

## ～ 家族が増えました ～

季節も夏に近づき、暑くなってきましたが、皆様お元気にお過ごしてでしょうか。僕は暑いな～というのが口癖になっています。笑



私事ではありますが、先月の6/18日に、無事に息子が生まれました！

何よりも健康で、元気に生まれてくれた事がありがたいことです。

今回も立ち合い出産をしましたが、慣れないもので、病室の雰囲気なのか、立ちくらみがしてしまい、ずっと椅子に座って、妻を見守っていました。

生まれた後に、妻には「何しに来た？笑」と言われましたが、まあ、そんな事もあります。笑

妻の姿を見ていたら、女性の人は本当にすごいなと改めて実感させられました。



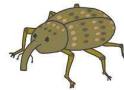
今は里帰りをしており、家族4人での生活は8月からになります。また一つ家庭がにぎやかになり、子供の事で大変な事が増えますが、それ以上に楽しい事が増えると思いますので、自分のモチベーションにして頑張っていきます！

最後に、娘の現状の写真です。

本当にやんちゃくれで、大丈夫かと思うぐらいはしゃいでいます。そんな姿を見るのを楽しみに、仕事から帰っている今日この頃です！ありがとうございます。（企画・営業 杉本 健太郎）

## ～ずっと君に会いたかった～

ソウムシなるものがこの世に存在していたことを教えてくれたのは、5歳くらいだった頃の我が子であった。それまで聞いたことも見たこともなかった。



主に、彼らは我が家の庭のクチナシの木を住み家にしていただろう。それから何年かは常にそのあたりで見かけた。

2～3種類の色や大きさの違うものがいたが、どれもくちばしが象のように長いのが特徴。滑稽で、愛らしく、勇敢にさえ見える甲殻虫。

子どもが得意げに「また居ったよ！」と手でつかんでわざわざ見せに来る。「おおそうか！どれどれ？」

しかし不思議なもので、子供が大きくなるにつれて、何故かソウムシたちはもうどこにも姿を見せなくなったのだ。時々思い出しては庭木をのぞき確かめても、もうどこにも居ない。

どうしたのだろうか？居なくなったのか？時々思い出しては忘れて、また思いだし、確かめるが、やはり居ない。けれども、先日、ふと目を落した庭のホトトギスの葉の上に、なんと1センチくらいの茶色い奴をとうとう発見したのだ。くちばしが象の鼻のように長い奴！彼らは、私の目のとどかないところで秘かにずっと生きていたのだ。

ずっと君たちに会いたかったんだ！！ずっとそこに居たのを見る目がなかったんだね。（リハ・すぎけん 坪倉 いづみ）



## ケア・すぎけんコーナー

これからのために



### ☆自動車運転免許証の返納をを考えておられる方へ

高齢化にまつわるニュースが途切れません。中でも高齢者の方の自動車運転問題が毎日のように大きく取り上げられています。「長生きのリスク」といった言葉も耳にするようになり、果たしてこれからどうなっていくのか、どうすればよいのか本当に暗たんたる気分になります。

その中でも、自動車運転免許証の返納問題は今後の生活に直に関わってくる事柄であり、特に地方に住む我々には死活問題とも言えます。でも運転ミスや事故は本当に怖い。

そして自動車の運転をやめてしまえば、引きこもりのリスクも…

そこで、今回は移動の一つの手段として、電動カート（シニアカー）をご紹介します。

- ① 運転免許は必要ありません。道路交通法上では歩行者扱いになります。右側通行です。
- ② 最低速度は0.5km～2km（機種により）、最高速度は6kmで大人が歩く程度です。
- ③ およそ16km～30km 走行可能です。（積んでいるバッテリーにより差があります。）
- ④ 100vの電源に差し込むだけで充電できます。充電時間は、残量が全くない状態から満充電まで8～10時間かかりますので、遠くまでお出かけになられる前にはしっかりと充電が必要です。
- ⑤ 坂道は最大10°まで安全に走行可能です。スピード抑制装置がついていますので、下り坂も設定速度以上に加速することはありません。坂の途中でもアクセルレバーを放すだけでピタッと止まります。またおおむね7cmの段差まで乗り越えることが可能です。



右側通行

まずは体験を

適合確認してからに  
まずは試乗し  
購入の場合でも  
承ります

購入相談

承ります



買い物へ

金融機関へ

ちょっと  
お出かけ

歩行者扱い



勇気ある決断の一助になれば幸いです。

介護保険でレンタル  
できます。

要介護2以上の方は介護保険でレンタル可能です。  
要介護1以下の方でもお医者さんなどの判断によつてはレンタルできる場合もありますが、ケアマネジャーさんをはじめ色々な方の同意が必要になります。

注）自費でのレンタルはご容赦ください。

### ☆入浴椅子キャンペーン今月末締め切りです！

本格的な夏がやってきました。安全な入浴で汗を流し体を清潔に保つことも健康管理には重要なポイントになりますが、入浴時の転倒も不安なところだと思います。

まず浴室内の環境を整えることが大切。そこでひと役買ってくれるのが入浴椅子になります。

立ち上がりしやすい高さに調整でき、ひじ掛けがあるタイプは転落予防にも役立ちます。

今月末まで、プレゼント付き特別価格キャンペーン実施中です。お問い合わせお待ちしております。



## 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。

今月から7月です。早いもので、今年も半年が終わりました。梅雨の時季ですがだんだんと暑くなり、いよいよ海開き、山開きのアウトドアの季節になりました。皆さんもお元気でしょか？



さて、今月は参議院議員選挙が告示され、投開票があります。

私も常々、テレビや新聞などを通じて国政には関心を持って見えています。

参議院の議員は、6年間の任期で今回、その半数が選挙の洗礼を受けます。

今回の選挙は、6年間続いている安倍政権の是非と、それに対する野党の政策・本気度の選択かなと私なりに考えています。

私たちは、京都地方区の議員と比例区の議員を選ばなければなりません。比例区は、全国単位の選挙で政党名か候補者名を書きます。私は比例区については規模が大きすぎて候補者のことは分からないので、政党名で記入します。多くの方が政党名で記入されるので、政党選挙の色が濃いと思われれます。



しかし、京都地方区の選挙は候補者名を書きますし、京都府の代表ということで私たちにはこの地方選挙の方が身近だと思います。衆議院議員の選挙でも、丹後は第5選挙区で候補者名を書きます。したがって私は、私たちの住んでいる地域や丹後をよくしてくれる人物を選択するようにしています。日本全体の国益も大事ですが、私にとってはまず、この地元へ貢献してくれる人物が大事なのです。そんな中で、この地域・地方・地元へ貢献してくれることを一番考えて行動してくれる候補者を選びたいと考えています。みなさんはどうでしょう？

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

いよいよ7月に入り、今年もあっという間に半分が過ぎましたね。暑かったり、肌寒かったりと、気温が日替わりで変わるので、私はとことなく体が変化についていけないような気がしていますが、皆さんは元気に過ごしてしょか？



さて、杉建(建築)にて、フェイスブックとインスタグラムを始めました！今や時代はSNSだそうですか…私自身はあまりわかっていないため、これから勉強していこうと思っております🙏杉建の若手チーム(笑)が、がんばってくれており、これからどんどん現場の様子や杉建ならではの情報を、発信していけたらと思っています。リハ・すぎけんもフェイスブックをやっておりますので、あわせてご覧いただけると嬉しいです(\*^-^\*)

(談 上田 裕子)



No158 令和 1.7.1 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/

# 効果がどんどん出ています。

見学・体験随時お受けしております ※介護保険でのご利用になります

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| 月 | 午前 △ (空きわずかです)<br>午後 ○ (空きあります)  | 平成30年4月2日にオープンした『リハ・すぎけん』。<br>早いものでオープンから1年3カ月が過ぎ、多くのご利用者様に効果を実感いただき、ご好評をいただいております。<br>足腰が痛い、力が入りにくいなど、お身体の悩みがございましたら、あきらめずにまずはご相談ください。<br>明るく知識の豊富なスタッフが揃っています！ |
| 火 | 午前 △ (空きわずかです)<br>午後 ○ (空きあります)  |  |
| 水 | 午前 ○ (空きあります)<br>午後 △ (空きわずかです)  |  |
| 木 | 午前 ○ (空きあります)<br>午後 ○ (空きあります)   |  |
| 金 | 午前 △ (空きわずかです)<br>午後 △ (空きわずかです) |  |

ご利用者様より  
嬉しい声をたくさん  
いただいています！



コグニバイクが楽しかったです。リハから帰る、お昼からすごく足が軽く感じ、早歩きしていました。少しずつ前進するよう努力していきたいと思えます。  
U様

リハ・すぎけんに通うようになってから一日の充実感がとても気持ちいいです。この間の調理実習は楽しかったです。共同作業も楽しいです。勉強になりました。  
M様

明るいスタッフの皆様のおかげで、精神的にも楽になったと思っております。動きもずいぶん良くなっていただき、私も日常の助けが、ずいぶん楽になってきました。  
Y様ご家族様

スタッフの対応マナー(挨拶・親切・笑顔)の良さはすばらしかったです。機能訓練は年齢層にマッチした指導方法でしたし、カフェタイムの会話もいろんな話題が出て感激しました。長く続けなくては！！と思える1日でした。  
H様

最近、調子が良いです。杖はもう玄関の片隅に置いたっきり。こしばらく使っていないです。顔の表情も少しずつ元気な時の顔になっているような気がします。  
A様ご家族様

リハ・すぎけん ☎0772-68-1170



エコ住宅

# 完成見学会

宮津市  
宮本町



8/3(土)・4(日)  
10:00~17:00

杉建にて工事をお世話になっております  
お客様の大切な家が、間もなく完成します。  
今回、施主様のご厚意により完成見学会を  
開催させていただくこととなりました。  
リビングからつながる二間続きの和室や、  
使いやすいよう工夫された収納、  
大容量の造り付けの本棚など、  
みどころ満載です。  
また、断熱性・気密性にもこだわった  
エコ住宅となっています。  
ぜひ、実際に見て、体感してみてください。  
皆様のご来場お待ちしております。



詳しくはお気軽にお問合せください

TEL 0772-42-6955 FAX 0772-42-0501  
Mail sugiken@triton.ocn.ne.jp  
HP http://www.sugiken.jp/

株式会社 杉建

## リハ・すぎけんコーナー

今回は、体験利用されたTさんに密着させていただきました！

リハ・すぎけんではどんなリハビリをしているのか、自分にも出来るのか、普段運動をされておられない方は不安もお持ちだと思います。体験利用中のご様子を少し覗かせていただきました。

<京丹後市在住 体験者Tさん>



プレミアムジム

バーを使用して肩甲骨を動かし柔軟性を向上させる運動です。



飲水タイム



機能訓練

ポールや平行棒を使用してバランス力向上や筋力強化を目指します。



1曲歌いながら  
ボールを押し潰  
しまーす！



色々な人とお話が出来る  
楽しいわ～♪

マシントレーニング

4種のマシンで、全身各部の使っていない筋肉をしっかりと動かします。



体験ご利用  
ありがとうございました！



けっこう  
キツイ～



カフェタイム  
おいしいおやつと飲み物でホッと一息～



この運動なら  
続けられそう。  
楽しかったし  
また来るわ～  
ありがとう！