

ポチ
ス住マイル

No.86 H25.7.1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

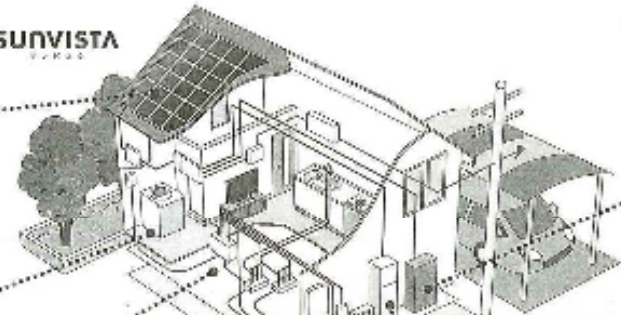
ホームページ:http://www.sugiken.jp/

シャープ主催「eco エコ 快適フェア」に杉建も参加いたします！

太陽光発電システムをはじめ、省エネ家電、蓄電池、エコキュート等、最新の省エネシステムを展示いたします。新築・リフォームを考えられている方はぜひとも、参加の価値あります。

展示内容

太陽光発電システムから広がる
蓄エネ・省エネ機器のかしこい使い方 **さらに 楽しく さらに 快適** な暮らしを実感！



創エネ 太陽光発電システム
システム全体で高効率、屋根でつくった太陽光をムダなく変換します。
太陽電池モジュール
パワーコンディショナ
パワーインバーター

蓄エネ リチウムイオン蓄電池システム
ソーラーと連動して、もしもの備えと、半導体の節約に。
リチウムイオン蓄電池本体
リチウムイオン蓄電池

省エネ 電力見える化システム
いつでも電力が使えると、家計も安心です。
スマートプラグ
スマートプラグ
スマートプラグ

省エネ 省エネ家電
省エネ家電が、省エネ家電に。
LED照明
LED照明
LED照明

エコキュート
もっとお得に快適に。
シャープから、ソーラーを省かして。
エコキュート
エコキュート
エコキュート

ごあんない

とき 7/13(土)・14(日)
午前10時～午後5時 午前10時～午後4時

ところ 三段池公園 総合体育館
京都府福知山市字猪崎377-1
TEL.0773-23-6295



詳しい内容や場所等は杉建までお問い合わせ下さい！
(TEL:0772-42-6955)

「口に覚える」

私の出生の地は田畑に囲まれた弥栄町です。そして「おばあちゃん子」でした。その祖母はおいしい物を食したとき「口に覚えてたわ～」とよく言いました。

もしかして弥栄地方だけの方言でしょうか？



縁あり海辺に嫁いだ関係か、はたまた無かったものねだいか…、今一番の好物は「刺身」です。そしてこの時期の旬はアジ。刺身もちろんおいしいですが、少し趣を変えて「なめろう」にはまっています。

薬味と、調味料を入れて粘り気が出るまで細かくたたいて作ります。これが、おつまみにもなり、あつい白ごはんの上に乗せてもよし。お茶付けにしてもよし。少々の小骨は叩いてしまうので大丈夫ですが、取り除いた方が触感よく仕上がります。

これから暑さも本番になり、食欲も落ち気味(私には無縁)ですが、「口に覚える」物を食べて乗り切りましょう！

ケア・すぎけん 井谷

「側溝改修工事を行っています」

最近は大暑、もうすぐ梅雨もあけて、夏本番になりますね。

今、桑飼小学校の近くで、町道 温江明石線の側溝改修工事を行っています。工事前は、乗用車のすれ違いが難しい位の道幅でしたが、自由勾配側溝を入れることで、相当広くなった気がします。小学生の子どもたちも、少し安心して通学できているように感じます。

ただ、広くなった分、通行する車のスピードは速くなって、歩行者には危険かも……



↑着工前



↑完成後

梅雨に入ってから2週間程、熱中症になりそうなくらい暑い日が続いたり、雨がよく降って、作業を中止しようかと思う日もあったりでしたが、7月中旬には、舗装復旧をして完了する予定です。

皆様、これからの時期、熱中症や風邪に充分お気を付けください。

土木工事担当 山添

ケア・すぎけんコーナー

☆第3回「老い支度勉強会」共催しました。

来る6月21日(金)に、ふれあいホーム神宮寺さん主催の「老い支度勉強会」が与謝野町石川の「石川公民館」で開催されました。

ケア・すぎけんも、お手伝いさせていただきました。

～最初に神宮寺さんより、介護保険制度等のお話がありました。～

○ 認定方法

- ①役場に行き書類をもらう
- ②主治医に「主治医意見書」作成してもらう
- ③「主治医意見書」を役場に提出する。
- ④役場職員さんが、訪問調査に来られる

以上で手続き完了し、認定後にケアマネジャーさんに相談してください。



↑介護保険制度の説明をされるケアマネジャーさん

～すぎけんより、ベッド製品の説明をさせていただきました。～

○ 介護ベッドの種類を説明

・2モーターベッド

「背上げ」「高さ調整」ができます。

・3モーターベッド

「背上げ」「膝上げ」「高さ調整」が個別操作
できます。)



↑ベッドの説明するケア・すぎけん布施

～(床ずれ予防用具メーカー)タイカ～

床ずれやベッド上での移動の仕方の講習がありました。

床ずれ予防マットの紹介もさせていただきました。

ウレタン素材の間に特殊ジェルをサンドし、体圧を下層分散します。広い部分で身体を支えられます。
(特殊ジェルに生卵の落下実験を見てもらいました。
高いところから生卵を落としても割れません！)



※ケア・すぎけんでは、施設勉強会等に参加要請があれば、参加して行きたいと思っておりますので、ご遠慮なくスタッフまでお申し付け下さい！

ケアすぎけんスタッフ 飯塚、布施、井谷



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。

梅雨の時季で毎日すっきりしない天候ですが、皆さんもお元気でしょうか？
梅雨が明ければ暑い夏が来ますが、夏バテに用心して乗り切りたいと思います。

さて、先日 台湾に行ってきました。2泊3日で結婚30周年ということで、3夫婦6人で出かけました。3組の夫婦は、男性も同じ年齢、女性も同じ年齢、結婚も同じ年ということで、本当に奇遇と思っています。常日頃、男性軍は飲みに行ったり出かけることは多いのですが、女性軍はあまりないので、いつ帰ってくるか分からない旦那をかかえ、家を守ってくれている妻たちに感謝の気持ちを含めて、ということで、行先は女性軍にまかせました。



台湾と言っても、台北市付近だけ行きました。町はゴミやタバコの吸い殻などがほとんど落ちてなくて、日本よりマナーが良い感じでした。何カ所か行ったのですが、その中で「故宮博物館」と「足湯マッサージ」が一番に印象に残りました。故宮博物館は、蒋介石が毛沢東に追われたときに、中国本土より多くの貴重な遺品を台湾に移したものが展示しており、中国の歴史と文化が楽しめるところです。

足湯マッサージは、おけの中のお湯に足をつけて足をあたためて、そして足のツボをマッサージしてくれます。非常に気持ち良く精神的にもリラックスできます。時間が20分ぐらいなので、私は夜再び足の裏の角質取りに行きました。私は体重が重くてテフなので、その体重がいつも足の裏にかかって、足の裏の皮がかたくなっているのです。ナイフで皮を削り取り、最後は軽石でみがいて出来上がりです。足の裏がツルツルになり、足が軽くなった感じです。体重もそうなればいいのですが…。

夫婦でなかなか出掛ける機会はないのですが、とにかく6人無事に帰ってこれた事に感謝です。又、機会があれば行きたいなあとと思っています。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

7月に入り、いよいよ夏本番になってきました。みなさん熱中症には十分気を付けて、こまめに水分をとったり、休憩しながら過ごしてください。

とあるお客さんから、天井からハチミツが垂れてきているので見に来てほしいと連絡を頂き、見に行ってきました。ハチミツは1階の天井から垂れていましたが、どうやら2階の天井裏から来ているようでした。僕は2階の天井板を開けて首を突っ込み、ライトで照らすとビックリ！人の顔と同じくらいのオオスズメハチの巣が4つとニホンミツバチの巣が1つありました。

今は、ミツバチだけしかいなかったのですが、刺されたり襲って来たりはしなかったのですが、本当に良かったです。結局、ハチの駆除と巣の撤去を駆除屋さんへお願いして、その家からはハチはいなくなりました。この時期は、虫も活発になってきますので、みなさんも十分気を付けてください

(談 吉岡 大)