

～  
り、ありがとうございます。  
城を家族で見に行きました。

た以上の観光客・・・(城を見に来

たのか、人を見に来たのか・・・!?)

その日は、雲ひとつない快晴、目の前に今にも飛び立ちそうな真っ白な白鷺城！とても美しく感動しました。



長い行列を待ち、ようやく城内に入りました。桃山時代から江戸時代初期の、建築技術の粋を極めた傑作といわれるように、立派な材木、複雑に組み込まれた構造材など建築屋として、興味津々で見回り、その当時の職人さんの技術力と努力には関心いたしました。

その一方、息子は、写真を撮るのに一生懸命で、親としては、もっと目でみて、さわって、表面だけではない奥深い歴史を感じてほしいなあ、誰かに足を踏まれながら、思いました。

次回は、ゆっくり、じっくりと見に行きたいです。

(快適住まいアドバイザー:太田 雅伸)

～暑い夏の対策～



皆様 こんにちは 河島です!

ケアすぎけんの一員となりまして、もうすぐ半年、何とか皆様のお役にたてるよう、毎日頑張っておりますが、私の動きを鈍くしてしまう、苦手な暑い夏がやってきます。



丹後の夏を乗り切る方法を探しておりましたら、身近な物で対策できる事が分かり、今年の夏試してみようと思いました。

それは・・・「薄荷(はっか)ミント」です。

使い方は簡単、薬局などで売っているハッカ油を水に数滴たらし、スプレーボトルに入れて、吹きかけるだけで涼感が得られるとか。

お風呂に入れば、湯あがり爽快クール!

ただし、入れる量を間違えたらとんでもない事になるそうなので、ご用心です。

もっと違う暑さ対策してる方いらっしゃいましたら、どうかお知恵をください!夏バテでダウンする前に・・・

ちなみに、薄荷水は消臭、虫よけ、防カビ効果もある優れモノです。

(ケアすぎけん担当:河島 睦)

ケア・すぎけんコーナー

☆ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)を予防しましょう!

「よくつまずく」「ゆっくりしか歩けなくなった」など足腰が弱ったなあ・・・と感じるようになったら、ロコモ(運動機能の障害)の始まりかもしれません。

何も対処しないしていると、将来介護が必要になったり、寝たきりになったりする恐れがあります。高齢者の方だけでなく、早い人では40才くらいから始まる人もいます。

さてあなたは大丈夫?ちょっと、チェックしてみませんか?



- ① 片足立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要。
- ④ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg(1リットルの牛乳パック2本)くらいの買い物を持ち歩けない。
- ⑦ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが難しい。

これらの項目は、バランス能力・筋力歩行能力や持久力をチェックするものです。あてはまる項目がある方は、早めに正しい医師の診断を受けることをお勧めします。

そして、今は大丈夫、でもまずは予防することが大切です。骨や筋肉は毎日造りかえられていますので、動かないと、それぞれの機能が益々低下してしまいます。自分の身体です。人任せにせず、身体を毎日適度に動かして、ロコモを予防・改善しましょう!



☆点検・モニタリングを頑張っています。



入社して半年が過ぎました、ケア・すぎけんの河島 睦。彼女は、ご利用者様宅へ点検・モニタリングにうかがわせてもらっています。おじいちゃん・おばあちゃんが大好きで、大体、毎日「かわいいおばあちゃん(おじいちゃん)だったわぁ」と報告してくれます。(。)

なんせ、ハートが熱く、笑いとパワーを与えてくれるので、ご利用者様だけでなくスタッフも随分助けられています。

緊張すると固まりますが(笑)、見かけによらず(?)めっちゃおもしろい女子です!皆様とお会いできる日を楽しみにしています♪♪ (コメント:ケア・リーダー 井谷)



ここに手すりがあつたらなあ・・・と思われてる方は、いらっしゃいませんか?一本の手すりで防げるリスクはたくさんあります。転ばぬ先に・・・相談をお待ちしています。 ケア・すぎけん一同

人生は  
いって半分。  
こやなこ半分  
よくよめるのは  
あとまわし...



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

なりました。だんだんと暑くなって縦貫自動車道も全線開通の予定。観光客や旅行者が来てくれて、丹後

が活性化すればいいなあと考えています。



さて、先日国民ひとり一人に番号をつけるという「マイナンバー制度」の説明会に行ってきました。この制度の目的は、「複数の機関に存在する個人情報、同一人の情報であるということの確認を行うための基盤で、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤である。」ということらしいです。その結果 ①行政の効率化②国民の利便性の向上③公平・公正な社会の実現ができるということらしいです。

私の個人的意見として「マイナンバー制度」のいう目的や効果には、はなはだ疑問をいただきました。こんなことをいってお叱りを受けるかもしれませんが、それはいっばな目的や効果をうたっていますが、簡単に言うとう「国民ひとり一人を裸にする」ということだと思います。

国民の預貯金や財産を含めて、そのひとり一人の個人的な情報をすべて「マイナンバー」により管理しようとするものだと思えました。

それは、今日本がおかれている国の借金が1000兆円を超える状況であったり、年金・福祉・介護の費用が年々約1兆円以上増える状況であったり、今後、若者が減り高齢者が増え、国家財政が厳しくなったりというような状況の中で、霞が関の官僚が考えたものではないかと感じました。そのことも解らなくもないですが、私としてはその前に国の無駄や不必要なことに對する人・物・金をカットして、始末するなどするべきことが山積みしていると感じています。そのような事が先だと思っています。

さて、皆さんはどうお考えでしょうか？ 今月もありがとうございます。(談 杉本 孝史)

### 編集後記



梅雨時期でなかなか良い天気にならず、すっきりしない天候が続きます。早くスカッと晴れた天気になってほしいものです。

先日、お客様と一緒に床板を決めるべく、無垢(むく)フローリング専門店のショールーム(兵庫県芦屋市)に行ってきました。

自然素材志向が増える中、床板が一番人が触れる箇所なので、無垢フローリングにされる方が増えてきています。専門店だけあって、非常に多くの種類のフローリングがありました。

色々な種類の中で、部屋のイメージに合わせて、触り心地や、木目の好みなどで決定します。また、ショールームでは、最新のフローリングやメンテナンスの仕方とも教えていただき、大変勉強になりました。興味がある方はぜひ声をかけてください！ (談 吉岡 大)

ポチ  
住マイル

No110 H27.7.1発行

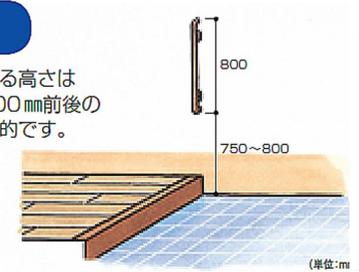
発信元: 株式会社 杉建  
住所: 与謝野町字石川 537-3  
TEL: 0772-42-6955  
FAX: 0772-42-0501  
メールアドレス: sugiken@triton.ocn.ne.jp  
ホームページ: http://www.sugiken.jp/

### ～手すりいろいろ～

高齢者さんが利用する手すりは、身体状況に合わせて設置することで、初めて効果があらわれます。効果的な設置場所や目安となる基本寸法を紹介したいと思います。

#### 玄関

●手すりを握る高さは床から1200mm前後の高さが一般的です。



#### 廊下

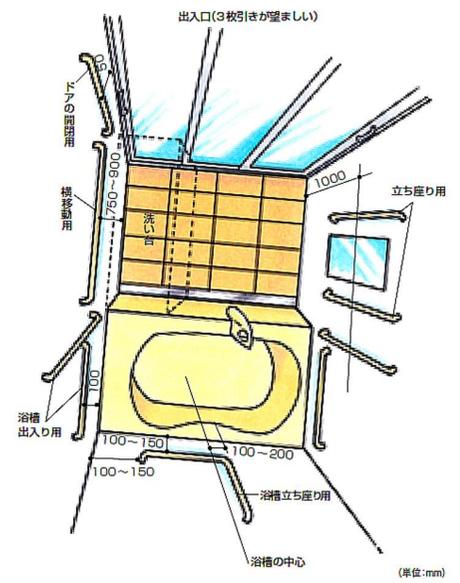


#### 便所

※図のL型手すりはLタイプ(左用)です。

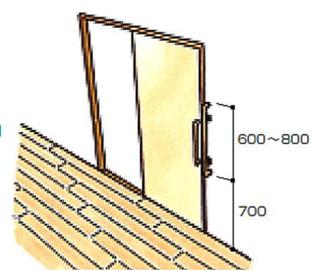


#### 浴室



#### 扉の横

●手すりを握る高さは床から1200mm前後の高さが一般的です。



以上の場所以外でも、階段や勝手口、玄関前ポーチなど、ご利用者さんの動線に合わせて、適切な場所に手すり取付を行います。ご不明な点や手摺希望などございましたら、お気軽にお問合せください！  
(0772-42-6955 住宅改修工事担当: 山田 まで)

※浴室は重大事故につながりやすい場所であるため、様々な位置が考えられます。身体状況にあわせて適切な位置を選びます。