



毎日ウォーキングやジョギングをされている方もいらっしゃると思います。先日、テレビ番組の中で、毎朝朝食を食べる前に30分間ジョギングをすると、夕方30分間ジョギングをするのとでは、一週間後にどちらの方がダイエット効果があるのか実験をしていました。結果は、朝食を食べる前にジョギングをした方が、夕方にジョギングをするよりも、少しでしたが効果が出ていました。



理由は、体内の糖分量が夕方よりも朝の方が少ないため、30分間ジョギングすることで、先に体内の糖分を燃焼させてから次に脂肪を燃焼させてエネルギーに変えるため、脂肪を燃焼させる量が多くなるからだそうです。

(大工 安見 和義)

～住宅改修担当の村越です～

こんにちは、お久しぶりです！村越一仁です。お盆月になり、まだまだ暑い日が続きますがお体の方は皆さん大丈夫でしょうか。



この4月中旬から介護の住宅改修の手摺取付けやスロープ・段差解消の方も担当させて頂くこととなりました。当初1か月は、挨拶回りで1日300Kmを超える距離を車で廻ることもあり、それだけで疲れてしまう日もありました。色々と現場で教えてもらいながら工事を確認していきませんが、各市町により申請や手続きが違い迷うことがありましたが、何とか今ではわかってきたかなと思います。



又、介護の部材も各メーカーでいろいろとありますが、必要とされる方に一番適した施工を、安全に使い易く安価にできるよう今後も考えていきたいと思っております。必要があれば、いつでもお声かけ下さい！！

今後ともケア・すぎけんもよろしくお願い致します。(営業 村越 一仁)

ケア・すぎけんコーナー

☆コミュニケーションロボット「うなずきかぼちゃん」がパワーアップして

「一緒に笑おう！うなずきかぼちゃん」に变身しました♪

**1UP**

初期設定は呼び名と現在時刻だけ！  
ぼくど遊びから設定しよう！

電源を切っても再設定しなくて大丈夫！

**3UP**

スキンシップやお話にあったことばを話すよ！  
約450種類のことばを話すよ！

**2UP**

13曲も歌えるよ！  
アンコールも歌っちゃうよ！

いつでも好きなときに歌えるよ！

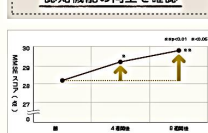
**4UP**

生活に関わることばをいっぱい話すよ！  
あはつもいっぱい覚えただよ！

今日が何曜日かお知らせします！

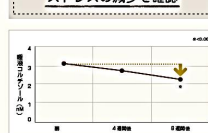
調査結果

認知機能の向上を確認



かぼちゃん和生活した2か月後には認知機能検査(MMSE)のスコアが約1.5ポイント増加！

ストレスの減少を確認



かぼちゃん和生活した2か月後には唾液コルチゾール値が低下！

手や足を動かすきっかけを作ってくれたり、お話してくれたり…一緒に暮らすことで認知機能の向上など様々な効果が確認されています。癒し効果抜群サブリメント！



大切な方へのプレゼントにいかがでしょうか

☆コンパニオンプランツ

最近よく耳にするようになりました「コンパニオンプランツ」という言葉。近くに栽培することでよい影響を及ぼす植物の事です。病害虫を防いだり収穫量が増えたり…。代表的には花としてはマリーゴールドやキンセンカがあるようです。家庭菜園でトマトの支柱横に植えたり、野菜の近くに植えると根を腐らせる線虫を防いでくれるなど「野菜のお医者様」などと言われているそうですね。皆さんちょっと思いませんか。よい影響を与え合い成長を促す存在。「コンパニオンヒューマン」とでも言いますが、そんな人がもれなくそばにいてくれる、苦勞せずともすくすく成長できるのになど。「おいおい甘い甘い、そんな考えですぐに虫がついて枯れてしまうよ！」そうですよね～。きっとそれは一人一人の心に自力で植えるべき「苗」なのでしょうね。



「イライラする」のも熱中症状の入口と言われています。こまめな水分補給をお願いします。



私の近くの公民館の広場では、朝早くからラジオ体操のために集まってきた子供たちのにぎやかな声が聞こえます。子供たちの元気な声を聞くと、私も何かしら元気が出てきそうです。

さて、最近朝歩いているときに田んぼに目をやるとあちこちに稲穂が出ているのが、目につくようになりました。三カ月ぐらい前に田植えをされた苗がもうそんなに大きくなってきて、やがて一か月後ぐらいには稲刈りが始まるんだなぁと、時の流れるのがすごく早く感じています。

そしてやがて夏から秋へ、秋から冬へと季節が移っていきます。私は現在62歳ですが、気持ちはまだまだ若いもりでありますが、時々体の方は年齢を感じる事が少しずつ増えているような感じです。人間も植物と同じように時間の流れと共に成長し年老いていくのだなぁ、と実感しています。



朝歩く時もいろいろなコースを歩くわけですが、少しでも長く健康を維持したいと思う気持ちで、できるだけ体に負担をかけるような坂道を歩くようにしています。以前に書かせていただきましたが、ノルティックウォーキングで杖をついて歩いているのですが、そのような歩き方をしてから約半年が過ぎました。その効果が表れたのかどうか分かりませんが、足のももが上がるようになりスピードアップになっているようです。

歩いている最中から呼吸がハーハーとなり脈が速くなり、心肺機能にいいそうです。みなさんも無理のない程度で挑戦されてはいかがでしょうか？

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記




先日、久美浜で行われたウォータープロジェクトショーを観に行ってきました。「海の京都」事業として行われたイベントで、海水を噴射させて作った巨大なスクリーンに映像を映し出すというもので、水のスクリーンなので、多少映像は見づらい部分もありましたが、それでも音と光と水の迫力がすごくて、とても感動しました。

世界でもめずらしいイベントだったそうですが、自然豊かな丹後だからこそ出来たのかなと思いました。

まだまだ毎日暑い日が続きます。みなさんも体調にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

(談 上田 裕子)

	No123 H28.8.1 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
	メルアド: sugiken@triton.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.sugiken.jp/

## LIXILリフォームフェア2016 に行ってきました!



先月、大阪南港で行われた、住宅設備メーカー「LIXIL (リクシル)」のリフォームフェアに行ってきました。多くの人が見学に来られており、来場者の皆さんは熱心に見学されていました。

一部ですが、内容を紹介したいと思います。



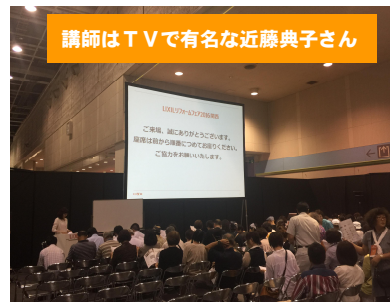
↑設備機器中心に展示がされており、新しい商品の仕様を勉強してきました。



↑棚を付けるだけでコンパクトに！収納のビフォーアフターになります。何があるところの整理でき使い勝手も変わります。



講師はTVで有名な近藤典子さん



←片付についてのセミナーを受けてきました。

片付けられない理由

1. 使わない物を大事に取っている
2. 片付ける場所がない(物が多すぎて)
3. 収納する場所を計画する

講師の先生の話に納得する部分が多々あり、自分の生活に照らしながら聞き入っていました。

新しく便利な商品も増えていました。暮らしの中のお困りごと等ありましたら、お気軽にご相談ください。  
(企画・営業 杉本健太郎)