

## ～ 秋祭り ～

皆さんこんにちは 上田裕子です。  
朝夕が涼しくなってきたなーと思ってい  
たら、あっという間に秋になった気がします。  
気温の変化がはげしい時なので、体調  
には、くれぐれもお気をつけください。



さて、京丹後市では10月10日、11日と秋祭りが行われます。  
最近、夜になると練習の太鼓の音が聞こえてきて、なんとなくワクワクした気分  
になります。

私の住む地域では、男の子は太刀振り、女の子は笛で祭りに参加します。年々  
子供が少なくなっているため、子供は保育所の年中からの参加です。

息子が初めて、祭デビューしたときは、小さな体で長い太刀を一生懸命振る姿に、  
思わずウルウルしてしまいました。そして、去年は太刀を跳べるようになりたいと、  
何度も転びながら練習する姿に成長を感じました。そして、本番で跳べたときの嬉  
しそうな顔を見て、またまたウルウルとしてしまいました。

今年も本番まであと少しですが、いいお天気に恵まれて、無事にお祭りを迎える  
ことができればいいなあと思います。

(営業担当 上田 裕子)

## ～三河内郵便局新築工事～

いつもお世話になりましてありがとうございます。  
工事現場管理をしています森脇康二です。



三河内郵便局の新築工事をお世話になりまして、先  
月お引渡しをさせていただきました。私たち杉建の仕  
事は、建物を建てて、外装をして、外回りのコンクリート舗  
装をして完了です。

内部の間仕切とか内装仕上げは郵便局関係の別の業者さんがされますので、引渡  
しといっても工事途中で外観は完成しているが、中は何もできていないからっぽ状  
態です。

全面完成、郵便局が移転されるのは、2月の予定だそうです。最後の仕上げまで  
携われないのは残念ですが、郵便局の全面完成することが、今からとても楽しみで  
す。一日も早くオープンして、多くのお客様が利用されることを祈っています。あ  
りがとうございました。

(工事現場担当 森脇 康二)



## ケア・すぎけんコーナー

### ☆あなたは大丈夫ですか？その姿勢！その持ち上げ！？

平成 25 年 6 月に「職場における腰痛予防指針」が改定されました。応用範囲が広がり、腰に  
負担のない介助方法などが加わりました。

～ポイントを紹介～

持ち上げ可能な体重事例

体重 60kgの男性 1名	⇒	体重 24Kg までの人が持ち上げ可能
体重 60kgの女性 1名	⇒	体重 14.4Kg までの人が持ち上げ可能
体重 60Kg までの女性 2名	⇒	体重 28.8Kg までの人が持ち上げ可能



持ち上げ限度は 20Kg～25Kg、前かがみ姿勢での限度は 17～18Kg までが限界とされていま  
す。

介護の際の、人を抱え上げる作業など腰に負担のかかる作業については、リフトや補助道具  
などを積極的に使用し、原則、人力では行わせないようにすることが推奨されています。

これまでの介護の現場は、介護を受ける方の健康や安全が優先されてきましたが、今後は  
介護する方の健康も同様に考えていく必要があることがうたわれています。

腰を痛められている方が非常に多い介護の世界。

これくらい大丈夫…と油断せず、自分の身体は自分で守っていきましょう。  
腰痛対策の福祉用具もありますので、ご相談ください。

### ☆介護ロボット講習会に参加しました。

いつもお世話になっています。ケアすぎけん河島隆です。  
最新介護ロボット体験セミナーへ行ってまいりました。

体験セミナーでは、別室に居てもセンサーで様子がわかる非接触型の見守りシステム、  
介護する側の体の負担を軽くするロボットスーツ、可愛いコミュニケーションロボットなど。

中でも、大勢の人の興味を引きつけていたのが、ロボットスーツです。介護する側の困  
りごとの一つとしてあげられるのが腰への負担ですが、それを軽減する為に開発されたも  
のです。最初は工場での作業支援用に開発されたようですが、介護現場での活用が期待  
されています。



ほく  
かほちゃん！  
新しい服  
うれしいなあ



個人的に引き付けられたものは、ケア・すぎけんでも取り扱っています「うなずきかほちゃん」です。購入  
された方にお聞きすると、かわいらしい姿に癒されると言っています。

私も「かほちゃん」に毎日癒されています。

## 杉さんのひとり言

いつもお世話になってありがとうございます。  
いよいよ、10月となり、朝晩めっきりと涼しく？というより  
寒くなってきましたが、皆さんはお元気でしょうか？昼間と朝晩の寒暖の差が大きいので、  
かせなどひかれないように気をつけて下さい。

さて、先日/シルバーウィークの連休は丹後の各地も観光客ですごく賑わい、道路も大  
渋滞で駐車場も満杯だったようです。これも京都縦貫道の全線開通のおかげがおおきか  
ったようです。私は、地域の外からたくさん観光客に来ていただき、丹後に経済的な波  
及効果が益々大きくなることを期待しているのですが、また、逆に京阪神と近くなり、丹  
後の特に、人・物・金の流出が大きくなるまいかと心配しています。

やはり、外貨が入ってくることも大切ですが、その地元丹後に今後いかに地元の若者達  
や外からの人が定住してくれるかがもっと大切だと思っています。



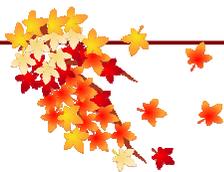
今後は「この丹後を愛し、この地域と共に生きていく  
人」を育て、そのような人を残していくことが、非常に大事  
なことだと考えています。

私も全国のおちこちに行きますが、トータル的にこの丹  
後ほど素晴らしいところはないと思う気持ちがどんどん  
強くなっています。

さあ、私たちはこの地域の若者や子供たちに何が残せるのかを考えて行動しなければ  
ならないと思っています。

今月もありがとうございました。

(談 杉本 孝史)



## 編集後記

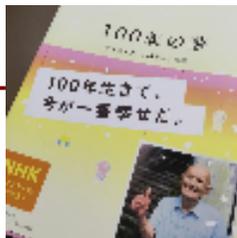
年末まであと3カ月 今年も後半戦に入ってきました。季節も  
急に秋へと変わり過ぎやすくなってきましたが、みなさんはい  
かがお過ごしでしょうか？

先日、とある方から良い本をいただきました。その本のタイトルは「100歳の夢」という本で、  
丹後地域の100歳以上の方にインタビューを行い、まとめて紹介されているといった内容です。

そこで紹介されている100歳以上のお年寄りさん達は、みなさん生き生きとされていて、若々  
しい表情です。みなさん、たいへん心が豊かで、毎日を楽しく充実した人生を送っておられるよう  
です。この本を読んで、なんとなくですが、長生きの秘訣が分かるような気がしました。

僕自身もいつかは高齢者になりますが、この本で紹介されているみなさんのような、幸せなおじ  
いさんになれるように努力していきたいです。

(談 吉岡 大)



	No.113 H27.10.1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/

### ～育てやすい常緑樹の庭木～

最近では住宅のシンボルツリーとして落葉樹が人気ですが、1年を通して葉をつ  
ける常緑樹は、家の環境としてなくてはならない存在です。今回は、庭木に人気  
の常緑樹を紹介したいと思います。

#### ・シラカシ



一般的にどこでも見かける常緑樹です。耐寒性があり、  
大木でも移植しやすいことから生垣の定番となっていま  
す。お世話も簡単で、小さいうちは支柱を立てて水やりを  
忘れなければ元気に育ってくれます。

#### ・キンモクセイ



秋の常緑樹といえばキンモクセイです。甘い香りから秋  
の訪れを感じることができ、金運が上昇するという  
縁起樹でもあります。耐暑性、耐寒性が強く、病気にも強  
いので初心者でも安心して育てられます。

#### ・コニファー(エメラルドグリーン)



強く育てやすく、樹形が自然と整い成長も遅いので手  
間をかけずに育てることができます。庭木としてだけでなく、  
鉢植えにしてウッドデッキやベランダに置いても素敵  
です。

#### ・シマヒイラギ



花壇廻りやボーダーとしてエントランスの花壇に植える  
と明るいイメージが出せます。年間を通じて、葉色が赤や  
ゴールドに変化する様子を楽しめます。耐寒性、病害虫に  
も強いので、「鬼の目突き」という別名があり、鬼門の  
方角に植えると厄払いの効果があるとされています。