

1日のスケジュール

5:30	起床・身支度
6:00	読書や勉強、瞑想(めいそう)の時間
7:30	朝食・家族の送り出し
8:00	家事・掃除
9:00	仕事の準備(SNSのチェック)
9:30~12:30	(合間に昼食) オンラインセッション
13:30	1日の仕事終了
14:00	次男が帰宅し一緒に遊ぶ
16:00	長男が帰宅、宿題を見る
17:30	夕食の支度~夕食、片付け
19:30	自由時間、お風呂、家事や履かし付け
21:30	夫の帰宅、食事の準備・片付け
22:30	就寝



File.52 働くワタシ 鑑
『宮崎のお片づけサポーター』
fumiyoさん
(37歳/宮崎市)
二児の母

「お片付け」で家の中を心地良い状態に整えることは、自身の体調や心の状態、家族の生活の安定にもつながることを自身の生活で実感した岩永ふみよさん。「たくさんの人に伝えたい」という気持ちから、心理学も勉強し友人や知人の自宅の整理整頓サポートの実践を積み、昨年5月に「お片づけサポーター」として起業しました。起業後は、子育て支援セン

ターや企業主催のイベントなどで講師として登壇していましたが、現在はオンラインセミナーを中心に活動。整理整頓だけでなく、ビジネス講座や自己肯定感UP講座など岩永さんが学んだ情報を発信しています。

「実はミュージシャンだったんです」と語る、異色の経歴の持ち主。高校卒業後にミュージシャンを目指し上京。養成所に



ママたちや起業家仲間との情報交換や書店での新書チェックは欠かせない



子どもたちとサッカー観戦や自然との触れ合い、太陽の写真を撮るなどアクティブに



「片付けられない人の気持ちもよく分かるからこそ、励ましながら一緒にサポートしたい。世の中の頑張っているお母さんの心を整えて支えることが、子どもたちの笑顔につながると信じ、活動しています。」「ポジティブな心を増やしたい」と、夢を追い掛けた経験や人とのつながりをプラスに好転するバイタリティーあふれる岩永さん。明るく愛される人柄で、周囲に幸せの連鎖を広げています。

「お片付けは1つのツール」

「片付けられない人の気持ちもよく分かるからこそ、励ましながら一緒にサポートしたい。世の中の頑張っているお母さんの心を整えて支えることが、子どもたちの笑顔につながると信じ、活動しています。」「ポジティブな心を増やしたい」と、夢を追い掛けた経験や人とのつながりをプラスに好転するバイタリティーあふれる岩永さん。明るく愛される人柄で、周囲に幸せの連鎖を広げています。

見逃せない今月の2本

THE MOVIE

セントラルシネマ宮崎
TEL.0985-23-2336

10.30 (金) **公開**

『罪の声』

35年前に日本中を震え上がらせた大事件。食品会社を標的として誘拐や身代金要求、毒物混入などの犯罪を繰り返しながら警察やマスコミを挑発する日本犯罪史上類を見ない「劇場型犯罪」。その深みに潜む真実を追う新聞記者の阿久津と、知らないうちに脅迫テープに声を使用されてしまった3人の子供たち。昭和・平成が幕を閉じ新時代が始まろうとしている今、それぞれの人生が交錯し、衝撃の真相が明らかになる。

宮崎キネマ館
TEL.0985-28-1162

10.17 (土) **公開**

『mid90s ミッドナインティーズ』

俳優ジョナ・ヒルが、『ミッドサマー』『レディ・バード』『ムーンライト』など話題作を立て続けに発表する気鋭の映画スタジオA24とタッグを組んだ、半自伝的な監督デビュー作。90年代半ばのロサンゼルス。母子家庭に育ったステイーヴィーはスケートボードを通して、かけがえのない仲間と出会い、少年から大人への扉を開いていく…。

Q'navi

「きゅんナビ」のお申し込みは

- 宮崎日日新聞社 業務局 ☎0985(26)9566
- 宮日総合広告 ☎0985(77)5555
- 都城宮日サービスセンター ☎0986(24)5629
- 延岡宮日サービスセンター ☎0982(31)2851
- 文宣 ☎0985(25)3228
- 宮崎南印刷 ☎0985(50)0722

炭火焼肉 とらじ

夜も昼も「石焼ビビンバセット」520円!
「カルビ丼セット」520円! の特別価格で提供!

韓国料理や七輪・無煙ろースターテーブルでの焼き肉を楽しむ「とらじ」。大好評の《夜も昼も同じ価格》で味わえる特別企画を11月末まで開催中!

右下のきゅんとスタンプ台紙を持参された方に限り「石焼ビビンバ」単品750円→セットで520円、「カルビ丼」単品720円→セットで520円で提供。サラダ・小鉢・卵スープ付き。ファミリーにお薦めの「焼肉セット(3人前3,900円)」もどうぞ。座敷・テーブル席あり。
※持ち帰りメニューもあります(営業時間内のみ対応)

特典
＜期間中夜も昼も特別価格＞
※サラダ・小鉢・卵スープ付き
・石焼ビビンバ 750円→セットで520円
・カルビ丼 720円→セットで520円
☆台紙1枚で4名様まで割引
☆スタンプが5個たまるると石焼ビビンバが次回無料
■有効期限11月末まで

きゅんとスタンプ台紙
スタンプ5個でもう一杯!

1 2 3 4 5
石焼ビビンバ 次回無料!

夜も昼も特別価格で提供!

0986-51-2559
三股町宮村2912-4-6
11:30~L013:30/18:00~L021:30
月曜(木曜は夜のみ営業) あり

Life Choice ライフチョイス

宮崎ママ必見! 11/5(木)・6(金) 無料託児・ランチ付き『家計改善』と『資産運用』の勉強会

(株)Life Choie(ライフチョイス)の「コロナショック」に負けない『家計改善』と『資産運用』の勉強会を開催。講師は、全国で活躍の人気ファイナンシャルプランナー・夏山豊起さん。『今こそ始めたい効果的な固定費削減から資産運用まで徹底解説。感染症対策を講じ、開催します。参加費は無料。お申し込みはお早めに。』

開催日:11月5日(木)・6日(金)
会場:ホテルメリージュ2階(宮崎市橋通東3丁目1-11)
◎先着100名 200円/1時間 日中最大500円
受付時間:9:45~
託児受付(3F)・セミナー受付(2F)開始
(※託児受付後セミナー会場へお越しください)
時間:10:00~12:00セミナー
12:15~ホテルレストラン「マンダリン」でのランチ・自由解散
定員:各15名(事前予約制)
申込み切:開催3日前までに
お申し込み方法:お電話、またはQRコードより

※写真はイメージ

主催/Life Choice
☎080-5602-0687
担当:申田 平日9:00~21:00