



「子ども達です」→

新しい年を迎え、新しい仕事につき、生活のリズムも少し変化したため、1月より「朝活」を始めました。

「朝活」とは、早起きをして自分の時間を持つことにより、リラックス効果が得られ、免疫力もアップし、集中力も高まると、まさにいいことづくし!! だそうです。

早起きをして何をしているのかというと、晩御飯の下ごしらえや洗濯などの家事をしています。できる家事を早めに済ませることで、仕事が終わってからの時間に余裕ができ、イライラすることも少なくなった気がします。

ただ、夜にダラダラとしてしまい、寝るのが遅くなり、朝が寒くてなかなか起きられないこともしばしば・・・。

物事を習慣として身につけるには、2か月間毎日続けることが必要だそうです。「朝活」も「仕事」も日々の積み重ねが大切だと信じ、少しずつでも前進していきたいと思っています! どうぞよろしくお願いいたします。(営業担当 上田 裕子)

～岩滝で上水道管を新設しました～

今回は、与謝野町発注の公共工事において、男山のローソンさんから与謝の海支援学校さんまでの歩道で、上水道管を約300m新設工事しました。今回、初めての経験だった「誘導式ドリル工法」という工法を行いました。



こういった工法かといいますと、機械を地上に設置して操作し、機械の先を曲げながら90m分の穴を掘ります。地面から最も深いところで、河川の下約8mの深さです。到達した穴から直径10cmの水道管を90m分引き込むのですが、その様子は、すごいなぁと感じると同時に、よくこの機械を作ったなぁと感心しました。

また、今年に入ってから、インフルエンザが流行していて、我が子が通う橋立中学校が、3日間、学校閉鎖になる事態となりました。

小学校、高校でも学級閉鎖の話は絶えない中で、幸いですが我が家は風邪をひいていません。それでも、十分気をつけたいと思います。(土木担当 山添 史隆)

ケア・すぎけんコーナー

☆「職場高血圧」ってご存知ですか？

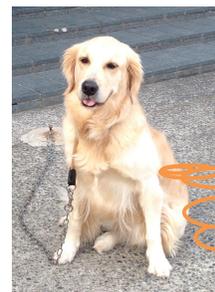
休日の血圧は正常なのに、仕事中に測ると高血圧の数字を示すことがあります。これが「職場高血圧」と言われる症状です。

職場でのストレスなどによって、血管が収縮して血圧が上がってしまうものです。仕事以外では正常なので、高血圧とは言い切れないようですが、職場にいる間ずっと高血圧の状態が続くのは、やはり体に負担がかかります。

仕事でのストレスをなくすのは難しいかもしれませんが、自分がどんな時にストレスを感じるかを知り、軽減される方法を考えることも大切ではないでしょうか。



☆愛すべき親衛隊 2015!



今年のトップバッターは弥栄町在住の「ローラちゃん」です。色白のべっぴんさんです。写真写りもばっちりですね! その存在、仕草や温もりが人の気持ちを優しくしてくれます。どんどん楽しい思い出を作ってくださいね。

おばあちゃんのお世話に一生懸命な
お母さんを支えています!



☆新しいスタッフを紹介させていただきます。

昨年末はいろいろとご迷惑・ご心配をおかけし申し訳ございませんでした。新しい年を迎え、おかげさまで、新しいスタッフがケア・すぎけんに加わりました。「河島 睦」と言います。皆様のお役に立ちたい! と熱いハートを持ち、頼りがいのある、たまに岡山弁の出るユニークな女子です! (^_^)! これから皆様にお会いする機会もどんどん増えてくると思います。

見かけましたら、お気軽に声をかけて下さい。どうぞ! よろしくお願ひいたします。



インフルエンザが猛威をふるっています。かくれ脱水なども気になる季節です。春までもう少しです。みなさまどうぞ、お体をご自愛ください。

ケア・すぎけん スタッフ一同



似てる!?



Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



は、
きたいと思います。



さて、今年も一ヶ月が過ぎました。「一年の計は元旦にあり」ということで、皆さん今年はどんな一年を誓い、計画されましたか？私は四国の歩きお遍路を少しでも進めようと計画しました。一昨年、徳島県の1番靈山寺～23番薬王寺までお参りしたのですが、去年は足のケガで行くことが出来なかったで、今年は何としても、ということで、1月20日～1月29日の間行ってきました。23番薬王寺～27番神峯寺まで参ってきました。24番から高知県に入るのですが、とにかく高知はお寺からお寺までの距離が長く、16の礼所があるのですが、約400kmの距離です。

特に23番薬王寺～24番室戸岬の最御崎寺までは約80kmあり、4日間かかりました。毎日海を見ながら海岸線の道を歩くのですが、同じ景色はかきで途中でやうんざりという感じでした。しかし、24番に着いたときはこれまでとは違う感動がありました。4日間かかったので、納帳にお寺の印をもらった時は、本当に値打ちがあるなあ～と感動です。

そんな訳でまた違う味も経験させてもらいました。どんなに遠くでも、一步一步、右の足と左の足を順番に出していたら着くということです。何でもあきらめずに一步一步だと、改めて気付かせてもらいました。

おかげさまで、無事に帰ってきましたが、これも留守を守ってくれた家内や仕事の方を一生懸命にやってくれる社員さん、また、お客様を始め、まわりの色々な方々のおかけさまです。

そして、健康に生んでくれた両親、先祖様に感謝です。ありがとうございました。

これからもがんばりたいと思いますので、皆さんよろしくお願ひします。今月もありがとうございます。
(談 杉本 孝史)



編集後記

一日中寒い日が続き、天気も安定しない為、太陽の日差しが恋しくなってきました。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？先月、とある縁で、与謝野町金屋にある「NPO法人わおん」さんがされている、コミュニティカフェと小規模デイサービスの見学に行かせてもらいました。

一般住宅だったところをリフォームされて、地域に開かれた集会スペースとして、カフェとデイサービスをされているようです。

コーヒーをいただいたのですが、もともと住宅ということもあり、非常に落ち着き、ゆっくりできます。手作りケーキもあるようなので、今後行かせてもらうときには、ケーキセットを注文したいと思います。(コミュニティカフェわおん 場所:与謝野町字金屋 431番 58) (談 吉岡 大)

	No105 H27.2.1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/

体感ハウス ご活用ください！

体感ハウスが出来てから、おかげさまで7周年目になりました！杉建のモデルハウスとして、お客様に体感していただくことはもちろん、新たな活用方法として、さまざまな目的で、体感ハウスを利用していただければと思っています。



例えば・・・



☆飲み会の場所として！ ☆勉強会、講習会の場所として！ ☆カフェスペースとして！

上記の事以外でも、各種イベントごとや宿泊もできますので、お気軽に活用してください！

使ってみたいなあと思われる方は、ご連絡ください。
(TEL:0772-42-6955 吉岡)

