

～ 卒業まであとわずか ～

皆さまこんにちは！多能工の牛田です。

今年は1月、2月と大雪にもならず、除雪といった大変な作業をせずに済んで本当に助かりましたね。

早くも3月になり、我が家では長男が高校、長女が小学校をそれぞれ卒業し新たに進学をするので、色々準備などで大変ですが、親として精一杯応援していきたいと思います。



卒業まであと少しなので、病気などせず学校を休むことなく、最後まで友達と楽しい思い出を作ってくれたらいいなと思う今日この頃です(笑)

(多能工 牛田 昭治)



～ウォシュレット症候群～

今年の冬は雪が降らず過ごしやすいですね。ありがたい事ですが、そう思うばかりではない事をご利用者様からお聞きし「自分勝手だな」と反省いたしました。



ご利用者様のお宅でお話をさせていただく機会が多く、その会話の中で病気の話になり同感することがありました。

その後行った病院でその病気に関する記事を見つけました。

それは温水洗浄機能つきトイレについて。

「お尻だって洗って欲しい」という便器のCMがありましたね。(歳がばれますな)温水洗浄トイレというものが一般的になり利用されているご家庭は少なくないでしょう。

手軽にお尻の洗浄が出来るという事はよい事ですが、洗い過ぎにより「ウォシュレット症候群」という疾患が近年増えてきているようです。

- ①10秒以上洗う ②排便前に使い排便を促す
- ③水圧が強い(中以上) ④洗浄温度が高い ⑤奥まで洗う
- ⑥トイレのたびに洗う



これはしてはいけない使い方だそうです。心当たりのある方いらっしゃいますか？

清潔にすることはよい事ですが、洗いすぎる事で色々なリスクが高まります。お尻はデリケートです、優しく洗ってあげましょう。

(ケア・すぎけん 河島 睦)

ケア・すぎけんコーナー



☆今月の住宅改修

外出の際、勝手口を利用されている方も多いと思います。今回ご紹介するのは、安全に外出していただくための介護保険を使っの「住宅改修」の事例です。この勝手口は危険がいっぱいでした。外開きのドアであること、階段の段差が狭くて高いこと、手すりがないこと。そうです！危険度MAXの「勝手口三重苦」です。どうしたら安全に外出していただけるか…

介護保険を使い

3つの改修を行いました

そこで 住宅改修担当 村越 知恵を絞る

その1 ドアを引き戸に替えました。

その2 階段の一段の高さを20センチから14センチに低くし、奥行きも30cmから47センチに広げました。

その3 手すりを付けました。

解決

お住いの中で、危険な場所やご不自由なところを解決いたします。お気軽にご相談ください。

杉さんのひとり言

いつもお世話になりましてありがとうございます。

寒い冬も終わりを告げ、陽の光がまぶしく、鳥のさえずりや草花の息吹を感じる弥生 3月になりました。みなさんお元気でしょうか？

さて、先日久しぶりに四国八十八ヶ寺の歩きお遍路に行ってきました。私の場合は、現役で仕事をしているため、通しお遍路ではなく、切りお遍路で回っています。



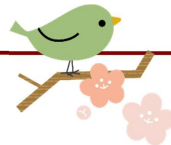
今回は 3 回目で、高知県の東の安芸市から出発し、28 番大日寺から 38 番足摺岬の金剛権寺を目指しての予定です。前回から 4 年ぶりなので、少しの緊張感と期待感で歩きました。とにかく高知県はお寺からお寺までの距離が長いので、歩け歩きの連続です。大体朝 8 時ごろ出発し、夕方 5 時～6 時ごろに宿に着く感じです。初日から足や腰が痛くなり、その痛みも日によって場所が変わってくる状態です。しかし不思議なことに、約 4～5 日ぐらいうると体が順応するといつか痛みはかなり減ってきました。歩いている道中ではもくもくと歩くのみですが、いろんなことが心の中に出てきます。自分で決めて歩いている訳ですが、もう一人の自分が語ってきます。

「もうやめたら?」「何で歩いているんだ?」「バスとかタクシーに乗ったら?」などなどささやいてきます。そんなもう一人の自分との葛藤の連続です。特に山の中の遍路道でハハハ言いながら登ったり、何キロも続く山道を一人で歩いていると投げ出したい衝動にかられます。どこかのお遍路小屋に書いてありました。「お遍路は人生といっしょ、がんばれ!」という言葉が浮かんできます。そんな事を思いながらお寺にお参りします。まず大師堂にお参り、次に本堂にお参りし、般若心経を唱えます。そして、今、自分がこのようにお参りさせていただける感謝を申し上げ、親を始め、先祖やまわりの方々に対して、畏敬の念と感謝を申し上げ、納経帳に印をいただき一応終了です。そこで少し休憩をとり次へ向かいます。

今回約 2 週間の休みをいただき、お遍路がさせてもらった事に感謝です。社員さんや、お客さん、そして家族の理解や協力がなれませんでした。本当にみなさんに感謝を申し上げたいと思います。「ありがとうございました」

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

1 月号でお届けしましたお年玉プレゼントクイズに多数のご応募をいただきありがとうございました。クイズの答えは「オメテウ」でした。当選された方には商品をお届けさせていただきました♪
今回残念ながら当選されなかった方も、また次の機会にもぜひご参加いただけると嬉しいです(*-*)ありがとうございました! (談 上田 裕子)



※抽選の様子です



No154 H31.3.1 発行

発信元:株式会社 杉建
住所:与謝野町字石川 537-3
TEL:0772-42-6955
FAX:0772-42-0501
メールアドレス:sugiken@triton.ocn.ne.jp
ホームページ:http://www.sugiken.jp/

今年は、例年よりも近畿地方の花粉の飛散量は「多い」予想だそうですよね。そこで今回は、花粉シーズンや梅雨の時期に活躍する室内物干しを紹介したいと思います。部屋干しについて考える場合、まず、物干しを固定して常に何かを干せるようにしておくのか、物干し竿は簡単に外せる(しまえる)ように可動にしておくのか、どちらが生活のスタイルに合っているかを考えておくのがいいと思います。

ホスクリーン(川口技研)

薄さ 13mm の、美観に優れたスマートタイプ!



※どちらのタイプも取付場所には強度が必要となります。落下するとケガの原因にもなりますので、取付を考えておられる方はお声かけください。

ホシ姫サマ(Panasonic)



←後付け・天井付手動タイプの収納時です。横に下がっている紐で昇降操作をします

天井に取り付けた金物に、取外しができるポールを取り付けて使うタイプです。そのポールとポールの間物干し竿を取り付けて使います。必要なときだけポールを差して使わない時は、ポールを外しておくことができます。価格も手ごろなのが魅力です。デメリットとしては、一度取り付けると移動ができないということと、部屋干しするたびにポールや物干し竿を取り付けるのが手間に感じる場合があるようです。ポールの長さもいくつか出ているので、天井の高さや身長に合わせてポールの長さを決めるといいでしょう。

天井に取り付け、使わない時は竿ごと天井に収納できるタイプです。(壁付タイプもあります)電動と手動があります。洗濯物を干しやすい高さまで、竿を下げるので、体に負担の少ない室内物干しと言えます。新築時に埋込タイプを取り付けると見た目がスッキリとした印象になりますが、後付けできるタイプもあります。使わない時は収納できるので、部屋がごちゃごちゃした印象にならない、子供が遊んでいても安心などのメリットがあります。※電動タイプには電気工事が必要となります。

2019 春のクリナップ キッチン祭り

クリナップ福知山ショールーム

平成31年 **3月8日(金)・9日(土)** 10:00 ~ 17:00

最新の住宅設備機器をご覧いただけます。お気軽にお越しください。
イベント当日は、混雑が予想されます。ご相談予定のお客様は事前のご予約をお願いいたします。



STEDIA 2018.9 Debut
ステディア

New rakuera 2019.2 Debut
ラクエラ

2019年2月にラクエラが新しくなります。ラステックやソリディック、フレンチレトロなど、様々なインテリアに合う新色原を豊富にそろえました。31色の扉とシルバーやブラックの取手を組み合わせて、自分らしい空間を演出できます。

好評発売中！
充実した水まわり商品ラインナップ

<p>システムキッチン</p> <p>MCENTRO rakuera AQUILA-BATH</p>	<p>システムバスルーム</p> <p>AQUILA-BATH yuasis</p>	<p>洗面化粧台</p> <p>FANCIO</p>
---	--	----------------------------

※JR福知山駅より徒歩2分

来場者様 特典 **もれなくプレゼント**
薬用ハンドソープ 弱酸性

施主様対象 特典 **ご予約特典** 牛たんカレー×2ヶプレゼント

詳しくは お問合せください

株式会社 杉建
杉建一級建築士事務所 SUGI KEN
☎0772-42-6955

リハ・すぎけんコーナー

少しずつ天気の良い日が続くようになり、温かな日差しが室内まで入り込みいよいよ春の兆しを感じるようになりましてね。ご利用者の皆さんも春を感じながら気持ちよく運動されています。今月は、パワーリハビリのマシントレーニングの様子を撮影させていただきました。1拍1秒の10回が1セットです。慣れてこられると2セット行きます。リズムを合わせて声を出して数えながらの動作が基本です。低負荷で楽にできるのですが、初めての方はリズムに合わせるのがなかなか難しいようですね((+_+))リズムを掴んで継続して運動することで、バランスや柔軟性、立ち上がりのタイミング等がスムーズになります。ご本人様やご家族様でリハビリにご興味のある方(京丹後市・与謝野町在住の方のみ(一部地域を除く)で介護保険でのご利用です)見学・体験も随時行っておりますので(68-1170)までお問い合わせ下さい!

初回や慣れておられない方には職員が付いています。

1,2,3,4 で膝を伸ばし
5,6,7,8 でゆっくり戻ります

笑顔 (* - *)