

	No115 H27.12.1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: sugiken@triton.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.sugiken.jp/
---	--

～第32回 杉建家族慰労会～



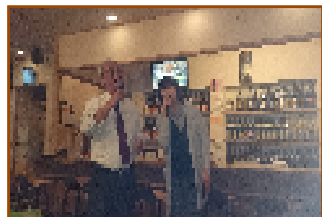
毎年恒例、今年も勤労感謝の日(11月23日)に家族慰労会を行いました。
 今年でなんと32回目を迎えることができました。
 毎日元気に働けるのは、家族や周りの皆さんのおかげと、感謝の気持ちを忘れないようにしたいです。



会場は与謝野町三河内にあります
 音ステージさんで、去年に引き続き
 今年もお世話になりました!



とてもおいしいお料理でおなか
 いっぱいになるまでいただきました。



飲んで食べて歌って、ワイワイと
 盛り上がり、あっという間に時間
 が過ぎました。



～秋三味に感謝をこめて～

秋も後半にさしかかりました、皆様はどんな毎日を
 楽しんでお過ごしでしょうか?

スポーツの秋

実りの秋(写真は我が家の柿の木です(〃)/)

芸術の秋

食欲の秋



どれをとっても陽気のよい秋だからこそ…満喫できる事ばかりですね。

私ごとになりますが、10月地区民運動会があり、参加して来ました。早朝から夕方まで応援と競技に奮闘した1日を過ごし、なんと…翌日筋肉痛(〃)/が…。

皆さんもこのような経験があたりではないでしょうか?

日頃から身体を動かすことをしていれば、筋肉痛とは無縁かもしれないですよ、筋肉痛になることが決して悪いわけではなく、動かさないことで筋肉を動かさずしてしまっているんですね。

私も、知っていてもなかなか運動をするに至らず、ごく最近からです。気づいたらストレッチやウォーキングをしています。

皆さんも気づいたら何かアクションを起こしてみてください。

ほんの少しのことでも…違いますよ。きっと!!

(ケア・すぎけん 布施)

～排水汚れにご用心～

いつもお世話になりましてありがとうございます。

現場管理をしています森脇康二です。

みなさまは、ご自分の家の外にある下水道の点検櫓の蓋(直径15センチぐらいの丸い蓋)をあけられたことがありますか? 開けられたことがない方は、一度蓋をあけて中を確認してください。特に、キッチンの排水が出てくる所を見て頂くと、びっくりするぐらい汚れていることがあります。油が固まってゼリー状になっていたり、ひどい時は、固形の石鹸のように白く固まって、パイプの縁についていたりします。ほっておくと、パイプが詰まり、キッチンの床から溢れてきたり、また、床下が水浸しになったりと、大変なことになります。

少し、排水の流れが悪くなったなぁと思われたなら、すぐに杉建まで連絡をください。点検に伺わせて頂きます。先日、2軒ほどそのようなことがありました。

キッチンは毎日使うところなので、料理の後、油が流れて少しづつ蓄積されるようです。フライパンを洗う前にキッチンペーパーなどで、一度油をふき取り、その後洗う。そんなひと手間かけるだけでパイプの汚れが全然違うようです。パイプ内の油を溶かす洗剤も市販されているようです。みなさまもご注意ください。



(現場管理 森脇康二)



ケア・すぎけんコーナー

☆非言語コミュニケーション！

皆さん耳にされたことがありますか？少し難しく聞こえますが、「誰かと接する時、言葉以外に五感などをフルに活用して接するテクニック」の事を云います。少し意識するだけで心の交流に役立つと言われるポイントをいくつか紹介します。



- 目：優しいまなざし
正面ではなく90度くらいに対峙し、目線を合わせすぎない。
- 口：話し方、声の調子
相手を尊重する気持ちをベースに持ち、相手のテンポに合わせてながら、声の調子に強弱や抑揚をつける。
- 鼻：本能で雰囲気を感じ取る
間(ま)の取り方、沈黙を待つ！(考えている時間を待つのが大切)
- 耳：話をうかがう時、最後まで耳と心を傾ける。
言いにくいことを察知する。
- 体：身振り手振り、相づちやうなづきなどをタイミングよく加える。
ソフトな印象の姿勢を保つ。 などなど

コミュニケーションは「ハート&テクニック」。
でも、そんなに簡単に出来たら苦労はしません(*_*)。
心がけ続けることが身を結ぶ…と信じています。



☆心がけよう ベジファースト！

ご存知の方も多いと思いますが、食事の時、野菜から先に食べると「ベジファースト」と言います。食事内容が同じでも、ご飯やパンを先に食べてしまうと血糖値が急激に上昇。インスリンが大量に分泌され、脂肪をためやすくなるそうです(「」)。野菜を先に食べることで気軽な「血糖コントロール」ができるとのこと。是非、毎日の食事から意識して健康寿命を延ばしていきましょう！



外食の時も野菜から食べてね

野菜がないときは乳製品や豆、キ/コ類や酢でもOKです！



☆今年もありがとうございました。

新体制になって一年。お力添えをいただき、何とか乗り越えられました事心よりお礼申し上げます。気ぜわしい師走ですが、体調を崩されませんよう、良い新年をお迎えください。
ケア・すぎけん スタッフ一同

やる気満々！

いの一歩に！

誠実喜地

山田

布施

井谷

河島

古バワー

全開！

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。

師走となり、今年も残り1ヵ月で何か心せわしい感じです。だんだんと寒くなってきましたが、皆さんはお元気でしょうか？



先日、野田川ワークパルにおいて、与謝野町青少年育成会主催の第九回与謝野町こども発表会が行われました。私も青少年育成会の世話役という立場で、第一回よりずっと参画させて頂いていますが、この発表会は与謝野町の各小学校よりそれぞれ代表で1名、各中学校より1名、加悦谷高校より1名、合計13名の子供達が自由なテーマで考えている事、思っている事を発表してくれます。

子供達のテーマは多岐にわたり、「ふるさとのこと」「学校のこと」「自分の夢のこと」「祭りのこと」「クラブのこと」「世の中のこと」「自分のこと」などいっぱいあります。発表を聞いてみると、みんな大きな緊張を持ちながら、大勢の前で堂々と、真剣で大きな声で、その思いを精一杯語ってくれます。内容もそれぞれ深く考え、想いも強いものです。そんな子供達の姿を見ていると、我々大人の方が感動を受け、こんな大人でいいのかな？と考えさせられます。毎年、本当に素晴らしい感動を我々に与えてくれます。子供達の一生懸命の姿、透き通った心、熱い思いを聞いていると涙が出てきます。そんな我が町の子供達です。それは、我々郷土の誇りだと思っています。

そのような素晴らしい子供達ですが、やがてこの町を出て、また、外でいっぱい体験や経験、そして学んで、ぜひふるさと与謝野町・丹後に帰って来てほしいと思います。私達大人は、そんな子供達が帰ってくる又帰ってきたいと思う故郷を作らなければならないと思っています。

残り1ヵ月、有終の美で来年を迎えたいものです。
今年もお世話になりましてありがとうございました。来年もよろしく願います。
新年が皆様にとって良き1年となりますように…… (談 杉本 孝史)

編集後記



早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となりました。少しずつ冬に近づき、体調を崩しやすい時期ですので、体調にはくれぐれもご注意ください。
風邪などの予防には、外から帰った時だけでなく、朝、起きてすぐのうがいも効果的だそうです！

先月もお伝えしましたが、今月より編集人が交代になりました。毎月の発行なのでフレッシュさを感じていますが、楽しみながら続けていけたら……と思っています。
どうぞよろしくお願いします。(談 上田 裕子)

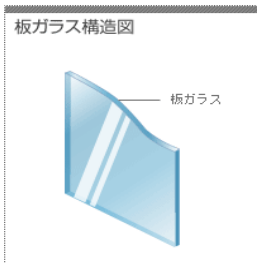
7千住マイル・クリスマス特別号

H27.12.1 発行

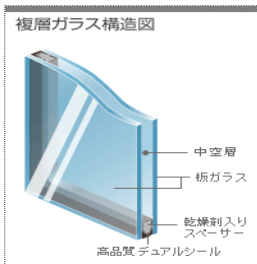
～ガラスの構成～

住宅内の熱が逃げる場所・侵入する場所の5割が窓だと言われています。勿論、前回ご紹介したサッシも、住宅において重要な部分ですが、同様にガラスの検討も必要な項目になると考えています。

・**単板ガラス**: お住まいの窓を見て下さい。おそらく1枚構成のガラスが入っていませんか? 過去、最も流通していたガラスになります。他のガラスに比べ、低価格で手に入ります。

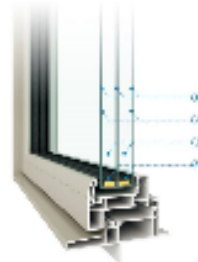


・**複層ガラス**: 2枚のガラス間に層を設けています。層内はガス又は真空の状態です。注文住宅では最も採用頻度が高いガラスになり、断熱性・防音性に優れています。また、中空層がある事で結露が起きにくいと言った特徴があります。また、中空層に特殊な膜を貼った Low-E ガラスも普及し始めています。



※日本板硝子参照

・**トリプルガラス**: 名前の通り、3枚のガラスの構成になります。複層ガラスにもう一枚ガラスが加わったと想像してみてください。複層ガラスより性能が上がっています。デメリットとして、窓の開閉が重い等ありますが使い勝手が向上した商品も出てきています。



※YKKAP 参照

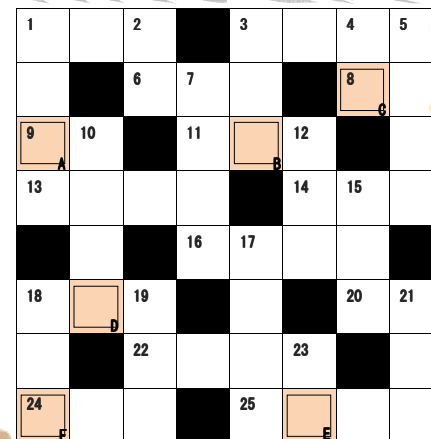
窓構成として、アルミサッシに単板ガラス構成の窓が、一般家庭で、最も使用されていると思います。また、最も安価で市場への出回りも特に多かった様です。しかし、現在又今後は樹脂枠に複層ガラス構成窓等、性能がぐんと上がった窓も、街中でよく見かける事になると思います。(まだ値段が高い)

冬の寒さが酷い丹後で、健康で快適な住宅を提案していくには、断熱性というのは大きなキーワードであり、今後も追及していきたいと考えています。

裏面はクリスマス
プレゼントクイズ

日頃のご愛顧に感謝を込めて・・・

クリスマスプレゼントクイズ



正解された方の中から
抽選で3名様に
ししきの商品券
2,000円分
プレゼント!!



こたえ

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

タテのカギ

- 1 ゴスペルやジャズナンバーとして有名な『○○○○』の行進』は黒人霊歌
- 2 年とともに努力が衰える…俺も○○が回ったもんだなあ
- 3 東京都に住んでまーす!
- 4 桐のタヌなどは高級品
- 5 ひそかに思う異性、俗に何の人という?
- 7 もち米の粉を水でさらし精製・乾燥、そしてできたのは何粉?
- 10 某ファストフード店では、これが0円らしいです
- 12 『白い恋人達』といえば、○○○佳祐のV6作品
- 15 世界的な名曲『Happy Xmas』は、ジョン・レノン&オノ・ヨーコの楽曲
- 17 能楽の舞台で見かける静かな足運び
- 18 石川さゆり『○○○海峡・冬景色』、冬の演歌の定番ですね
- 19 災害救助などでお金を寄付する
- 21 加「曲多数の『ガキ』○○○
- 23 ○○に耳あり、陣子に目あり

ヨコのカギ

- 1 有名なクリスマスソング『きよしこの夜』、つまりクリスマス前夜のことですね
- 3 真っ赤なお鼻の〜で始まる歌、『赤鼻の○○○○』
- 6 重みで床がギンギン
- 8 仲間と飲んでいると、ついついこぼしてしまふもの
- 9 日本工業規格、略して?
- 11 いろいろな順位や等級
- 13 ♪雨は夜更け過ぎに〜で始まる名曲は○○○○達郎『クリスマス・イブ』
- 14 日本風なものと西洋風なものをミックス! ○○○折衷
- 16 喫茶店の男性主人
- 18 諸刃の刀をいう
- 20 将棋の『王将』『歩』『飛車』などなど
- 22 1日着るとワジャツの襟につきますね
- 24 万物は移り変わり〜とまることのない
- 25 太田裕美が熱唱!『さらば○○○○鉄道』

答えの分かった方は、答え・住所・氏名・電話番号を明記の上、ハガキ・電話・メール・FAXにてどしどしご応募ください。
12月16日(水)をもって締切とさせていただきます。
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。プレゼントはクリスマス頃お届けさせていただきます予定です。

株式会社 杉建

〒629-2303 京都府与謝郡与謝野町石川 537-3
☎0772-42-6955 FAX0772-42-0501
✉sugiken@triton.ocn.ne.jp

