

元気いきいき！2020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。

リニューアルをしています

こんにちは。すっかり肌寒くなりましたね。

この号が届くときに、コロナの影響がどうなっているのか気になります。

さて、コロナ禍でひまわりサービスは、今年設立21年を迎えました。

建物の外観も鮮やかな黄色が色褪せてきていたのでリニューアルしました。

それに併せて、看板も、手書き文字と手描きのイラストに変更。

3日間に渡り職人さんが梯子に上り作業。これがかなり大変でした。

また事務所内も倉庫も、DIY中心に変わっていています。

倉庫は扉を作ってミーティングルームにしようと考えています。

使いやすいように、スタッフと相談しながら11月末までには完成予定です。

私たちもコロナの影響を受けて厳しい状況ですが、ここは敢えて、今できることと少し未来に期待することを求めていると思います。

去年初めて開催して、今年も楽しみにしていた弊社の文化祭。

今年はコロナで開催できませんでしたが、商店街ツアーをご依頼いただいている宇治川商店街の秋の名物、『宇治川音楽祭』に参加させていただきました。スタッフもステージで歌い、ひまわりサービスでも小さな出店も出させていただきました。

彼女のライブハウスでの姿は何度も見ていましたが、青空の下で歌う姿は雰囲気も違ってかっこよかったです。

ライブ活動ができなくなったアーティストのため、楽しみにしているお客様のため、多くのイベントが中止されるなか、反対や不安もあったでしょうが開催を決断された実行委員会の皆さんの想いを感じました。当日は、会場入り口を制限して検温消毒、飛沫感染予防のための空間の確保、飲食屋台の禁止など様々な安全策がとられていました。私たちも最善の注意をはらい、短時間ですが楽しい時間を過ごしました。

いつもとは違う秋を迎えた2020年。

なんとか世の中がいい方向に向かってほしいと思います。

小さな会社ですが、ご利用くださる皆様のご恩を地域に何かのかたちでお返ししたいと思います。

健やかな秋をお過ごし下さい。





整理収納お悩み相談室⑯ 実録、男のクローゼット



松山 竜太
勤続14年
洋服大好き

こんにちは。ひまわりサービスの松山です。
以前から、男性のクローゼットが気になるとお声を頂いており、今回は整理収納番外編という事で私のクローゼットをご紹介します。

自分の部屋のクローゼットは収納スペースが少なく、衣替えエリアに使っています。今は嫁いで行った妹の部屋のクローゼットを借りて使ってます。

学生時代から洋服が好きで、その中でも個性的なデザインとはっきりとした色の物が好きで、セレクトショップのように見せるクローゼットのようにしています。

収納でのこだわりポイントですが、あまり窮屈に洋服をつめこまずに少し間隔を空け、着たい服がすぐ分かるように色・柄で分け、よく着る服は手前にかためています。

デザインの素敵な洋服は、写真の様にハンガーに掛けてクローゼット上部に掛けてディスプレイしたり、靴もお気に入りの分は床置きして古着屋さんの雰囲気を出しています。

よければ参考になさってください。



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」としてう
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:info@himawari-service.jp)

または ⇒⇒



神戸暮らしの学校チャンネル

毎週更新!

暮らしがちょっとよくなるセミナーやワークショップなどの活動を行ってきた神戸暮らしの学校。

お家で過ごす時間がより良くなる動画をアップしています。ぜひご覧ください♪



神戸暮らしの学校
<https://kurashinogakkou.or.jp>



パソコンではYouTubeで『神戸暮らしの学校』で検索、スマホは右のQRコードを読み取ってください。

◆三二健康講座◆ 免疫力を高める ～秋の養生、旬をいただく～

こんにちは。ぐっと気温が下がり秋らしくなりましたね。この時期は、冬に備えて免疫力を高めたい時期でもあります。肌やのどが乾燥したり、肺や大腸にトラブルが起こりやすい季節です。体の保水力を高めるためには、ネバネバ食材がおすすめです。長芋、里芋、なめこ、おくら、納豆などは体のうるおいをサポート。鰻や穴子など皮にぬめりのある魚も同じ効果が期待できます。空咳には、長芋、百合根、梨。一方、夏に冷たいものを摂り過ぎた場合は痰の多い咳に。その場合は、長芋、キノコ類、海藻類がおすすめです。また、無理をしない程度で、少し疲れるくらいのウォーキングや適度な運動で体を動かし、余分な熱を発散させるよう心がけましょう。過剰な疲労は免疫力を低下させます。免疫力を高めて、風邪、インフルエンザ、コロナウイルスに対する抵抗力を高めましょう。

◆◆◆◆◆旬をいただく◆◆◆◆◆

～さつまいも～

美白効果の期待できるビタミンC
便量を増やす食物繊維のセルロースが多く
ガンや老化の予防、更年期障害の改善に
役立つビタミンEも豊富。皮には抗酸化作用
のあるポリフェノールが含まれるので、皮ごと
食べるのがおすすめです。

～れんこん～

れんこんのぬめり成分には、胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。変色の原因となるタンニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるといわれています。また高血圧予防によいとされるカリウムや食物繊維も含まれています。

◆◆◆◆◆おすすめレシピ◆◆◆◆◆

れんこんの団子汁

【材料（2人分）】

- れんこん…100g
- 葛粉…小さじ1
- あらじお…少々
- 長ネギ…白い部分8cm緑の部分は適宜
- ゴマ油…少々
- 昆布だし汁…300cc
- 麦みそ…大さじ1

【作り方】

- ① れんこんはすりおろし（水分は切らないで）、長ネギは白い部分を2cmの幅に輪ぎりに、緑の部分は斜めに千切りにしておく。
- ② ①のれんこんと葛粉とあらじおを混ぜ、鍋に入れ火にかけて全体がまとまるまで練ってから冷ます。
- ③ フライパンにゴマ油を熱して、長ネギの白い部分を焦げ目がつくくらいまで香ばしく焼く。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら火を止め味噌を溶いて入れる。
- ⑤ お椀に③の焼きネギと②の団子を入れ、④の汁を注ぎ、斜め千切りにしたネギを散らす。

※伝統食育暦より引用



徒然日記

丹波篠山に稲刈りのお手伝いに行ってきた。
友人が無農薬自然農法を始めて20年以上。3年前、友人のご主人が他界してから毎月お手伝いに行くのが私のせめてもの恩返し。機械の入らない端や、ぬかるんだ所を手刈りする。無数の蛙がピョンピョン逃げる。成長した稲、そして雑草とも会話する。太陽、清らかな土、水、自然の中で育った稲はエネルギーに満ちている。これを毎日頂ける私の体は何と幸せな事か。と同時にゲノム編集食品が望まぬとも口に入る世の中になった。人間の要求に応えた最先端技術を駆使した食物、自然のバランスを無視した食物、体はいつか悲鳴をあげる気がする。

スタッフ 岸田



おすすめブック

腸活×漢方×栄養学の観点から、今週食べるとよいものが1月から12月まで載っています。
ちなみに11月は、余分なものを食べると体にためこみやすくなる時期で、加工品や添加物が多い食品などなるべく食べないように、調味料から見直してという内容でした。
12月はとろろ・オートミール・カボチャ。毎日の食事メニューを考えるのにすごく参考にしています。
体を整える食事をお考えの方にはおすすめです。

スタッフ 増田



家事代行サービスを始めて22年目を迎えています

皆様こんにちは！お元気でいらっしゃいますか？

今年も余すところ2ヶ月足らず。コロナ禍で社会情勢の変わる中、
こうしてお仕事を継続させて頂けます事…ご利用頂くお客様に！

笑顔で仕事に入ってくれるスタッフに！

感謝の気持ちでいっぱいです。

弊社が家事代行サービスを始めたのは1999年。

当時は「家事代行サービス」という言葉も通用しない時代でした。法務局に手続きをしに行くといけげんな顔をされ、聞き返された記憶があります。今も毎週スタッフがお伺いしている〇様が、弊社家事代行サービスの初めてのお客様でした。もう21年余りもご利用頂いています。

昔勤務していた会社の取引先マンションのオーナー様で、私がお仕事を辞めるとき「私は村山さんに続けて来てほしい！会社への恩義でマンションのお掃除は引き継げないというなら(これは私のポリシーでした)、私個人の家にお掃除に来てくれない？」と。新たな「家事代行サービス」という仕事の形を作ってくださったのが〇様でした。

創業当時は「家の中の事を人にしてもらうなんて！」と思われる方もいらっしゃいましたが、今は「他の人に頼める事は頼んで、自分にしかできない事を自分で！」と。

そして思います！“大切なご家庭の中に、対価をお支払いして招き入れてくださるお客様！その信頼にお応えしたい！” 実は、私も14年余り前、左膝の骨頭壊死で人工関節を入れており、膝を曲げての拭き掃除ができません。(今はロボットもありますが、手でしっかり隅々まで拭く…気付いたらその周辺も臨機応変に…心遣いのできる人間ならではの仕事…の気がします。)

そのため、最近我が家にも定期的にスタッフに家事代行サービスに来てもらっています。

自分が利用してみて、“やっぱり必要とされるお仕事！”と実感しています。スタッフたちは、(留守宅では)お客様の笑顔を思い浮かべながら、決められた時間内に、仕上がりの美しさ、スッキリ感のある丁寧なお仕事を！と意識して仕事をしています。お客様の声なき声をくみ取り仕事をさせて頂く…心も技術も磨かれます！磨かないと、続けられないお仕事です。ですが、身についた技術や心遣いはその人自身の宝物です。“家庭で日々の暮らしに生かしてね”と、伝えています。

創業時の事を思い出し、また来てもらった後の心地よさに、思わず書いてしまいました。

実りの秋！笑顔溢れる素敵な毎日でありますように！

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

編集後記

今年も一年ひまわり新聞をお読みくださりありがとうございました。今年にはコロナ禍で生活スタイルも今までは随分と変わり、たくさんの知恵と工夫がある年でした。会社での新しい試みとして、オンライン健康講座やYouTube(神戸暮らしの学校チャンネル)などもはじめました。次号からのひまわり新聞は、新しいコーナーを取り入れ改良してお届け致します！

編集スタッフ 嶋岡