

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

日本人に生まれてきて良かったな〜とつくづく思います。どんなおかずでも合いますね、私の好きな組み合わせはごはん・豆腐の味噌汁・サバの塩焼きです。(v)



最近白米から、玄米もしくは三分づきにご飯をいただいています。白米より噛む回数が増えて…きっと色々な効果があるだろうと思い調べてみると「ヒミコ/ハガイゼ」→卑弥呼の歯がいーせ!

- (ヒ)肥満防止
- (ニ)味覚の発達
- (コ)言葉の発達
- (ノ)脳の発達
- (ハ)歯の病気予防
- (ガ)ガン予防
- (イ)胃腸快調
- (ゼ)全力投球…身体が活発になり力いっぱい仕事や遊びに集中できる。



このようにいいことが盛りたくさんです。これからも健康で、いつも笑い、楽しい毎日を送っていきたいと思います。皆さんもどうぞ素敵な毎日をお過ごしください。(ケア・すぎけん 布施)

### ～消防車庫新築工事～

いつもお世話になりましてありがとうございます。現場管理をさせていただいています森脇です。先月末に風邪をひいてしまい体調不十分ですが、皆さんはいかがでしょう。



私は今、与謝野町の仕事で加悦第3分団(桑飼地区)の消防車庫兼詰所を新築させていただいています。私は、消防団の経験がありませんが、息子がお世話になってから、消防団の方たちの大変さが少しだけわかってきました。なお一層地域のために活躍していただくため、精一杯立派な車庫を造らせていただきたいと思います。



建物というものは、いつまでも形が残るものなので、その建物を見ると当時のことがいろいろ思い出されます。改めて、良い仕事につけたと喜んでます。これからも、仕事を通じて自分自身満足のできる(お客様はもちろん)建物を造り続けたいと思っています。

ありがとうございました。(現場管理 森脇康二)

## ケア・すぎけんコーナー



☆新しいメンバー加わりましたのでよろしくお願いします。



下垣 奈津子

10月17日よりケア・すぎけんのスタッフとなりました、しもがき と申します。介護事務の経験はあるものの、若干のフランクもあり、また新しい分野でのスタートにもなり、決して新しくはないですが、フレッシュな気持ちで頑張ろうと思っておりますので、どうぞよろしくお願いします。

プライベートでは、意外と思われることも多いのですが(笑)、料理が好きで、地元で採れる野菜などを朝市に見に行ったりするのが好きです。「うちの地域ではこんな食べ方でえ〜」などありましたら是非教えてください。丹後一円走り回っておりますので、気軽にお声をかけてください。よろしくお願いします。

### ☆ひよこスイッチ

先日、NHKの朝の番組「あさイチ」で、司会のいのっちが「ひよこスイッチ」を作ればいいのにと発言したことがネットでも話題になっていました。ご覧になられた方も多いかと思います。



小さい子供連れで電車に乗った時に泣き出したり、レストランなどで大きな声を出した時、露骨に嫌な顔をされたりするので肩身が狭いという相談に対して、みんながみんなそんなに迷惑と思っているわけではないけど、意思表示をしにくいというもあるから、押すと「びよびよ」鳴く「ひよこスイッチ」を電車や建物につけたり携帯したりして、大丈夫だよ〜と伝えてあげたらいい。というような発言だったと思います。



少しの勇気を伝えやすく！グッドアイデア！なんと優しい！

急に出るアイデアとは思えません。常日頃そういうことを考えているからこそできる発言なのでしょう。介護の現場でも、また色々な場面に活用できそうです。実現すれば、種々のハラスメントや悲しい事件が減っていく気がします。実用化を願いたいと思います。

### ☆大阪へ講習会に行ってきました。



色々な新商品を試してきました

2018年介護保険改正の動向についてのセミナーと、140社のメーカーさんの合同展示会に参加してきました。

法改正については議論の山場を迎えているとの事ですが、当初言われていた「要介護2以下の方は最悪自己負担・一部補助」というのは自立支援に逆行するという意味合いから免れたのではないかとこの事でした。と言っても何らかの改正が行われるのは事実ですので、今後の動向に注目していきたいと思っております。みなさまにご協力をいただいた「署名活動」も22万人分の提出がなされたとのことで、大きな力となりました。

ご協力ありがとうございました。

いよな



さて、先日 母校の江陽中学校に行ってきました。中学 2 年生が毎年 3 日間職場体験学習をするに当たり、社会人経験者として 1 時間の授業時間に、そのための心がまえ等を話してほしいという要望をいただき、ドキドキしながら行ってきました。

当日までに何を話したら子供たちは興味を持ってくれるかなとか、眠らせないためにどんな話が面白いかなとかいろいろ迷いましたが、その結果いつも思っている「あいさつ」の大切さを話そうと考えました。

その中で、私が若い時に経験した苦い話をさせてもらいました。私が 30 代のとき、リフォームの現場に行ってもらっていた大工さんが、朝、お客さんにきちっとあいさつをしないで、お客さんから私のところへ電話がかかかってきて、ちょっと現場へ来てくれということでした。



現場へ行って、お客さんのお話を聞かせていただくに「わしは朝、おはようと言ってきちっとあいさつをしているのに、大工さんはそれに対してあんじょうにあいさつを返してくれんので気分が悪い。明日から他の大工さんと交代してもらってくれ。」という話でした。

私はびっくりしましたが、結果的にはその大工さんは交代してもらいました。あとで考えると、その大工さんも問題ですが、私自身もきちっと指導ができていないことも問題でした。

そんなことを生徒たちに話しましたが、生徒の方も一生懸命に聞いてくれました。このような事は大人の世界でもよくある話で、生徒たちの事だけでなく私たち大人も気がつけなければいけないなあと話が終わってから再認識をしました。将来に社会へ船出する 2 年生のみなさん、職場体験学習がんばって下さい。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

京都市縦貫自動車道につながる「京丹後大宮インターチェンジ」が 10 月 30 日に開通します。

通勤時に毎日通る道につながっているので、高速道路の出来ていく様子を見ながら、通勤していました。今、その道路脇にはたくさん「こいのぼり」が立っています。秋晴れの日、これだけの数の「こいのぼり」が泳いでいるのを見ると、それはそれは絶景で、朝からとても得した気分になれます(\*\_\*)



(談 上田 裕子)

プロ  
住  
マイ  
ル  
11月

No.126 H28.11.1 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/

## 断熱性能アップ! 「内窓」のご紹介!!

今年もまた寒〜い冬が近づいてきました。

窓は、家の中でも熱の出入りが大きな場所です。

窓の性能が低いと、冷暖房をしても熱がすぐに流出してしまうので、光熱費もかさみます。

今回は、簡単な施工で断熱性能をアップさせる「内窓」についてご紹介します。

「内窓」とは、二重サッシとも呼ばれていて、室内側にもう 1 セット取付ける窓のことです。住まいの断熱性能を高め、結露防止、防音効果もあります。

内窓を取付けると、2 組の窓の間にできる空気層が断熱効果を発揮して、冬の暖房や夏の冷房効果を高めるので、光熱費を節約することができます。



また、外からの音が気になったり、赤ちゃんの泣き声が周りに迷惑をかけていないか等、音に悩む方にもおすすめです。

二重サッシなら外からも内からも音を遮るので高い防音効果も期待できます。

そのほかにも、結露の防止や防犯性の向上などに効果があります。

簡単な工事で取付けることができます。興味のある方はお気軽にお問合せください。

