# 元気いきいき! 2018年3.4月号



編集:つなぐ言葉デザイン ホームページ: https://himawari-service.jp 発行:ひまわりサービス

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

・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。

少しずつ暖かい日も増えてきましたね。新年度が近い、チャレンジする季節。 先日、神戸で友人の自主制作映画の上映イベントがありました。彼は今51歳。 46歳のときに、子供の頃の夢だった映画監督になることを決意。カメラももっ ておらず、一度も映画をつくった経験もないところから、3年かけて完成させた ガンアクション映画「サファイア」。出演者は近所の人や友達など全員素人。 自分でカメラを持ち、照明もなく、すべて一人で編集して完成させたこの映画 は、攻殻機動隊、パトレイバーで有名な押井守監督に絶賛され、夕張ファンタ スティック映画祭正式招待作に選ばれました。その後、ドイツのハンブルグ日 本映画祭で正式招待作品となり北野誠、三池崇の作品とともにメインの会場で 上映され高い評価を得ました。自主制作とは思えない迫力の映画でしたが、そ れ以上に映画を撮るに至った経緯、驚きの撮影方法(出演者も決まってないの に撮影場所を予約する、などで自分を追い込む)などを話すトークイベントで は、経験も予算も様々な制限を越えてチャレンジすること、それはいつからで も出来る!そんなメッセージを受けて会場が一つになった一日でした。 遅くなりましたがひまわり新聞3.4月号をお届けします。

新年度スタート!僕らひまわりサービスもチャレンジします!

ひまわりサービス 村山一力





大迫力のガンアクション・





なんと、締めは僕の挨拶で♪

#### スタッフインタビュー②

こんにちは。ひまわりサービスの有江加枝子です。

我が家には、小6と小3の野球少年がいます。根が単純でかわいい男子たち ですが、普段なかなか掃除や片付けに協力してくれません。なので、あれ これ工夫をして動いてもらっています。

たとえば、リビングのラグにゴミが目立つ時。ガムテープを渡して「先に 20本髪の毛集めた方が勝ち!」と言うと、兄弟で競うようにラグにペタペ タしてくれます。

玄関のタタキに靴の砂を捨てるのをやめて欲しい時。タタキに直径10セン チほどの小さなバケツを置いて「これいっぱい砂ためられる一?」と言う と、毎日せっせと靴の砂を入れてくれるようになりました。

勉強机を片付けて欲しい時は、誕生日やクリスマス前に「プレゼント欲し いならこのレジ袋に20個いらないもの捨てて一」と言います。すると、驚 くほどのスピードでポイポイしてくれます。 どれも遊び感覚だから、 らされてる感ゼロみたいです。見ている私も気持ちがいいです。

これからも、子供たちが楽しくできるお掃除方法を考えたいと思います。



有江加枝子です♪



「わたしがラクするモノえらび」 主婦の友社

「みせる収納/しまう収納」

# \* 元気いきいき! ひまわりガーデン新聞 2018年3.4月号 🐶 🤻



#### 整理収納お悩み相談室②



有江加枝子 プロフィール 整理収納アドバイザー1級 お掃除大好き。



- Q. 学年末に子供が学校から持ち帰る図工の作品。親子共にどれも思い入れがあって捨てられません。どうしたらいいでしょうか。
- A.作品の数が仮に1年間に10点だとしても小学6年間で60点。お子様が二人いれば×2で100点以上になります。粘土や木工作品など立体的なものもあるでしょうから、全部を保管するのは難しいかもしれません。

  オススメの解決方法を二つあげてみますね。

一つ目は、作品を写真に撮ってアルバムにする方法です。その中からお子様が選んだお気に入りの作品を、玄関やリビングなど普段よく目のつく場所に飾ります。そうすれば、他のものとのサヨナラが寂しくないかもしれません。二つ目は、メモリアルボックスに入れて保管する方法です。大切なのは「保管するのはボックスに入る量だけ」と決めておくこと。一年に一度、過去の作品をお子様と一緒に見直せば、意外とあっさり手放すものが決められますよ。ボックスに入れる時に、学年ごとにクリップでまとめたり、ジップロックなど中が見えるのものに入れると選別しやすいです♪

お掃除大好き。







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10人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

### ひまわりの人気サービスがリニューアル! 夢まで叶う『整理収納スタートコーチ!』

STEP.1~3で180分 16,000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を、しっかりお話をお聴きします。

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♪

> コーチと一緒に作業をする うちに、自分でもどうした ら整理できるのか、 わかるようになって きたの♪

整理収納スタートコーチは、お客様が整理収納できるようになることを目的としたサービスです。空間の整理ができるようになることで、頭のなかもることで、頭のなかもスッキリ♪夢や目標を達成達成された方が多数

いらっしゃいます。

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

### \*元気いきいき!ひまわりガーデン新聞 2018年3.4月号 **(学)**





第3回:大病に打ち勝つ、生活習慣!

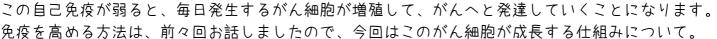
こんにちは。タイトルの健康を害する大病 といえば"がん"が思い浮かんだ人も多い のではないでしょうか。2013年のデータか ら、がんになる人の数は、現在30歳の人 なら男性は50年後の80歳で42%、女性は

50年後の80歳から天寿を全うするまでの間で46%。

国民の2人に1人が、がんになるといわれるのはこの数字からです。 がんは異常な細胞が増えつづけて健康な細胞まで浸食する病気です。 DNAによって同じ細胞がコピーされますが、がんは細胞のミス

コピーとも言われています。そのミスコピーは、健康な人でも毎日発生

していて、それを自己免疫がやっつけてくれているのです。



がん細胞の栄養はブドウ糖です。がん細胞に限らず細胞はブドウ糖を原料にATP(アデノシン三リン酸) という生命エネルギーをつくります。これが人体の全てのエネルギー源です。正常な細胞はブドウ糖1個 で、約38個のATPをつくるのに対して、がん細胞はブドウ糖1個で、たった2個しかATPをつくりません。 そのため、がん細胞はブドウ糖が体内に入ると急いでブドウ糖を取り込もうとします。この特徴を活か してできたのがPET検査です、がん細胞が正常細胞に比べて3~8倍のブドウ糖を取り込む、という性質を 利用して、ブドウ糖に近い成分(FDG)を体内に注射し、しばらくしてから全身をPETで撮影します。す

話を戻して、がんはブドウ糖を栄養とする、このことを逆手にとって、がんを兵糧攻めする。ブドウ糖 を絶つことでがんを餓死させることができます。でも脳に必要な栄養でもあるブドウ糖はどうするのか ?芋、米などの炭水化物から・・そんなお話を4月26日の健康講座でさせていただきます。お気軽に お越しください。詳細、お申込みは一番したの問合せ先から♪

※健康についての考え方は多様で、様々な研究発表がなされています。あくまで一例としてお話させていただいています。

るとブドウ糖(FDG)が多く集まるところがわかり、がんを発見する手がかりとなります。

### あなたが変われば夫も変わる!50代からの「パートナーコーチング講座」



きらりコーチングサロン 代表

松井久美子コーチ 関西学院大学客員教授 夫婦関係・親子関係の 問題をコーチングの手 法で数多くサポートし てきた。

これまで 6 期開催し、毎回好評の「パートナーコ ーチング講座」。今回は、要望の多かった50代、 60代の方に向けて開催することになりました。夫 と将来のことを話したい、この先の人生を二人で もっと楽しみたい、家事だって手伝ってほしい。 男女の脳の違いを知り、効果的なコミュニケーシ ョンを身に着ける4週間。脳科学・NLP・コー チング・家系学を取り入れたこの講座が終わる頃 には、素敵な変化があらわれているはずです。

会場:神戸市中央区(申込み後にお知らせします。) 員:10名 詳細は以下のHPかお電話で。

#### 【日程】

5月 9日(水) 13:30~16:00 5月16日(水)13:30~16:00

5月23日(水)13:30~16:00

5月30日(水)13:30~16:00

受講料:28,000円

(早割:22,000円4月16日迄申込)

再受講は15,000円

健康講座・パートナーコーチングお申し込みは『神戸暮らしの学校』のHP

右のQRコード、またはお電話で。

フリーダイヤル: 0120-35-2817

https://kurashinogakkou.or.jp



# \*\* 元気いきいき! ひまわりガーデン新聞 2018年3.4月号 \*\*\*

皆さん、こんにちは!3月、4月は別れと出会いの季節。

新たな生活をスタートさせる方も多いかと思います。今までお世話になっ たご両親に、先生に、新たな道へと巣立っていく我が子に、多くの企業か ら自社を選んできてくれた新入社員に、手紙を書いてみませんか。

先日、若手経営者の集まり「兵庫県中小企業家同友会青年部」の研修で 招かれ「心を届ける手紙のセミナー」をさせて頂きました。参加者は20代 から40代前半の青年経営者十数名。手紙に関する私の体験を聞いて頂いた 後に「大切な方」に手紙を書いて頂きました。手紙は書いたことがない! と言われていた方もいましたが、皆さんしっかり書かれていました。前社 長である父親への感謝の手紙を書かれ、思わず絶句し涙しながら読んで下 さった方。その場に居合わせた全員がその方の優しさや、日頃は口には出 来ていないという、お父様への感謝の気持ち、尊敬する思いに、共感と感 動で会場が包まれていました。

私が主宰している「手紙のセミナー」に、NHKのあさイチの取材班が 来てくださったことがあります。2015年1月その様子が放映されました。そ のとき1番嬉しかったのは、手紙を書いた人も、貰った人も幸せホルモン、 絆ホルモンと呼ばれるオキシトシンが増える!ということを2人の著名な 医師の実験で科学的に検証し、証明てくれたことです。新しい始まりの季 節に、相手も自分も幸せになる手紙を書いてみませんか。今日も皆さんに 良いことがありますように! 村山順子

#### NHKラジオ深夜便に村山順子が出演します。

ラジオ深夜便は、NHKのラジオ第1放送、FMラジオ放送、ラジオ国際放送 で放送されている深夜放送の帯番組。全国各地で公開収録もされ、毎月 同名の月刊誌も出版されるほどの人気番組です。そのラジオ深夜便に、 村山順子が出演させていただきます。出演コーナーは「ないとエッセー」 放送日時は、以下の3回です。ぜひお聴きください。インターネットでは 放送後、1週間は聞き逃しサービスでお聴きいただけます。

第1回 4月6日(金)23:15頃~23:25

第2回4月13日(金)23:15頃~23:25

第3回4月20日(金)23:15頃~23:25

ラジオ深夜便のホームページは以下URLをご覧ください http://www4.nhk.or.jp/shinyabin/1/





#### Happy 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OR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。

【セミナー・講演予定】 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23日·24日 北播磨経営者団体 5月13日関学MBA 講演・セミナー依頼は、 HPかお電話でお願いします。

4月10日発売決定! 村山順子の新著 『人生を変えた 10行の手紙』

(ぱるす出版) 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)