縁を大事にしてください」を実感しています。皆様とのご縁、大切にさせて頂きたいと思う2月の寒い朝です。

どうぞお健やかな毎日をお過ごしくださいますように！

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・ひょうごビジネスグランプリ審査委員等歴任。

自身の経験から、大切な人に素直な気持ちを伝える体験型セミナー「心を届ける手紙のセミナー」を開催。NHK「あさイチ」や月刊「致知」など多くのメディアで取り上げられ、2018年1月現在43都道府県で延べ6000人以上が参加。人生を変えた手紙になったなど多くの反響をいただいています。

#### 【セミナー・講演予定】

- 2月14日高槻市  
総合病院講演
- 2月21日・22日  
島根県経営者団体講演
- 3月13日・14日  
今治市経営者団体講演
- 4月15日神戸  
手紙のセミナー開催
- 4月22日関学MBA
- 4月23日・24日  
北播磨経営者団体  
講演・セミナー依頼は、  
HPかお電話でお願いします。



### 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



4月15日神戸開催  
『心を届ける手紙のセミナー』ひまわりサービスのホームページまたは下記QRコードよりお申込みください。

