

ポチ
住マイル



No.68 H24.1.1発行

発信元:与謝野町字石川 537-3

株式会社 杉 建

TEL:0772-42-6955

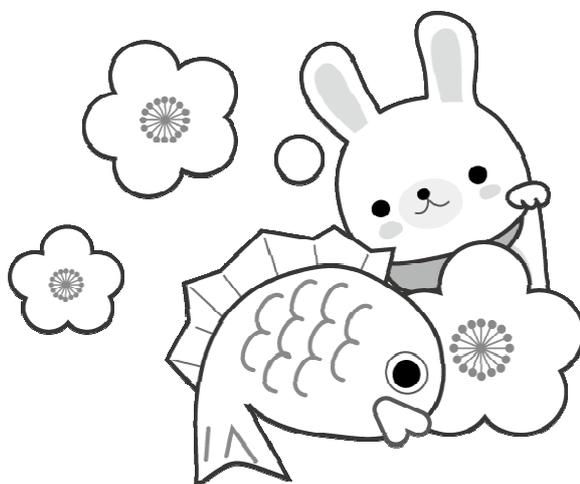
FAX:0772-42-0501

メールアドレス:sugiken@triton.ocn.ne.jp

目次

～新年明けましておめでとうございます！～

- Y様竣工 おめでとうございます。
- 節電暖房のコツ。
- ケア・おぎけんコーナー
- 杉さんのひとり言
- 編集後記



～与謝野町 Y様邸 竣工おめでとうございます。～



Y様改修工事完成おめでとうございます。

今回のリフォームは、Y様との相談の中で、安心・安全・快適性を実現させるためのものでした。

定年退職され、丹後にもどり、奥様のご実家で安心して新しい生活をして頂きたく工事をお世話になりました。

できる範囲での耐震補強工事、生活スペースの床の段差解消等バリアフリー工事、また水洗化に伴う水廻り改修など、ご希望にかなえられるように、私ども精一杯仕事をさせていただきました。これからも、末長いお付き合いをよろしくお願い致します。

(工事担当 森脇康二)



節電暖房のコツ

夏に引き続き、冬も節電が求められています。
節電しつつ、暖かく過ごせるコツをご紹介します。



コツ1

「部屋を暖める暖房」と「体を暖める暖房」を組み合わせる！



- ・部屋を暖める暖房⇒エアコン、ファンヒーター、床暖房、オイルヒーター など
- ・体を暖める暖房⇒ホットカーペット、こたつ、電気毛布 など



同じ方式を組み合わせると、暖房効率が悪くなってしまいます。
エアコン等で部屋をすぐに暖めて、こたつ等で暖かさを持続させるような組み合わせがおすすめです。

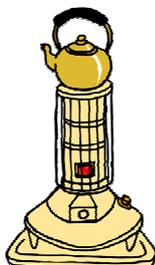
コツ2

加湿で体感温度を高くする！

湿度が高いと、体感温度も高くなります。

例えば、湿度が 50%程度あれば、暖房設定が 20℃でも体感温度は 22℃くらいになると言われています。

空気は暖めると湿度が下がるので、加湿が必要です。



- ・加湿器(消費電力が少ないのは「気化式」)
- ・灯油ストーブで湯を沸かす。
- ・洗濯物を室内に干す。 など。



湿気を出し過ぎると結露につながってしまうので、適度な加湿ということも難しいところです。

進化している最近のこたつ！



- ・こたつ下側が全面ヒーターになっていて、中全体を均等に暖める。
 - ・人感センサーが付いていて、人がいなくなると 15 分後に自動的に電源が切れる。
 - ・タイマー付き
- などなど、こたつも進化していて驚きました。

ほんの一部ですが参考にさせていただき、体調を崩さないように暖かく過ごしてください。
(※ちなみにトイレの暖房便座は、便器のふたを閉めておくと暖かさが逃げないので節電になるそうです。)

～ケア・すぎけんコーナー～

ご存知ですか？

65才以上の方が介護認定を受ければ、福祉用具のレンタルや一部の購入品が、1割が利用者負担で9割が介護保険により国や自治体の負担でご利用できます。

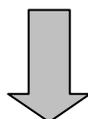
※ 上記利用には限度額がございますので、詳しくは、最寄の役場で！



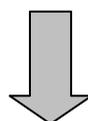
レンタルや購入品など色々なサービスを利用したいが、手続きなどの方法がよくわからない？



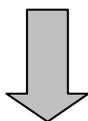
まずは、最寄の役場福祉課等に行き「要介護認定申請書」「主治医意見書」をもらいにいきましょう。



係りつけの病院(医院等)に行き、医師に「主治医意見書」を作成してもらいましょう。



介護保険被保険者証、健康保険被保険者証と「主治医意見書」を持参して、最初に行った役場福祉課等に行きましょう。



インタビュー

役場職員さんが家庭を訪問し、家族等の立会いのもと、ご本人さんの心身状態等を聞きます。

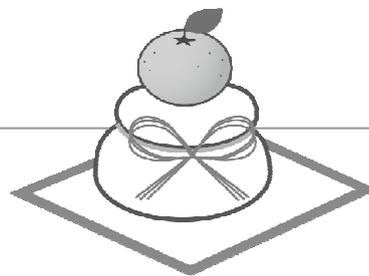
これで、手続きは完了です。後は介護認定審査会(保健・医療・福祉等の専門家で構成)が要介護状態区分(要介護度)判定し、それを元に市長(町長)が要介護度判定し、認定を通知します。

※ 認定有効期間は初回は6カ月となり、更新は初回と同様の流れで申請です。

詳しい内容説明はケア・すぎけんで致しますので、
お電話お待ちしております！(0772-42-6955)
[担当:飯塚、布施]

杉さんのひとり言

新年明けましておめでとうございます。



新しい年が始まりました。昨年中はいろいろとお世話になりました。ありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。さて、昨年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか？

日本では、3月11日にマグニチュード9.0という未曾有の東日本大震災が起こり、津波による大被害や福島原発の事故による汚染問題などがまだまだ尾を引いています。世界ではギリシャを含め、色々な国々が経済破綻の危機に直面しています。残念ながらそのような暗い話題が多かった様な気がします。しかし、長い間にはそんな年もあります。今年は心機一転明るく楽しい年になるように心から神様にお願いしたいと思います。



私も正月休みには去年一年を振り返り、良い事も悪い事も検証して今年一年の希望や目標を立てたりします。元旦の日にはまず氏神さんとお寺さんにお参りをし、その後兵庫県の当勝稲荷さんに初詣をします。毎年変わらずお願いするのは「家内安全、無病息災」です。やはりどんなことをするにも健康あってのことだと思えます。

一年には色々なことがあるとは思いますが、健康な心と体が無ければ始まりません。今年も体に気をつけて一年がんばっていきたくて願っています。みなさんにとっても今年一年が幸多い年となります様、心からお祈り申し上げます。

平成24年正月元旦 (談 杉本 孝史)



編集後記



新年あけましておめでとうございます。何かゴルフ以外に新しい趣味をと思い、今年からカメラを本格的に始めてみようかと思っています。日常でもふとした風景を記録として、いつまでも残しておければいいなと思っていますし、この趣味なら仕事での工事が終われば綺麗な完成写真も撮らせて頂きますので一石二鳥です。

撮り始めて分かったのですが、始めは思った通りの写真が撮れないものですが、良い写真が撮れるようになって皆さんにも見ていただけるように頑張っていきたいと思っています。

(談 吉岡)