

～ 新たな発見 ～

いつもお世話になりまして、ありがとうございます。  
現場管理をさせて頂いております森脇康二です。  
ゴールデンウィークの真ただちかがお過ごしでしょうか。



私は、20年ぶりぐらいにラジコンカーを復活させました。  
体を壊し、自動車の運転ができない時期(現在は運転できます)に、休日家で暇を持て余して、何かやることないだろうかと思い、昔遊んでいたラジコンカーをひっぱりだして動かそうとしました。最初はエンジンがかからず。分解して、掃除をしてやっと動くようになりました。動くようになると、家の前の道路で走らせてみました。どこにもいけない退屈感と、車を運転できないストレスを解消するために走らせていたように思います。



それから、はまってしまい、今では休日天気良ければ、朝からラジコンを持って、近くの駐車場で走らせています。走らせるのが半分、その後分解して掃除するのが半分、楽しみながらやっています。フルロットルで駆け抜けていく車を見ていると気分がスカッとします。みなさまも昔やっておられたことを復活させてみたら、新たな発見が生まれるかもしれませんよ。  
ありがとうございました。

(現場管理 森脇康二)

～食わず嫌い～

こんにちは ケアすぎけん斎藤です。

先日、テレビをみていたところ関西人は味のり、関東人は焼きのりが好きだという内容がやっていました。  
そのテレビを見ながら「確かに我が家は味のりだな」と思い、以前焼きのりを出したところ「味がしない。おいしくない」と言われたことを思い出しました。



テレビのインタビューも関西の人は焼きのりを「味がしない」と否定し、関東の人は「手がベタベタする」と味のりを否定し・・・という感じでしたが関東の人が、味のりを巻いたおにぎりを食べ「美味しい 有れば食べるな」と、さっきの否定は何処へやら・・・思わず笑ってしまいました。

ようは食わず嫌いなのでしょう・・・  
私もたくさんの食わず嫌いがあるのでこれを機に食べてみようかな?と思ったり、思わなかったり(笑)  
皆さんも、もし嫌いなものがあればチャレンジしてみてもいいでしょうか?

最後まで読んでいただきありがとうございました。

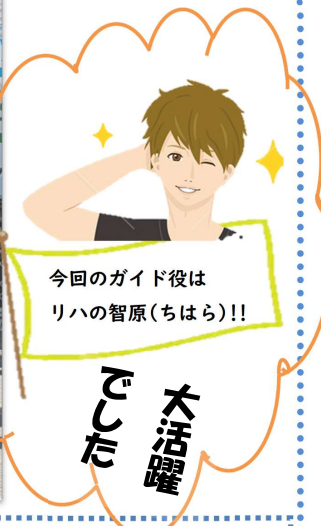
(ケア・すぎけん 齋藤 理恵)



ケア・すぎけんコーナー

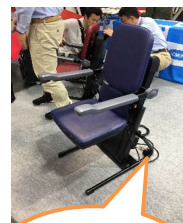


☆バリアフリー-2019 バスツアー行ってきました!!



初めての方やベテランさん、毎回たくさんの方が参加して下さい、今回で何と8回目のバスツアーとなりました。最初の出発は午前6時皆様お仕事でお疲れのところを、お集まりくださいました。ありがとうございます。

今回リハの智原がガイド担当!!日頃の利用者様への対応が実を結び、名ガイドぶり(??笑)で皆様をご案内。リラックスしていただきながらの車中となりました。  
会場内には豊かな情報がひしめき合っており、皆さんそれぞれ興味のあるブースへと足を運ばれました。充実した一日をお過ごしいただいたと思います。



電動昇降座椅子  
ものすごくコンパクト  
でびっくり!!



今年も会えた  
介助犬・盲導犬



足元すっきり車いす



ケータリングも充実



パネルを組み立てて配管をつなぐだけのスマートトイレ

9回目をご案内の際もぜひご参加下さい!(^^)!

## 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。

風薫る五月になりました。野山に花が咲きほこり、田んぼの方も田植が間近になり、水がキラキラとまぶしく輝いて、本当に生命の息吹を感じる気持ちのいい季節となりました。みなさんもお元気でしょうか？



先日、医療・介護の展示会のバリアフリー展 2019 に行ってお参りました。

毎年の恒例で、新しい商品やサービスなどを各メーカーや会社などの協賛により、インテックス大阪で開催されました。

私は展示してあるいろいろな商品を見学しましたが、講演会の方へも行きました。その講演のテーマは「健康寿命をいかに延ばすか？」ということです。健康寿命とは「まわりの人のお世話にならなくても、すべて自立して生活できる」ということらしいです。そして平均寿命は死ぬまでの年齢で、その差が介護を受ける年齢だそうです。その差がゼロになることが理想だそうです。その状態というのは「ピンピンコロリ」です。昨日まで元気だったけれど今日死んでしまった。ということらしいです。しかし、だれでも長年介護を受けるのは苦痛だと思いますが、そんな理想通りにいかないのも現実です。そうすると「健康寿命をいかに延ばすか？」がテーマになってきます。それは介護予防対策が大事になってきます。

講演では次のことを学びました。

まず、「いかに自分の足で歩き続けられるか。」を考えて齢を重ねると筋肉が減るので、筋肉を落とさない運動をすることを継続してやることらしいです。そのために「ノルディックウォーキング」が大変効果があるらしいです。両方に杖を持って歩くイメージです。そして何時間歩いてもだらだらウォーキングでは効果がないので、早歩きで歩かなければいけません。その早歩きとは、息がはずんでひたひたに汗がジワッとにじむ程度です。

そして男性の方は苦手ですが、「人中をする」「人と接して話をする」「おしゃべりする」「歌を歌う」など、こんなことがすごくいいらしいです。さらにできる限り体を動かして「活動的な生活をする」ことも大事なことです。「体がしんどいから動かない」「えらいことはやりたくない」「めんどくさい」などをしていたら、ますます体の機能や足、腰が弱っててくるそうです。



さあ、皆さんもできる限り体を動かし、外へ出て行って人と接したり、話をしたり、どんどんされたいかがでしょうか？ 気も晴れますよ。

今月もありがとうございました。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

ゴールデンウィーク真っただ中、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 今年は大連休になる方も多いそうなので、人や車には気をつけて楽しいお休みをお過ごしください♪ (談 上田 裕子)



No.156 令和 1.5.2 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/

### 丹後の暮らしに特化した

# エコ住宅 体感及び説明会

5/11(土)・12(日) 10:00~17:00

### エコ住宅に住んでみませんか？

杉建ではエコ住宅を考えておられるお客様に様々な特典をつけたモニター募集を行っています。

詳しくは  
わたしたちに  
お聞きください。

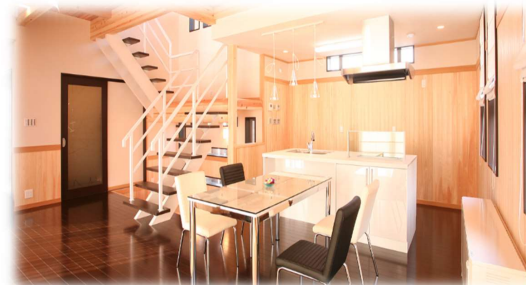


住まいのアドバイザー  
杉本 健太郎



住まいのアドバイザー  
太田 雅伸

ご来場いただいた方に  
住まいづくりに役立つ  
プレゼント差し上げます！



詳しくはお問い合わせ下さい

株式会社 杉建  
杉建一級建築士事務所 SUGI KEN

TEL. 0772-42-6955

mail: sugiken@triton.ocn.ne.jp  
HP: http://www.sugiken.jp/

京都府与謝野町与謝野町石川537-3(加悦谷パイパス沿い)

最大  
35万ポイント!  
(新築)

2019年6月頃よりポイント発行申請スタート予定

※新築・リフォームの対象住宅のタイプにより、申請時期が異なります。

新築・リフォームするなら

かしこく使おう!

# 次世代住宅 ポイント制度

ご存知  
ですか?

どんなポイント?  
どうしたらもらえる?



## Q どんな制度なの?

**A** 消費税率10%への引き上げ後の支援策として、一定の性能を有する住宅の新築やリフォームに対して、**新築は最大35万円相当、リフォームは最大30万円相当**のポイントが付与されます。

## Q どんなメリットがあるの?

**A** 取得ポイントにより省エネ・環境配慮商品、防災・健康関連商品、家事負担軽減に資する商品、子育て関連、地域振興に資する商品などに交換できます。

## Q どんな工事が対象なの?

「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援、働き方改革」に資する住宅の新築・リフォームが対象

### A 新築 (買家を除く)

- 以下の①+②+③の合計、1戸あたり上限35万ポイント
- ①一定の性能を有する住宅 (30万ポイント)  
さらに性能の高い住宅を取得 (+5万ポイント)
  - ②耐震性のない住宅の建替 (15万ポイント)
  - ③家事負担軽減に資する設備を設置 (設備の種類に応じて設定)
- エコ住宅、長持ち住宅、耐震住宅、バリアフリー住宅  
認定長期優良住宅、ZEH など  
ビルトイン食器洗機、掃除しやすいレンジフード、掃除しやすいトイレ、宅配BOX など

### A リフォーム (買家を含む)

- 以下の①~⑦いずれかに適合する場合、1戸あたり上限30万ポイント
- ①窓・ドアの断熱改修 ②外壁、屋根、天井または床の断熱改修
  - ③エコ住宅設備の設置 ④耐震改修 ⑤バリアフリー改修
  - ⑥家事負担に資する設備の設置
  - ⑦若者・子育て世帯による既存住宅の購入に伴う一定規模以上のリフォーム工事 など
- ※「若者・子育て世代」45~60万ポイント、  
「安心R住宅購入」45万ポイントの上限特例があります。  
※この他、既存住宅の購入に伴うリフォームの場合はポイントを減算。  
※若者世帯、40歳未満の世帯、子育て世帯、18歳未満の子を有する世帯。



いずれも引渡しは  
2019年  
10月1日以降

※このチラシに記載の内容は2019年2月1日現在の内容です。

## リハ・すぎけんコーナー

4月2日でリハ・すぎけんをオープンして1周年を迎えることができました!!

ご利用者様やケアマネ様、たくさんの方々に支えていただいて今がある事に職員一同感謝しております。

オープン初めは少人数で広々と過ごされていたフロアも、今では体操の時には手が当たってしまうほど

たくさんご利用者様にご利用くださって嬉しく思います!

これからも元気に、今の生活を自分らしく過ごして頂くためにリハビリに取り組んでいただき、他利用者

様や職員とのコミュニケーションを楽しんで、笑顔で過ごす日を増やしていただきたいと思います。

ご利用者様と1周年記念写真を撮りましたので一部を掲載いたします(\*'▽')!



1周年  
おめでとう

1st  
Anniversary

