

元気いきいき！

2018年11.12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！こしも残すところ半月となりました。忙しくなるこの時期ですが、嬉しいことがいくつかありました。10月末、プライベートなことですが、スタッフのジャズライブと、11月マネージャーの絵の展覧会がありました。

まず、ジャズのライブハウスは、満席。いつもと違うステージでの姿と、スモーキーボイスと呼ばれる声に会場中が魅了されていました。

また、マネージャーの展覧会は兵庫区のカフェSOWAさんで。

心地良い空間のなか、7枚の水彩画が生き生きとしていました。

日頃職場で見れない一面を見て、それぞれが大事にしたいことを大事にできている・

なにかとても嬉しい気持ちになりました。

もう一つ、あることがきっかけで、商店街ツアーの運営をご依頼をいただきました。

女性向きのお仕事なので、きっと主婦目線のツアーをしてくれるだろうとのことでした。

当日、ガイドを担当したのはスタッフの有江さん。初めてのことででしたが、すぐ「やってみます！」と。ツアーは23名の方が参加してにぎやかに開催されました。

街の歴史や、個性的なお店の案内、店頭での新鮮な肉や魚の選び方などのミニ講座など。

近くに住んでいても知らなかった街、商店街をツアーのかたちで案内する。

ひまわりサービスが大切にしている毎日の暮らしを大事にする。

そのことにもつながるツアーだったなあ、あらためて感じた11月です。

新しいことを全力でやってみる。

2018年残り一日一日を大事にしていきます。よろしくお願ひ致します。



佐藤マネージャーの絵の展覧会



土井さんのライブ



商店街ツアー

ひまわりサービス 代表 村山 カ

## スタッフインタビュー④

こんにちは。土井美代子です。

歌が好きで、jazzやPOPSを習ったり歌っています。

歌を一曲仕上げるのに、楽譜を探し、自分のキーに移調し、メロディを入れて、歌詞を覚えて、意味を調べて、、、とやる事が果てしなくあります。

家事もですが、毎日のことで終わりがなくやる事がどんどん出てきます。

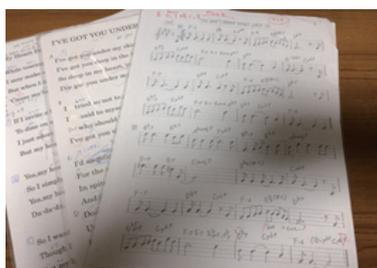
どちらも大変なのですが、自分のやり方やコツを掴むと、最初の頃より効率よく段取り良く作業できるようになり、うまく出来てきたかなあと感じる時があり、嬉しくなります^^

家事サービスも歌も、お客様からのお声掛けは本当にありがたく、嬉しくこれからも頑張ろう！とパワーをいただいています！

これからも家事サービスを通して、成長していけたらと思います。



ほんの一部の CD



自分のキーに移調



土井美代子  
整理収納アドバイザー 1級

## 整理収納お悩み相談室④ 大掃除編



土井美代子  
整理収納アドバイザー1級

Q. 毎年、年末の大掃除がおっくうです。簡単で身近にあるもので掃除しやすい方法など教えていただけますか？

A. こんにちは。今月もお悩みに答えていきますね。

そろそろ大掃除の季節になりました。普段なかなか手をつけないところや、作業のあと、綺麗を維持できるグッズなどご紹介させていただきます。

網戸の掃除には、穴が開いた洗濯ネット（ファスナー部分はカットして）水で濡らし軽く絞って、網戸を表と裏から挟みこんでスライドさせていきます。網戸の網目のホコリが網目の細かい洗濯ネットに絡まり、網戸の汚れが落ちていきます。そのあと雑巾などで乾拭きしてあげると作業終了です。

ガスコンロの魚焼きグリルやトースターの下鉄板にはアルミホイルを冷蔵庫の上も綺麗にしたのち、サランラップをかける  
今年は本当に掃除が楽でした。見栄えはイマイチなのですが(^\_^;)換気扇の中の鉄板ネットも掃除したのち、100均で売っているゴムで伸びる換気扇カバー（100円で2枚入っています）をかけてあげると、次からの掃除が大変簡単で楽になります。（1～2か月に1回ぐらいで交換しています）よければお試しください♪



魚焼きグリルにアルミホイル



冷蔵庫の上にラップ



換気扇カバー

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)

## ～家事サービススタッフ募集～

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。もちろん未経験の方も

大歓迎です。きちんと研修を受けていただいたうえで、お仕事に

行っていただきますのでご安心ください。先輩スタッフから丁寧に指導させていただきます。

スタッフ同士もみんな気さくで仲が良く、毎日が楽しくやりがいがある職場です。

最初は短時間からスタートしてみませんか？ お子さんの学校行事など、シフトの面でも

融通が利く環境です。私にできるかなと不安な気持ちもあるかとは思いますが、

お気軽にお電話やQRコードからお尋ねください。新たな自分を発見できるかも

……。私もそうでした！！



フリーダイヤル：0120-35-2817 Mail： [info@himawari-service.jp](mailto:info@himawari-service.jp)

## ミニ健康講座 食べ物の食べ方・取り方 ～分解を助ける方法～



今回は、健康を守るための食事の取り方(食べ方)についてお伝えします。最も重要なことは「咀嚼＝噛む」ということです。噛むことによって、食べ物は口や胃・腸・膵臓の様々な身体の機能によってエネルギーを作るために必要な糖質や、**筋肉を作るために必要なアミノ酸**などに分解されます。栄養素を栄養に分解して、初めて生命維持に役立つことができるのです。ただ、食べ物を食べることだけでは、栄養を取っていることにはならないのです。その中でも特に人間は糖質(ブドウ糖)が必要になり、その最大の供給源となるのが**炭水化物**です。お米は特に口の中で消化が進みますので「お米の早食い」はできる限り避けて頂きたいと思います。逆に良く噛まない食生活習慣を続ける事で「膵臓」には大きな負担がかかってきます。このことが**糖尿病などの膵臓と関連する病気につながる**と考えることもできますので是非、今日から1口でも多く噛む意識を持って頂きたいと思います。

～噛む習慣のないご家庭に多い共通点を2つ、紹介します～

- ① 食事を食べる際に必ず飲み物「ジュース・お茶・牛乳など」を食卓に置いている
- ② 箸置きがなく、食べ始めたら箸をほとんど置くことなく食事が終わる

食事中に水分を多く取ると、固形物を流し込んでしまう可能性があるため、食事中や食後の水分は控えることをおすすめします。

さらに、胃で分泌される「胃酸」を薄めてしまうことにもなるため、**食事中の水分摂取はできる限り控える**ようにしましょう。

また②のポイントは老若男女問わず、お忙しい生活を送っている方に多いように感じます。お米を食べるときだけでも是非、意識的に箸をお椀の上に置く、もしくは箸置きに置いて、良く噛んでお米の甘みを感じて頂きたいです。

良く噛むことと並んで「分解」を促進するために大切なポイントが「**油脂を加熱調理した食品の摂取を控えること**」になります。

この油脂を加熱調理した「揚げ物・炒め物」は分解に時間を要しますので、できる限り習慣的に「夕食」で取ることは**避けるように**しましょう。

夕食は発酵食品や生の食品、加熱調理する場合には「煮る・蒸す」という調理法を中心にするると良いです。



11月中、大好きな兵庫のギャラリー&カフェSowaさんで水彩画展をさせて頂きました。

10年間押入れにしまいっぱなしだった絵を見つけ、これをあの素敵なSowaさんの空間に飾れたらどんなに楽しいだろう！

と思い、その夢が叶いました。順子さんのフェイスブックを見て遠方から来てくださった方、忙しい中来てくれたスタッフ達。

皆さんにカフェのお菓子やお茶も楽しんで頂きました。「あの空間にぴったり！素敵でしたよ！」との嬉しいメッセージも！！

本当に幸せな1か月でした。ありがとうございました(^o^)





## 1年間ありがとうございました！

師走もはや10日を過ぎ、なにかと気ぜわしい日が続いておりますが、皆さまにおかれましては、お健やかに過ごしの事と存じます。今年を振り返るとき、色々なことがありました。次から次へとおこる大規模な自然災害！

突然の災害に遭われた方々は、今も不自由な生活を送ってられるとの事、はっきりとした先の見えない暮らしに、どのような思いの毎日を送ってられるのかを思う時、申し訳ない思いで胸が痛くなります。

一日も早く元の暮らしに戻れますようにと、心よりお祈り申し上げます。

個人的にも嬉しい事も、辛いな～と思うような事もありました。

そんな時、自分に言い聞かせるおまじないの言葉。「生きていればこそ！生きている証拠やわ！」と自分を励ましています。そう思うと、新たな勇気や知恵が湧き、前に進むことができます。

22年余り前、朝、広島に出張に出かけた夫が夜には還らぬ人に。52歳と10日、心筋梗塞でした。

4人の子どもたちは全員学生。尊敬する夫に恥じない生き方、仕事をしたいと思い52歳直前、自宅の一室で家事代行サービスを起業し、多くの方々に支えて頂き来年7月、満20年を迎えます。突然の夫との別れは、私に2つの事を教えてくれました。

◎ いつ終わるかもしれない限りある命。

◎ 後ではなく、今、すぐにしよう！

また『できないのではない！どうしたらできるかを考え、やってやってやり抜く』

「生きていればこそその問題、課題！」と思う時、必ず解決できるはず！と、俄然ファイトがわいてきます。

そして多くの方々のお力添えを頂きながら、課題を解決し、夢を叶えてきました。

まだ夢の途中のもの・「日本全国47都道府県で手紙の講演&セミナーをさせて頂く」もあり、

新潟、長野、山梨と残っていますが、まもなく実現します。

話は変わりますが、仲の良いご夫婦に出会う時、

「夫が元気でいてくれたらなあ～2人での楽しい時間が過ごせたのになあ～」と思う時があります。

元気でいてくれたら、いつも仲良く2人で出かけ、

幸せな暮らしを送っていたと確信します。

(仕事に講演にと活動する私はいません。)

夫が逝ってしまった事実は、どうしようもない事です。

無いものねだりではできません。与えられた環境の中でできる事を精一杯！

と思い、自分を励まし奮い立たせ、その繰り返しで今があります。

おかげ様で多くの素敵なお客様、心優しいスタッフたちと出会っている事、感謝しかありません。

共により良くを目指し、明るく元気に明日に向かって今を大事に生きてまいります。

「人生は心ひとつの置きどころ」という中村天風氏(哲学者)の言葉のように

自分の心次第！で、良くも悪くもなる事を思う時、

明るい素直な心で、今日も一日喜んで生活します。

今年も1年間、ありがとうございました。

来たる年が、お元気で希望に満ちた1年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

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・兵庫県立大学大学院

客員教授。

#### 【手紙のセミナー予定】

来年は毎月奇数月はセミナー参加

初回の方だけ(初めての方とご一

緒なら2回目の方も可) 偶数月は

二回目以降の方です

1月20日(日) 13:30～15:30

神戸市勤労会館

2月17日(日) 13:30～15:30

神戸市勤労会館

3月17日、4月21日、

5月19日、6月16日

場所は三宮周辺、時間は同じです

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』

(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、一步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)

ぱるす出版のHPからご購入いただけます。



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

