

～ 我が家の愛犬 ～

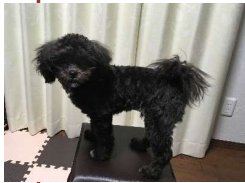
いつもお世話になりありがとうございます。  
早いもので、もう4月ですね！私は、花粉症で頭がボーっとしている今日この頃です。



話はかわりますが、去年の11月に我が家に仔犬がやってきました。  
生まれて3ヶ月くらいの小さな真っ黒な仔犬で、シーズーとプードルのMIX(み)です。名前は「ピース」。子供が名付けました。そんなピースもすっかり大きくなり、やんちゃ盛りで元気に育っています。

私は、犬を飼うのは初めてで、こんなに人懐っこく、とても愛くるしく、もうデレデレです(笑)。ですが、ゲージを噛んだり、おしっこを失敗したりと毎日大騒ぎをしています。

また、フローリングで滑って転んだりして怪我をしないかと心配しています。家を建てたときに犬を飼うことがわかっていたら、滑りにくい床板や、手入れがしやすい素材、間取りにしたのになあと・・・。



そんな経験を活かし、「ペットと暮らす家づくり」の提案もさせていただきますので、何かありましたら声をかけてください。  
よろしくお祈りします。

(愛犬家 太田 雅伸)

～心と体のリフレッシュ～

リハ・すぎけんがオープンしまして無事に1年を迎えることができました。



管理者の仕事を感じるのに日々必死に過ごしてきたので、1年がとても早く感じました。

1年半前に運動不足解消とダイエットのためにテニスを始めたのですが、日々の忙しさと三日坊主が重なり半年通っただけで練習場から足が遠のいていました。ずっと、『行かなきゃな～』とは思っていたのですが...



先日友人とボーリングへ行って楽しんだのですが、普段の運動量が少ないのと歳のせいでしょうか、案の定翌日に筋肉痛がきて普通に歩くのも痛い状態で運動不足を実感しました。

私はスポーツは割と得意で、やり始めると楽しくて満たされた気持ちになれるので大好きなのですが、通うとなると気持ちのエンジンがかかるまでにいつも時間がかかってしまいます。利用者様には運動の重要性を熱くお話させていただいていますが、自分の運動の時間が取れていないので、春の訪れとともに徐々に暖かくなり活動意欲も湧く時期ですし、時間を見つけて健康維持と気持ちのリフレッシュも兼ねてまた始められたらなと思っています。

(リハ・すぎけん 寺田 知代)

ケア・すぎけんコーナー

見分を広めよう



☆この季節がやってきました！

総合福祉展  
第25回 高齢者・障がい者の快適な生活を提案する総合福祉展  
**バリアフリー-2019**  
2019年4月18日(木)▶20日(土)  
10:00~17:00  
インテックス大阪

リハスタッフも  
ご一緒します!!

毎年恒例になりました  
「バリアフリー展  
すぎけんバスツアー」。  
本年は来る4月20日(土)  
に実施いたします。



NEW! ロカボ食品...? 美味しく楽しく食べて健康になる食事法。知りた〜い。

NEW! 補助犬ふれあい教室 介護予防・機能訓練体験会 介護技術セミナーなど

各施設・病院などに お勤めの方 ぜひご一緒しましょう!

お問い合わせは すぎけんスタッフ (TEL 0772-68-5111) まで 4月6日締め切り

☆天皇陛下の退位に便乗した商法にご注意ください。

しめしめ・・・ ヒヒヒヒ

記念の掛け軸で

アルバムを

通常8万円が  
今なら3万8千円  
で

話を聞いているうちに断れなくなるケースも...

オレオレ詐欺やアポ電と言われる新たな詐欺悪用手口のニュースが毎日のように流れてきます。そして最近では天皇陛下の退位に便乗した悪質商法の相談も、消費生活センターに寄せられているようです。もし不審な電話がかかってきたら肝心なのは、「話を聞かないこと」です。又、誰が注文したかわからない荷物が届いたら「代金を払わない。受け取らない。」ことも大切。



悪質な商法に引っかからないよう、普段から家族内で話し合っ  
てルールを決めておきましょう。

## 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。



4月になり、寒く長い冬が遠ざかり、暖かくなって桜の季節を迎えました。春の日差しを浴び、川の水もキラキラと輝き、草花も新しい生命の息吹を感じ、鳥もさえずり、すべてが新鮮な季節となりました。子供たちも卒業や入学、就職などで新しい生活が始まりそうです。

さて、私事ですが2月24日で満65才となりました。世間一般では高齢者という事らしいです。本人はいたってそんな感覚はないのですが…

誕生日から1週間ぐらいて、役場から介護保険証が郵送されてきました。それを読んで少なからずショックを受けました。その内容は、介護の生活になったらこの保険証を使い、収入により1割、2割、3割の負担が必要です。と、書いてありました。心の中で感じたことは、「杉本さん、あんたも65才になり、いよいよ介護の世界に入ったんで～。もう年寄りのゾーンに入ったんで心しなさいよ」と言われているような感覚でした。そして、「介護が必要になったら、こっちから保険証をもらいに行くで、わざわざ送ってこんでもええのに。」と心でフツフツ言っている自分がいました。

気持ちはまだまだ若いつもりですが、よくよく考えてみると男性の平均寿命が81.09才で健康寿命は70.42才だそうです。そうすると自立して健康生活ができるのがあと5年くらいで、そのあと死ぬまでの10年間は介護保険にお世話になり、やがて三途の川を渡るということらしいです。あくまでもデータ上ですが…

結論として、そんなさみしい事は考えずに、健康が第一なので、適度な運動と適量な食事と睡眠を心掛け、健康のパロメーターの快食・快便・快眠を実施したいと思っています。

人生、健康あっての物種なので、健康第一でがんばりましょう



今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

先日、「アミ/インテックス」という、血液検査で数種類の癌のリスクが調べられるという検査に行ってきました。

健康のことは気になるものの、人間ドックというと費用的にもなかなか…と思っていたところ、この検査のことを知り、さっそく予約をして行ってきました。

今は結果待ちなので、ドキドキと落ち着かない毎日ですが…☺

この検査はあくまで癌のリスクを調べるものなので、この検査の結果で癌の確定診断ができるというものではないそうです。何もないことを祈りつつ、何かあれば早めに受診したり、健康に気をつけるきっかけになれば、と思っています。

(談 上田 裕子)



	No.155 H31.4.1 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/

暖かい日が多くなり、すっかり春らしくなってきましたね。

今回はフチスマイル1月号で案内させていただきました「すぎけんお年玉プレゼントクイズ」に見事当選された方へ商品をお届けさせていただきましたので、その様子を一部ご紹介させていただきます！！



すぎけん賞ご当選の方です。  
『大工さん1日出張無料券』をお渡ししました。すぎけん賞に当選された方の使い道としては、床の張替や、建具の修繕など、さまざまでした。大工さんの指導の下、収納ボックスを作成したとおっしゃる方も(\*^-^\*)

ケア・すぎけん賞ご当選の方です。  
折り畳み杖をお渡ししました。  
皆さんとても喜んでくださいました♪  
いろんな柄の中から、それぞれお気に入りの杖を選んでいただきました。  
お出かけのお供に使っていただけると嬉しいです！！



リハ・すぎけん賞ご当選の方です。  
峰山町にありますラ・フランセーズ様又はユラプリン様のお菓子券をお渡ししました。  
今回のお年玉プレゼントクイズでは、リハ・すぎけん賞のお菓子券が一番人気でした☆

「すぎけんお年玉プレゼントクイズ」にたくさんの方にご応募いただきありがとうございます。今後とも、皆さんにご参加いただき楽しんでいただけるような企画を考えていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお祈りします！！

からだ あたま こころ

# リハビリ特化型デイサービス



3月18日(月)～  
4月19日(金)まで  
無料体験会

リハビリ特化型デイサービスとはどんな場所なのか、行って見ないと分かりませんよね?予約制で個別に対応いたしますのでこの機会にぜひ体験いただきご不明な点はお気軽にお電話ください!

**完全予約制となっております**  
※必ずお電話にてご予約をお願いいたします。

## 利用者様募集中!!

介護保険を使うのご利用となります  
実際にご利用いただける地域は与謝野町・京丹後市(一部地域を除く)となっております

### パワリハマシン

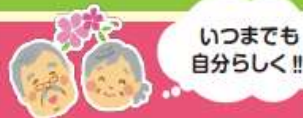
医療先進国ドイツの認証を取得した唯一の医療用トレーニングマシンを採用

### コグニバイク

運動しながら脳を使う二重課題で効果的な認知トレーニング

### プレミアムジム

ファンクションバーを用いた全く新しい運動器具  
必要な運動要素をバランスよくトレーニング



いつまでも自分らしく!!

## リハビリ特化型デイサービス リハ・すぎけん

お気軽にお問い合わせ下さい

京丹後市大宮町三坂129-1

tel 0772-68-1170

(月～金) 8:30～5:30

facebook  
はこちら→



## リハ・すぎけんコーナー

リハ・すぎけんがオープンして早くも1年が経過しました。  
利用者様も徐々に増えてこられ楽しそうな笑い声がフロアに響いています。  
リハビリ意欲の高い方が多くお互いに応援したり褒めたりして気持ちが盛り上がり相乗効果で頑張っておられます。  
その結果、身体機能が向上し前向きに楽しく過ごす事が出来るようになります。  
見学・無料体験は随時行ってあります。  
まだご利用枠もございますのでお気軽にお問い合わせください! (68-1170)



立ち上がりの3原則

立ち上がりに必要な3つの動作とは? ① 椅子の高さ ② 足を引く ③ ?



分かりますか?  
答えは、右下

昔は無意識に出来ていた動作がバランスよく行えず、立ち上がりにふらついたりするので この3つの動作でしっかり立ち上がります。



今まで福祉用具が使われていなかった新規の利用者様へ、理学療法士が歩行状態を観察し歩行器レンタルの提案をさせていただきました。  
これにより歩行も安定し足への負担も軽減しています。



答え:前かがみ