

～ ライフワーク ～

思えば幼き頃から、いつも身近に動物がいました。自分の家が飼っている子たち以外にも、近所の犬や野良猫などを寄せるのが得意(笑)で、そばに寄せては話しかけておりました。



それは大人になる過程でも、十分大人になった今でも変わりはなく、人間同士ではどうしても満たされない癒しやエネルギーで助けてもらっています。

先日、世界各地の猫たちをネコ目線で撮り続けている動物写真家「岩合光昭写真展」が京都市内で開催されていると知り、どうしても行きたくなり車を走らせました。猫は人間と共に世界に広がったそうで、その土地土地で表情も行動も違いがあるそうです。

私の暮らす地域の猫たちも、この地域らしい表情をしているのかもしれませんが。

しかしきれいごとだけでは済まされないのも現実です。多頭崩壊で野良猫が増え困っておられる話もよく耳にします。神戸市などは野良猫の避妊手術費用の一部助成を行っているそうです。この地域ではまだまだ遠い道のりではありますが、地道に保護猫活動を続けながらできることを探っていきたいと思っています。

(ケア・すぎけん 井谷 安希子)

～山に登る理由～

こんにちは。リハすぎけんの智原と申します。

私は登山が好きで、山小屋でも働いたことがありました。今回はお盆の連休を利用して北アルプスにある常念岳と蝶ヶ岳の2座を2日間かけて縦走してきました。



台風が近づいていたため、霧が濃く黙々と歩くだけでしたが、二日目の朝の2時間だけ霧が晴れ、朝日と地平線まで広がるような雲海は疲弊した体をリセットさせてくれました。

合計16時間も歩きましたが、山に登ったり歩くことで、自然の中での無力さや疲労感を感じることで、自分は今を生きている!! という妙な心地よさになります。

それが自分は山に登りたくなる理由だと思っています。

もうしばらく暑い日が続くので、残暑に負けず運動を通じて、利用者の方々に元気や楽しさを届けられたらと思います。

(リハ・すぎけん 智原 啓太)

ケア・すぎけんコーナー



☆ベッドサイドトイレ展示会開催予定!!

予告!

9/21 (土)

会場 リハ・すぎけん

10:00~16:00 (予定)

ベッドサイド

水洗トイレ



家族への気遣い・自尊心
バケツ処理の大変さ
転倒事故リスク

ベッドの横に水洗トイレが
設置できます

配管などの説明もさせていただきます。



ご提案

様々な問題を改善

最も気を使う介護

養育方針も

介護

場

を

整

え

自動ラップ式トイレ

約90秒で圧縮パック



使い方をアナウンスしてくれます。

ご提案

場所を取らない

たたためる

移動に便利な折り畳み式



使用しない時は、プラスチックバケツを取り外すと折りたためます。

416359

●約12kg
組立

例えば

- ☆あけやすいドアノブ
- ☆自動水道栓(蛇口)
- ☆手すり部材あれこれ
- ☆住宅改修事例集

日常の困った!や不安を解決できる各種ヒントのご紹介

タナカフーズ すむす食 つるりん



同日ご紹介予定

内容が変更になる場合があります。

詳細はお気軽にお問い合わせください。

ケア・すぎけん TEL0772-68-5111

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。

「天高く馬肥ゆる秋」と言われる九月になりました。外をながめると、田んぼの方も稲刈りがほちほちと始まり、空は高く、食べる物もおいしくなる実りの秋になりました。朝晩はめっきりと涼しくなりましたが、日中はまだまだ残暑が厳しいようですが、皆さんもお元気でしょうか？



さて、私事ですが、この2月で満65才となり、世間でいう「高齢者」の仲間入りをしました。介護保険証もいただき、年金も満額ではないですが少々いただいております。気持的には、自営業をしている関係か、あまり高齢者という意識はほとんどないです。

体の動く限り、健康でいられる限り、まわりの人のじゃまにならないように考えて死ぬまで仕事をしたいと思っています。



しかし、体力的にはやはり年相応でだんだんと足や腰等が衰えているように感じています。お遍路で四国八十八カ寺回りを歩いておりますが、最初に始めた59才と今年65才では、歩くスピードや歩く距離が落ちて、休憩の回数が増えています。これも自然の流れで知らず知らずのうちに骨や筋肉が衰えているんだろうなあ、と実感しています。

朝、30分ほど歩いておりますが、最近は意識して歩くだけでなく、途中で足・腰・背中・肩などの筋肉体操をやるようにしています。

昔から「歳には勝てない」ということわざがある通りだなあと思って、落ちてゆく気力、体力をできる限り、現状維持しながらゆるやかに落ちてゆきたいと考えています。

余談になりますが、昨年開業致しましたリハビリ特化型テイサービスの「リハ・すぎけん」の利用者様を観ていると、いろいろな状態の方がいらっしゃいますが90才くらいになっても杖はなしで背筋も伸び健康で暮らしておられる方も見受けられます。

やはり日々の暮らし方や食事、運動などを適切にされておられるように感じています。生きている限り誰でもだんだんと歳をとってゆきますが、できる限り長く心身ともに健康に暮らしたいものだと願っています。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

朝晩涼しくなり、少しずつ秋を感じられるようになってきましたね。

最近、風邪をひいたり、熱が出たりと体調を崩されている方の話をよく耳にするようになってきました。夏の疲れも出やすい頃かと思えます。疲れを放っておくと、慢性的な疲労になり回復にも時間がかかるようになるとか。できるだけ早めに休息をとり、疲れを溜めないようご注意ください。

(談 上田 裕子)



フチ
住マイル
9月

No.160 R1.9.2 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/>

木工教室を行いました!

8月号にて案内させていただきました、『すぎけん木工教室』を8月10日(土)に開催させていただきました。

とても暑い日でしたが、多くの方にご参加いただき、わいわいと楽しいひと時を過ごすことができました(*~*)ありがとうございました。

最初はぎこちなかった
手つきも
どんどん上手に!



保護者の方も子供さんと
一緒に
がんばってくれました☆



いよいよ完成間近!
本立ての引き出しを
作っています。

★完成★みんなで記念撮影!!



リフォームするなら 今がチャンス!

そろそろお風呂の
リフォームを
考えないと…



きれいな
キッチンで毎日、
楽しく料理が
したいわ!

そんなあなたに
朗報!

今なら、対象機器の買替えやリフォームをすると…
様々な商品と交換できるポイントがもらえるんです!

そのポイントとは? 国土交通省「次世代住宅ポイント制度」

消費税率10%が適用される一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォーム(機器設置)をされた方に対し、さまざまな商品と交換できるポイントが発行される制度です。

対象となるのは、
右記スケジュールを
守って行われる
所定の性能を満たす
工事請負契約

(リフォームの場合)

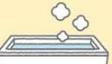
契約 ①2019年4月～2020年3月に請負契約・着手
②2018年12月21日～2019年3月に請負契約を締結し、2019年10月～2020年3月に着手

引渡し **2019年10月以降**

※ポイントの発行は予算に達した時点で締め切りとなります。

詳細は公式ホームページをご確認ください ▶ <https://www.jisedai-points.jp/>

例1: お風呂のリフォーム

高断熱浴槽 	+	浴室乾燥機 	+	エコキュート 	=
24,000ポイント		18,000ポイント		24,000ポイント	

合計 **66,000**ポイント

交換できる
商品の一例

- ・空気清浄機
- ・ワイド液晶テレビ
- ・ホームベーカリー

※商品は変更になる場合があります。

例2: キッチンリフォーム

IHクッキングヒーター (ビルトインタイプ) 	+	ビルトイン 食器洗機 	+	掃除しやすい レンジフード 	=
12,000ポイント		18,000ポイント		9,000ポイント	

合計 **39,000**ポイント

交換できる
商品の一例

- ・子供用自転車
- ・EMSフィットネスマシン
- ・真空保温調理器

※商品は変更になる場合があります。

※20,000/戸ポイント未滿の場合はポイント発行申請はできません。※所定の性能を満たす機器に限ります。

詳しくはお気軽にお問合せ下さい ☎0772-42-6955



リハ・すぎけんコーナー

8月も終わり暦の上ではもう秋ですが…まだまだ暑い日が続いております(´Д`u)
すぎけん畑のキュウリやミニトマト達もまだたくさん実を付け、塩をまぶしたり、浅漬けにしたり、塩昆布であえてみたり…味を変えて熱中症予防にも塩分摂取をしていただいています。
暑さに負けず利用者の皆様は、リハビリに通われるのを楽しみにされておられます!
皆さんのリハビリ意欲が高いので、職員も利用者さんになげずに元気いっぱいに対応しております。
すぎけんのリハビリに興味を持たれた方はいつでも見学にお越しください!



口腔体操

脳トレ

おいしい~♡