



～25年ぶりの再会！中学校同窓会！～

今年のお盆休みに、中学校の同窓会が開催されました。私は与謝野町の江陽中学校を卒業、クラスは男23名、女20名の合計43名でしたが、参加したのは、男15名、女6名の21名でした。ほとんどは地元を出て働いたり、結婚して地方に住んだり地元にいる人は少なく、みんな集まるのは難しいなあときさしく思いました。

中学校を卒業してから、25年ぶりにみんなに会える喜びと、変な緊張もあり、何を話したらいいかと内心ドキドキでした…が、やはり同級生！すぐに、学生の時のようにみんな和気あいあいと話が進み、25年間の人生を、お互い話し合いながら飲むお酒は格別なものでした。

中学生という多感な時期に、ともに学び、ともに笑い、時には涙を見せた同士。やっぱり仲間っていいなあと感じ、大事にしないといけないと改めて思いました。



(快適住まいアドバイザー:太田雅伸)

～新入社員挨拶～

いつもお世話になっております。

本年の10月より、杉建にて働いております、杉本健太郎と申します。



父の営む会社に入社し、3週間程度経ち、都会との違いを感じて毎日を送っています。都会との大きな違いは、抽象的な表現になりますが、危機感のなさだと感じています。都会はこちらに比べると情報の流通・キャッチは勿論早く、常に何かを求めています。常に変化をしています。7年前の地元と何が変わったのかなと思うと、変わった事が見つけるのが難しいです。人口が減り、子供も減り、ビジネスも縮小しているのではないのでしょうか？同じことをしていても現状維持、田舎も変化が求められているのかもしれない。と色々な事を感じ考え中です。今後は考えている事を形として表現できるよう、一生懸命やっていきます。今後末永く宜しくお願い致します。

初めての方もいらっしゃると思いますので、改めてご挨拶させて頂きます。現在24歳で、11月に25歳になります。高校卒業後、親元を離れ大阪の大学にて建築を学んできました。卒業後、本年9月までハウスメーカーにて現場管理の仕事をしていました。

育てて頂いたこの町で生活でき、働いている事が本当に幸せです。社会人としても、まだまだ未熟者ですが、一生懸命前に向かって邁進していきます。これからも父同様、皆様のご指導・ご鞭撻を宜しくお願い致します。ありがとうございます。

(企画・営業担当:杉本 健太郎)

☆但馬地域に百寿者が多い理由は…

但馬地域といえば丹後のお隣ですね。自然環境もよく似ています。その但馬が、少し前に百寿者(100歳以上のお年寄りの方)の割合がどこよりも多い地域だとテレビ紹介されていました。

なぜ但馬地域で百寿者の人が多いのか、その理由は…!

一つ目がやはり「食事」。山と海に囲まれており、肉、魚、野菜が豊富でその食材をしっかりと摂っているところにあるとのこと。といっても山と海に囲まれて食材が豊富な地域は他にも数多く存在するので、長寿の特別な要因とは言えない感じですね。

そこで！もうひとつ注目すべきは、この地域の百寿者の方は足腰が元気だという事らしいです。足腰を鍛えている運動のひとつが芋ほりなどの農作業にあり、農作業で自然に下半身が鍛えられていた結果とのことでした。

下半身がしっかりするという事は、心臓への負担が減り高血圧や動脈硬化の進行も防ぐということになります。実際に血管年齢は実年齢より若くは若いという結果になったとの事です。農作業は下半身を鍛えるにはとてもいいみたいです。

でも、農作業を行う機会がない方たちはどうやったら下半身を鍛えることができるのか…紹介されていたのは「つま先立ちスロー体操」でした。下半身の中でも特に弱ってくるふくらはぎの筋肉を主に鍛える体操です。簡単にご紹介します。

- ① 両足を肩幅程度に開く(出来れば椅子などに片手を添えて)
- ② ゆっくりとつま先立ちを行う。
- ③ ゆっくりともとに戻す。



1セット10回から20回で1日2セットが目安。

高さや速度はその人に合わせた負荷をかけ、くれぐれも無理をせず痛みが出たら行わないようにして下さい。



つま先立ちスロー体操を行うことで、下半身の衰えを防ぎ血管年齢も若く保たれるという事です！これなら運動不足の私達にも出来そう！(^_^)！シェイプアップ効果も期待できるかも…

☆鏡を見ながら食事すると？

「一人の食事でも鏡に映る自分の姿を見ながら食べると、見ないで食べるよりもおいしく感じる」

そんな実験結果が日本認知科学会で発表されました。試食後にアンケートを行うと、しょっぱさや甘さの感じ方に違いはなかったものの、「おいしさ」また食べたいなどについては、鏡なしの場合よりも明らかにポイントが高く、また食べた量も多く、高齢者も大学生も同じ傾向だったそうです。

味覚や気分の変化とは別の要因だとみられ、誰かと一緒に食べる環境を疑似的に作り出し、美味しさの感覚が刺激されているのではないかとのことです。

ちょっと抵抗があるかも知れませんが、一人で食事する時、ためしてみたいかがでしょうか。

ケア・すぎけん スタッフ一岡



杉さんのひとり言

いつもお世話なりましたありがとうございます。
霜月の11月となり、朝晩は特に寒くなり、暖房器具が必要な季節になりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、私事ですが、10月より息子の健太郎が永久就職にて、おかげさまで我が家へ帰ってきました。今月25歳になり、高校を卒業して約7年ぶりに帰りました。皆様にも今後色々とお世話になりますが、どうぞ宜しくお願い致します。

私は子供が3人いますが、男の子は1人だけです。1人だけなので小さい時から私が親から言われていたのと同じように、「家のおいと墓のおいと」してくれよ！と言って育てました。今の時代に、そんな事を言ってきた自分に対し「本人のためにそれで良かったのだろうか？」と複雑な気持ちがあります。しかし、本人にはお父さんの思いはそうだけど、最後はどうするかは自分で決め、自己責任で考えてほしいと時々言うので、本人も納得の上だと思っています。

今後、息子には自分の生まれ育ったこの地域を愛し、誇りと思い今日までお世話になった地域や周りの人達に感謝しながら、洋々たる人生を悔いのないように、世のため、人のために役立つ人生を送ってほしいと思っています。私自身が息子に対するメッセージとして、「人生は困難辛苦の連続だが、夢と希望の旗をたて、志と覚悟をもってすれば、どんなに遠くの目標でも、どんなに高い目標でも、右の足と左の足を一歩ずつ出していけばいつかは必ず到達できる」という思いを伝えたいと思います。

今月は全く私事になりましたすみません。
今月もありがとうございます。

(談:杉本 孝史)

編集後記

11月に入りました。気温も低くなり、冬の到来が間近となりました。インフルエンザ等病気が流行り始めているようなので、十分に気をつけてください。

さて、私事ですが、No.35(平成21年4月号)より6年8カ月間、このフクスマイルの編集を行って来ましたが、来月号より編集者が変わることになりました。

毎月、月末近くになるとフクスマイルに載せる記事を何にしようかと思ひ、色々と考えてきました。毎月ネタがないかと悩み、正直大変でしたが、ときどき、読者の方よりフクスマイルを読んでいますと声をかけていただくと、作っていてよかったなあと思いました。

一方的な発信で申し訳ありませんでしたが、フクスマイル自体はまだまだ続きますので、来月号も楽しみにしててください！

(談 吉岡 大)

フクスマイル

No.114 H27.11.1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/

～窓サッシ～

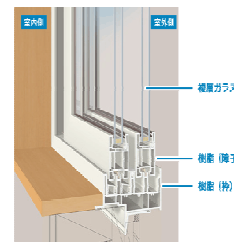
近年、住宅仕様は様々な変化を繰り返しています。今回は、住宅の快適・健康性を考えた上で重要な、窓サッシについてご紹介させていただきます。大きく分類しますと3種類になります。

・**アルミサッシ**:現在の日本にて最も普及しているサッシになります。加工がしやすく、多様なデザインの窓にも対応できます。**気密性**にも優れています。

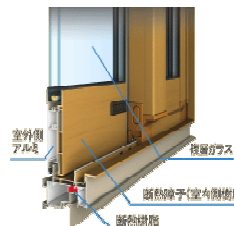
しかし、熱を通しやすい素材のため、冬場に結露が発生する可能性があります。



・**樹脂サッシ**:塩化ビニルが原料のサッシになります。遮熱効果が高く**断熱性**に優れています。**結露も起こりにくく、カビの発生も抑制**できます。日本での普及率は低いですが、欧米・欧州の住宅では樹脂サッシが標準の仕様になります。



・**複合サッシ**:室内側に樹脂、室外側にアルミを素材として取り入れたサッシになります。樹脂とアルミの**双方の効果**を取り入れたサッシになります。



サッシ一つをとっても、それぞれの商品に特徴があります。商品の利点を理解した上で商品提案を今後も行っていきたいと思います。詳しく知りたい方・資料が欲しいという方はぜひご連絡下さい。

次回は**ガラス**についての紹介をしたいと思います！