

～トイレのフルリフォーム～



いつもお世話になりましてありがとうございます。
現場管理の森脇です。
季節の変わり目で暑かったり肌寒かったり、体調を崩しやすい時期ですが、健康にお過ごしでしょうか。私は、一晩中窓を開けたまま寝てしまい、少しだけ調子が悪いです。

先日、うちの会社のトイレをリフォームしました。リフォームといいましてもそんなたいそうなことをしたわけではありません。照明器具をセンサー付きに替えただけです。



最近白熱電球の形をしたLEDランプがあり、そのランプに人感センサーが付いていて、電球を取替えるだけで手軽にセンサー付きの照明器具になります。

電気屋さんで工事をしていただかなくても取替えできるので、トイレとか、廊下なんかにお奨めです。消し忘れがないので省エネにもなります。器具によっては取替えができないものもありますが、みなさまも電球の取替え時にでも考えられたいかがでしょうか。

(現場管理 森脇 康二)

～腸のリハビリ～

先日、腸セラピストの勉強を始めた友人の練習台になってきました。一言で感想を述べると「痛みの連続安打」(笑)これほど痛いものなのかと思いました・・・それほど私の腸は動いていなかったという事です。



じつは腸は「考える」器官として 第二の脳と呼ばれています。ただ食べ物の栄養を吸収し便として排泄するだけの器官ではない。腸は、多くの神経や血管が集中して緊張やストレスが強いとその影響をまろに受けてしまうようです。

長年使ってきた腸は位置がずれたり、変形したりもするようです。(自分の身体の中を見たい気もします。)

腸壁にこびりついた老廃物や溜まったガスを腸を揉むことによって便や尿に排出させていく、それによりお腹全体が柔らかくなってサイズダウンして行くようです。(多くの女性には嬉しい?サイズダウン)

終わった後、お腹が柔らかくなりキュルキュル音が鳴るようになりました。動きだした私の腸です。腸が健康になれば

- 血液サラサラ・細胞元気 ○免疫力アップ・自然治癒力が高まる
- 自律神経にも作用しいいことづくめです。

皆様も機会がありましたら、一度体感してみてください。

皆様これから夏に向います、お元気にお過ごしください。

(ケア・すぎけん 布施)



ケア・すぎけんコーナー



☆バリアフリー展より

大阪で開催されたバリアフリー展で紹介されていた、冷凍された食事を宅配してくれるシステムのご案内です。

毎日欠かせない食事。特に高齢の方の健康には気をつけたいものの、段々と暑くなるこの季節、3度3度作るのはとても大変です。こういう食品は少し割高にはなりますが、毎食ではなくてもときおり利用することで、リフレッシュにつながれば...と思います。情報のひとつとしてお伝えします。



冷凍で届きます。

電子レンジで温めるだけ!

ヘルシー御膳・たのしみ御膳・スマイル御膳・ソフト御膳など

見た目はそのままで噛みやすく食べやすく調理されています

4食セットから配送可能との事

食事療養法宅配食品等栄養方針に基づいて提供されています。

ご興味のある方はパンフレットがありますのでご連絡ください。



見た目のままでも柔らかい

☆幸せの宿るお家



見守り隊参上!

京丹後市にお住いのY様邸での出来事です。先日ベッド移動に伺った時のこと、人間が6人もうろうろしているにも関わらずツバメが2羽入って来ました。ご家族もやさしい方なので逃げもしません。作業が終わるまでの間、ずっと電気の傘の上から我々を監督していました。「しゃんとせよ」とも言いたげに...そして終わったタイミングよく外へ飛んでいきました。

ツバメが宿る家は幸せになると言われますね。見返りを期待してはいけなはいとは思いますがきっと何かいいことがあるかもしれません。ほっこりとしたひと時を感じられただけでも、気持ち豊かになりました。(。)



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。

春から夏へと季節が移り変わる6月になり、田んぼの方も田植えが
かなりでき、カエルの合唱が大きくなってきました。もうすぐ梅雨の時期ですが、
皆さんもお元気でしょうか？

さて、このごろ新聞やテレビのニュース報道を見ていると、世の中いろいろどうなっているのか？
という問題が毎日のように報道されています。



沖縄では軍属のアメリカ人が将来のある二十歳の女
性を殺害したり、女子大生である歌手の追っかけの男が
包丁で刺したり、何十年に渡る三菱自動車の燃費テ
タ不正問題や、舛添東京都知事の公私混同の税金の
使い方などなど、書きあげれば紙が足りないくらいい
っぱいあります。

その中で私は、舛添都知事の言動については、人として許せないものを感じています。
公金(税金)である助成金を使い家族との旅行や食事、ほぼ毎週末に運転手付きの公用車を
使い温泉通い、公金による美術品や陶磁器類の購入などなどいっぱいあります。
都民や国民がひたひたに汗して、一生懸命に働き納税した貴重な税金を私物化して、湯水のご
とく自分のエゴのために使うというのは、知事としての資質が疑われても仕方がないと思います。
そして、自分自身の行動を第三者である弁護士に調査してもらうと言っています。自分自身の口
からは何も語らずに都合のいい弁護士に任せるといふことです。自分自身のやった事は、自分自
身が一番良く知っているのではないのでしょうか。自分自身でありのままの真実として語れればい
いです。このような人物が公僕である公務員のトップにいることはいかかなものかと考えます。

日本人の美しき伝統である「世のため、人のために我が身を尽くす」の精神はどこへ行ったの
でしょうか？舛添都知事だけの問題ではなく私たちにも問われているのではないかと思います。
みなさんはどう思われるでしょうか？暮らしやすい世の中をめざして……

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記



最近は汗ばむような暑い日も増えてきて、だんだんと夏が近づいてきているの
を実感しています。今年の夏は猛暑になる予報だそうですね…(-_-)

これから蒸し暑い梅雨もやってくるので、皆さんもこまめに水分補給をしたり、休
息を取りながら、熱中症には十分気をつけてお過ごしください。(談 上田 裕子)



| | |
|--|---|
| | No121 H28.6.1 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/ |

梅雨が来る前に！

住まいのチェックポイント

いよいよ梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時期は雨が降り続き湿度も上がるため、
建物が雨漏りやカビの発生など、ダメージを受けやすくなります。

そこで今回は梅雨が来る前にチェックしておきたい、住まいの点検ポイントをいくつか
ご紹介します！！

外まわり



雨がかりやすい部分の外壁のひびや、開口部と壁の継
ぎ目のひび割れには注意が必要です。

幅が1mm以上あるものは、ひびを埋めるなど補修をオス
メします。

シミは、目視にてチェックできます。バルコニーの下など
を見上げてみて、変色やシミを発見したら既に雨漏りをしてい
ないかをチェックしましょう。

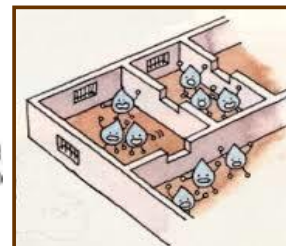
室内

窓まわりや天井に、シミやひび割れ
がないかをチェックしましょう。シミが年
輪のようになっていたら複数回の不具
合があったことを表します。



CHECK
室内の簡単な除湿
方法としては、部屋
に新聞紙を置いて
おくだけでも、新聞
紙がある程度の湿
気を吸収してくれ
ます()

床下・屋根裏



床下や天井裏といった、日常立ち入らな
い場所の雨漏りも、放置すると構造材を腐
らせたり、シロアリを発生させる原因とな
ります。特に床下の換気は大切です。

懐中電灯で照らして、水シミがないか
隅々まで確認しておくとお安心です。

