

元気いきいき！

2018年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。

こんにちは！お元気ですか。ひまわり新聞、またお休みしていました。すみません！いきなりですが先日、雅楽ツアーに参加しました。生田神社の境内を宮司さんが案内してくれ、その後日本雅楽協会の方が、雅楽について解説。そして雅楽を鑑賞するという2時間半。宮司さんのお話では、神戸はかつて”かんべ”と呼ばれ、神を守る家、神様を守る民というような意味があったそうです。生田神社の山手、北野には、多くの宗教施設があり、いろんな神さまがまつられています。多くの神様が同じエリアに集まっている…そんな神戸の特色も、神戸(かんべ)に通じるものだと感じました。



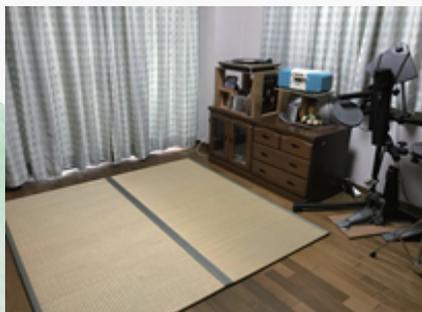
雅楽は、世界最古のオーケストラという解説と日本の伝統文化としてあげられる雅楽(皇族文化)能狂言(武士文化)歌舞伎(町民文化)との比較が興味深かったです。雅楽のふしは、1分間に18回。それは1分間に海辺に打ち寄せる波の数と同じで、人の脈拍や、呼吸にも通じる回数。心地良くて眠くなるのも、目がさえて覚醒するのも自然の事だとのこと。以前に何度か雅楽は鑑賞したことがありましたが、このような解説があるとこれまでと全く違った感覚で観ることができました。同じものでもその背後にある歴史や物語を知ることによってまったく印象も受け取る価値も変わることを強く感じました。ひまわりサービスのお仕事も、見えるお掃除という部分と、見えなスタッフが届ける、心地良い雰囲気や温かさもしっかり届けられる会社でありたい…そんなことを思う雅楽ツアーでした。今月から新しい体制でひまわり新聞をお届けします。目に見えないひまわりサービスの雰囲気をお届けするために、またあらたな気持ちで宜しくお願い致します。 ひまわりサービス 代表 村山カ

スタッフインタビュー③

こんにちは。スタッフの前田直子です。夫と小2の娘、年中の息子の4人暮らしです♪
先日、整理収納の勉強のため、実家の弟の部屋の片付けを手伝わせてもらいました。モノの要・不要を区別する作業は必ず弟本人にしてもらうのですが、就職で実家を出てから数年が経っていたため「使わなくても大丈夫だった。これからは使わないであろうモノ」が即判断できたようで9割ほどが不要品として出ました。残しておきたい思い出の品はボックス一つに収め、趣味のものはインテリアも兼ねて飾って。掃除機をかけ、床も拭いて、約6時間で部屋が見違えるように生まれ変わりました。弟も、現在実家に住む父母も大変すっきりした表情で喜んでくれ、片付けがもたらす精神的な効果も改めて感じました。部屋の持ち主、本人だけで行くと膨大なモノを前に、時に辛く、長期戦の作業になってしまう可能性もあるかと思えます。
『誰かにサポートで入ってもらい、話しながら作業できたのがとても良かった。』と弟から聞き、私も今回そのことを実感させてもらいました。これからはいろんなことを学んで、家事サービスと整理収納で、お客様のより心地良い暮らしをお手伝いしていきたいです♪



before



after



前田直子

整理収納アドバイザー
1級にチャレンジ中♪



整理収納お悩み相談室③ 衣替え編



有江加枝子

整理収納アドバイザー1級



有江家の押し入れ

- 長男 ▲夫
- 次男 ▲わたし

写真は春夏シーズンの時のもの

Q. 毎シーズンの衣替えが大変です。簡単にできる方法がありますか？

A. こんにちは。今月もお悩みに答えていきますね。

我が家流「たった1分の衣替え」を紹介します。タンスのない我が家。一家四人の洋服は押し入れに、引き出し型収納ケースでしまっています。ケースのサイズは奥行き74センチ、高さ23センチ、幅39センチの一般的なもの。それぞれの持ち分は2ケース。

1つ目に秋冬物、2つ目に春夏物を入れます。

押し入れの襖を開けてすぐの一等地に、家族の身長差を考慮しながら今シーズンのケースを置き、その上下や左右に来シーズンのケースを置きます。あとは、衣替えの季節にケースごと入れ替えるだけです。衣替えした後、季節が逆戻りしたような暑さになっても、夏物のケースがすぐ近くにあるから安心。アウターは、玄関そばのポールハンガーにあらかじめかけておきます。外に出て今日は寒い！と思ったら、靴を脱がずに取れるので便利です。一人2ケースと量を決めているので、服の持ちすぎも防げます。厳しいように感じる方もいらっしゃると思いますが慣れればすごく楽です。



ポールハンガー

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。ご相談はメールでこちらまで ⇒ [mail:info@himawari-service.jp](mailto:info@himawari-service.jp)

年末の大掃除、お任せください♪

今年も残り3カ月足らず。年末の大掃除のご予約受付はじめました。11月に入ると、ご希望の日程に添えない場合も多くなります。早めのご予約をお待ちしております。

ひまわりサービス 大掃除人気ベスト3

- 1位 オーダーメイドクリーニング
- 2位 キッチン全体クリーニング
- 3位 浴室全体クリーニング
- 3位 レンジフードクリーニング

お客様ごとにご希望をお聞きしてお見送りさせていただくオーダーメイドクリーニングが毎年一番多いです。浴室とレンジフードは同一3位。この他にもガラスクリーニングもよくご依頼いただきます。



フリーダイヤル：0120-35-2817 Mail： info@himawari-service.jp

※タイトルを「大掃除」としてお問い合わせください

家事サービススタッフ募集：ひまわりサービスでは、今家事代行サービスを担当してくれるスタッフを募集しています。お掃除が好きな方に向くお仕事です。関心ある方はぜひ、右記 QR コード若しくはお電話で面接希望にお申込みください。





ミニ健康講座 ～美肌・美容～ 編

今年日本の観測史上最高気温という言葉が各地で聞いた『酷暑』となった夏でしたね。

その夏も終わりお肌の悩みが気になる頃ではないでしょうか？

そこで今月号ではこのようなテーマを取り上げてみました。

☆シミ・シワ・くすみ3大トラブルの対策☆

- ・老化の原因「活性酸素」を抑える**ビタミン・ミネラル**の多い食品を取ります。
主食は未精白穀物にします。
- ・活性酸素を抑えるファイトケミカル（植物の有用成分、ポリフェノール）を取るために、食事に様々な色（7～8色）を揃えましょう。
- ・麴を使った発酵食品。麴菌が作るコウジ酸は、チロシナーゼの活性を抑制し、メラニン色素を抑えます。（味噌、甘酒、玄米発酵食品）
- ・葉酸を取ります。葉酸が不足すると、コラーゲンを支え皮膚に柔軟性を与える“エラスチン”が破壊され、様々な老化現象に繋がります。（大豆、大豆製品、玄米）
- ・肌をつくる材料となるたんぱく質は、**大豆・大豆製品・魚介類**を取りましょう。
- ・腸内環境の悪化が肌トラブルにつながります。善玉菌は、ビタミンB6（肌の代謝に必要）を作ります。腸内環境を整える食物繊維を取りましょう。
（野菜、海藻、玄米、玄米発酵食品、大豆）
- ・肌の荒れや乾燥などを防ぐために、イソフラボンの多い**大豆、大豆製品**を取りましょう。

おすすめメニュー にんじんご飯



材料（6人分）
五分搗米：3カップ
にんじん：180g
洋風だしの素：1袋
水：3 1/4カップ
パセリみじん切り：大さじ2

作り方

1. 米は洗って鍋に入れ、分量のだし汁につけておきます。
2. にんじんはよく洗って皮ごとすりおろし、塩と①に加えて炊きます。
3. 炊いたごはんにはパセリのみじん切りを加え、サックリ混ぜます。

わが家では、こんなメニューを考えてみました！



にんじんご飯、ひじき入り豆腐ハンバーグ
かぼちゃのソテー、肉じゃが
わかめのゴマ味噌汁
ひまわり新聞
編集担当：嶋岡

これに葉もの野菜をプラスするといいですね。



健康講座特別編

心で身体を癒す 一老けにくい心と身体を作るー アロマテラピー&STA療法セミナー

日時：10月24日（水）18:00～

会場：神戸市勤労会館 306（中央区役所西隣り）

参加費：1,500円（アロマオイルの材料費等含む）

定員：10名



【講師】
西川範彦 先生
ヘルスカウンセリング学会
公認健康心理療法士
（特級ヘルスカウンセラー）
管理栄養士

お申込み・詳細は
「神戸暮らしの学校」
で検索するか、下の
QRコードをスマホで
読み取りアクセスしてくだ
さい。



大豊身江子 先生
JAA 認定アロマコーディネーター
JAA 認定インストラクター
INFA 国際ライセンス
インターナショナルエステティシャン
メディカルハーブコーディネーター

大切な人との関係が大きく変わる！ パートナーコーチング特別講座

あなたは、大切な人と心から繋がっていますか。今の関係は最良のものです。パートナーとの関係は人生における大きな軸となります。二人の関係がよければ、人生はより豊かに、より実りあるものになっていきます。コーチングと脳科学そして家系学からなるパートナーコーチング講座。パートナーとの関係をより良くしたい、深めたいとお考えの方。過去5年、開催の度に、様々な年代の方が多くの成果をだされてきた講座です。どうぞ安心してご参加ください。

日時：2018年11月17日（土）10:00～17:00

場所 三宮（申し込後にお伝えします。）

講師：松井久美子（関西学院大学客員教授・
コーチングサロンきらり代表）

参加費：25,000円 定員：8名

お申込み・詳細は

「神戸暮らしの学校」で検索するか、
右のQRコードをスマホで読み取り
アクセスしてください。





今日もいい日でありますように！

皆さま こんにちは！

爽やかな秋の日が続いています。

お健やかに過ごしていらっしゃいますでしょうか。

今年も4分の3が過ぎました。残すところあと3ヶ月。

時の流れの速さに、いつも驚かされます。

そして思います。

どんな人にも平等に与えられた1日24時間。

その1日を明るく、嬉しい気持ちで過ごすのは自分の心次第。

気持ちの持ち方を変えるだけで良いのですね。

大好きな94歳の叔母・東京のケアハウスにいますが幸せ探しの名人。

大変な時にも、かすかな光の方向を見つけ楽しく過ごしています。

話は変わりますが、

先日、家事代行サービスのお客様から嬉しいお手紙が届きました。

それは「赤ちゃん誕生おめでとうございます！」とのカードをお送りしたことへのお礼のお手紙、こんな事が書いてありました。

「・・・日頃は心のこもったサービスで我が家に幸せをお届けくださり誠にありがとうございます。」

ひまわりさんのお越し下さった日は気持ちも清々しく自然に笑顔がこぼれます。

・・・産まれる前から一緒に楽しみに待っていて下さり、誕生も心より喜んで下さいました。本当に有り難く嬉しかったです・・・ますますお世話をおかけすると思いますが、よろしく願いいたします・・・」との嬉しいお手紙でした。

そのお客様宅は、スタッフが週に一回家事サービスに伺っています。

小学生と幼稚園生の女の子が3人いらっしゃるご家庭です。

明るく楽しいご家庭で、お子様たちからスタッフへ

手作りの嬉しいカードが届いたりします。

先日、双子の女の赤ちゃんが生まれました。

女の子5人！なんとステキな事かと思えます。

3人のお姉ちゃんたちは、赤ちゃんの誕生をととても楽しみにしていたとの事で、競ってお世話をしてくれているそうです。

スタッフから明るく素直なお子様たちの様子を聞かせて頂くとき、お母様が穏やかで優しい気持ちでお子様たちに接していただけることが伝わります。

そして、お客様から頼りにされているスタッフの働きに感謝しました。

心優しいお客様方、スタッフたちに恵まれていること有難くてなりません。

スタッフは大切な家族の様な存在。

彼女たちのために何が出来るだろうか！を考え、できる事から実践します。

良き方々とのご縁に感謝の思いが溢れる10月初めの朝です。

今日も良い日でありますように！

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・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】

◎手紙のセミナー

10月14日 神戸勤労会館

11月11日 東京きゅりあん

◎大学講義

10月29日 武庫川女子大学講義

◎企業研修

10月18日、11月15日、

11月20・21日、11月26日

講演・セミナー依頼は、

HPかお電話でお願いします。

<https://kokoronotegami.com>

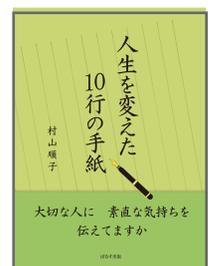
携帯：090-9866-2426

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つけ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。



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

