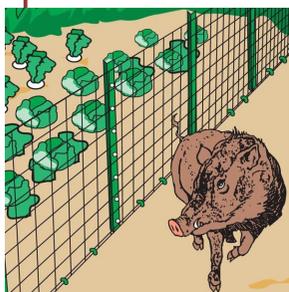


ようか?



最近では、皆様の身近な場所にも設置されているのでよくご存じかと思えます。獣から大事な作物などを守るためのフェンスなのですが、やはり設置して数年たってくると、獣たちによってあちこちと破壊されているようです。

先日修理に行った現場では、熊がフェンスに登ってフェンスの支柱ごと曲がってしまった所や、イノシシが門扉に体当たりをして門扉が曲がってしまった所などがありました。しかし獣ばかりが原因とは限らず、やはり設置場所は山林が多いので、竹や木などが倒れて破損するケースも多くあります。



獣から大切な作物などを守るためですから、しっかりした管理が必要だと思って、蚊が多い中で蚊取り線香を腰にぶら下げ、裏山からの獣がうなるような声にドキドキしながら(汗)作業をした一日でした(笑)

まだまだ暑い日が続くそうですので、皆様、体調を崩されませんようご注意ください。

(多能工 牛田 昭治)

～里親になる～

とかくストレスのたまる日常。人はなんて厄介な生き物なんだろう。このままでは心身のバランスが崩壊する!?

というのは少し大げさかもわかりませんが、愛犬の永眠で封印していた「動物大好き!」の気持ちを解き放つ事にしました。

そして里親になることを決めて迎えた2ヵ月の子猫。「れもん」と名付けました。

今、私の身体は傷だらけになっています(涙)。食事の用意をしても、顔を洗っていても必ずと言っていいほど肩をめぐりかか付登ってきます。

そして「ゴロゴロ」ねこなで声。これに弱い。

叱いながらもついつい甘やかし、下に落ちないようにこちらの体勢を変えながら用事を済ませます。以前は子供の写真がメインだった携帯の画像も今や98%…を締め切る勢い。

でも実にこれが私らしい。

物心ついたころから下手したら人間より動物が好きだった。(;)随分と時が過ぎ、今回いっちょまえに里親になったつもりが、反対に毎日心のケアをしてもらっている有様です。

そばにいてくれるだけで良いのです。

「どうか元気で長生きをしておくれ」と願う日々です。

(ケア・すぎけん 井谷)



みつかった

ケア・すぎけんコーナー

☆買い物は何と言っても女性の楽しみ!

買い物かごをカートに載せ替えしなくても買い物出来る**歩行器**のご紹介です。

Shopping Turn

Point

生活リハビリ

歩行車のまま買い物ができる

12L簡易保冷バック

Point

こんな声に対応しました

無くならないかしら...

歩行車を店に置きっぱなしにすると無くなるのが心配。

フラフラ...

歩行車から店舗のカートに交換するとき、転びそうで不安。

Point

身長の高い方も利用可能
身長175cm-190cm利用可能
140cm未満
最大90cm

軽量設計とハンドリング
総重量: 6.1kg 全高: 20cm

大きな車輪で凹凸のある道も楽々
なにおしゃれ

買い物に出かけることも、足腰が弱るのを防ぐリハビリのひとつです。そう考えると、構えずにできる「生活リハビリ」たくさんありますね。
☆介護保険でレンタルできます

☆夏バテ解消おつまみ

暑さ続きで夏バテぎみ、ついイライラしたりの毎日ではありませんか?

食事の用意も火を使うのはなるべく勘弁してほしいですね。

食べる目的とは別に、ゴーヤのぶら下がる緑のカーテンも良く見かけます。

今ではすっかりおなじみになった夏野菜のゴーヤ、冷蔵庫で眠っていませんか?

このゴーヤの苦みには解毒作用があると言われています。でも苦みが苦手な調理方法もよくわからないという方に超簡単おすすめレシピを一つ。

「ゴーヤと梅干とみょうがとツナの缶詰をポン酢で混ぜる」です(笑)

- ① ゴーヤは芯をとり2mm位にカットし、熱湯で1分湯がいたあと水にさらし水を切る。
- ② みょうがは斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きしてざるに上げて水を切る。
- ③ 梅干は種をとり包丁でたたく。
- ④ ゴーヤ、みょうが、梅干しとツナの缶詰(オイルごと)をポン酢で和える。
- ⑤ 盛り付けて白ごまをふりかけて完成!



夏疲れの解消や胃腸の働きの回復にも期待できるそうですので、試してみてください。

暑さささも彼岸まで。もう少しの辛抱です。

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

皆さんは暑さにもう少し涼しく感じられるようになり、虫の音も聞こえてきて秋の気配になってきました。



さて、世界中の人々が感動と勇気をもたらしたリオのオリンピックも終わりました。日本も史上最高のメダルを獲得し、次の4年後の東京オリンピックに向け弾みがついたようです。私もテレビを見ていて、日本の選手はもちろんのこと世界中のアスリートが金メダルをめざし、いろいろな人々の応援や援助をもらい、我々の知らない処での計り知れない厳しい練習や努力をその一瞬に向け何年も続けてこられた事に対し、本当に心から敬意と称賛の拍手を送りたいと思います。その長い時間の努力と、本番の一瞬にかける真剣な姿が私達に感動を与えてくれたものと思っています。

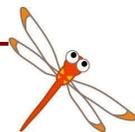


オリンピック選手の彼らが自分の目標を立て、頂点をめざし、自分自身の限界に挑戦している姿は、ただ単にアスリートということではなく、一人の人間としての生きざまにもつながってくるのではないかと思います。そのような感動をもたらした中で、我が身を振り返ってみるのも大事ではないかと思っています。私自身も今日まで生きてきて、今を生き、限りある将来を生きてゆくわけですが、今一度自分を内観し、反省をし、リセットをし、今後に向けて目標をたて、夢と希望と勇気を持ち、私生活や仕事にがんばってゆきたいと再認識させてもらったオリンピックと思っています。

全世界のアスリートのみなさん本当にご苦労様でした。今は充電をされて、更に次の目標に向かって再出発してほしいと思います。私もがんばります。感動をありがとうございます。

今月もありがとうございます。 (談 杉本 孝史)

編集後記



朝夕は涼しく感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日も多く、夏の疲れも出やすい頃かと思えます。

今月の「ケア・すぎけんコーナー」で紹介しています「ゴーヤのおつまみ」を、タイミングよくゴーヤをいただいたので、早速作ってみました！



みょうががなかったので、大葉で代用しましたがさっぱりとしていて食べやすく、おいしかったです。何より本当に簡単で、あっという間にできたのがポイント高かったです(笑)

夏の疲れの解消に、みなさんも試されてみてはいかがでしょうか？ (談 上田 裕子)



No124 H28.9.1 発行
発行元: 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/

もしもに備える

家具転倒防止対策



9月1日は「防災の日」です。
阪神・淡路大震災時に、建物の中でけがをした人の約半数(46%)は家具の転倒、落下が原因だったという調査結果があります。これにガラスの飛散によってけがを負った人(29%)を加えると、実に4分の3の人たちが家具やガラスで被害を受けたこととなります。そこで今回はいつおこるかわからない災害にそなえ、家庭でできる家具の転倒防止対策をいくつかご紹介します。



転倒防止のつっぱり棒をするなど、家具と天井の隙間を埋める。
ボール器具の代わりに段ボール箱でもOK! 隙間が残る場合は新聞紙などで埋めてください。
家具の下に新聞紙などははさんでストッパーにすると相乗効果が!!

ガラスには飛散防止のフィルムを貼る。
貼れない場合は、昼間は薄手のレースのカーテン、夜はカーテンを引いておくだけでも、ガラスが割れたときにカーテンに当たって真下に落ちるため被害が小さくすみます。



前後に倒れやすい薄型テレビやパソコンのモニターなどは、ひもなどで壁に固定をし、底部は台と床に市販の粘着パッドなどを貼りつけ固定すると安心です。