



～よい睡眠の効果～

先月「初めまして！」とご挨拶をしたかと思えば、もう今年も残すところ1カ月となりました。慌しい時期になりましたね。

今年は例年になく暖かい日が多く、この時期としては過ごしやうい日が続いているのではないのでしょうか？と言うものの、朝晩は冷え込み、お布団から出たくない～と思うこともしばしば(；) 皆さんもそんな事あるのではないのでしょうか？



そもそも人間はなぜ眠るのでしょうか？人生の約3分の1は睡眠時間が占めているともいわれ、個人差はあるにせよ大人で1日約8時間、生まれたばかりの赤ちゃんだと実に1日16～18時間も眠っているのだとか！？改めて言われるとすごいですね。

そしてその睡眠には色々な役割がありますが、体や脳を休めるほかに「記憶の整理と定着」があるそうです。起きている時に学習した物事を選別して、必要な時に取り出せるように、睡眠中に脳の中を整理整頓しているんだとか。

赤ちゃんがたくさん眠るのは、毎日が初めて受ける刺激や経験で記憶することが沢山あり、整理整頓に時間がかかるからだそうです。

質の良い睡眠を十分にとることは、記憶力をアップさせ、あれなんだったかいな～ということが減るそうです！



寝室の環境を整えて、ぐっすり眠ることだけでも健康維持に効果がありそうですね。

本格的な寒さを迎える年末に向け、皆さんも休息や睡眠を十分にとって体調に気をつけてください。

(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)

～今年も1年お世話になりました～

いつもお世話になりましてありがとうございます。

大工の伴海です。

今年もあと1カ月をきり、何かと気忙しい時期になり、皆様におかれましても、年内にしておかななくてははいけないことなどもあり、何かと忙しいことと思います。

我が社も例年通りバタバタとしており、忙しい日々です。



もう数日で今年も終わりですね。

皆さまもいろいろと良い事、悪い事などあったかと思えます。

とは言っても、まだまだ年末まで体調に気をつけながら、いい新年を迎えられるよう精いっぱい頑張っていきたいと思えます。

来年もよろしくお祈りします

(大工 伴海 靖文)

☆家族みんなが美味しい介護食レシピのご紹介

毎日頭を悩ませる食事の献立。

おじいちゃんおばあちゃんの分、子供の分、別々のメニューを作るのは本当に大変です。

そこで、簡単でみんなが美味しい介護食レシピをご紹介します。



キウイに含まれる酵素がタンパク質を分解します。ほろほろとろける千金的の照り焼きです。

その1

材料 鶏もも肉(1枚) オリーブ油 付け合せの野菜など 漬け込み用(A)

キウイフルーツ(1/2個) しょうがのおろし汁(小さじ1) みりん(大さじ2) 酒(大さじ2) しょうゆ(大さじ1.5) オリーブ油 塩こしょう

作り方 キウイはしぼって(つぶして)おく。ビニール袋にAをあわせて鶏肉を加え1～2時間漬けておく。

フライパンにオリーブ油を入れ鶏肉を弱めの中火で焼く。一旦鶏肉を取り出し漬け汁を煮詰める。

鶏肉を戻し入れからめる。

その2

材料 ジャガイモ さやいんげん

鶏ひき肉(100g) サラダ油 カレー粉

酒(小さじ2) みりん(小さじ2) しょうゆ(小さじ2)

塩(ひとつまみ) 出汁(1カップ) 片栗粉(小さじ2)

作り方 ①ジャガイモを茹でて皮をおき一口大に切っておく。さやいんげんは小口切り。

②鍋にサラダ油を熱しカレー粉を炒める。香りが出たら鶏ひき肉を加え色が変わるまで炒める。出汁、調味料を入れ煮たてる。あくをとり、水溶性片栗粉でとろみをつける。

①に②をかけてさやいんげんを散らす。



スパイスをきかせ食欲増進 ジャガイモのカレーとほろあん



在宅要介護の高齢者の方の36%が低栄養、恐れありが33.8%と栄養状態に何らかの問題を抱えている方が約70%もおられたという結果も出ています。低栄養になると元気がなくなるのはもちろんですが、抵抗力の低下からインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。市販されている介護食なども上手に利用して生活力の低下を防ぎましょう！

☆ペットと入居できる特養

ご存知でしょうか。それは神奈川県横須賀市に実際に存在します。寂しさを癒し、ぬくもりを与えてくれる愛犬や愛猫の存在。独居が増えている今、未解決の問題。飼い主が高齢になり、もしもの時この子たちはどうなってしまうのか、この子達を残して一人だけ施設に入ることなど出来ない。そんな切実な状況に置かれている人は少なくないと言われています。そこで「伴侶動物福祉」として一石を投じ専用フロアという形で開設されました。

施設に入るとあきらめないといけない事がたくさんできる中、選択肢を増やし「あきらめない福祉」を目指されています。スタッフさんにも希望を募ったところ、一般のユニットよりも動物がいるユニットの方が働きたい人を集めやすかったとか…

段階の世代がペットと共に80代に突入していく今後、飛躍的に増えていくのではないのでしょうか。そうなることを祈りたいと思います。

☆ご家族様の作品

与謝野町にお住いの1様にお借りました。ありがとうございます。



優しい文字でぬくもりが伝わります。お忙しい中でも趣味の時間を持ち前向きに暮らしておられます。見習いたいと思います。



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。

いよいよ、カレンダーも残り1枚となり、今年も気ぜわしい師走になりましたが、皆さんはお元気でしょうか？あつと言う間に1年が過ぎるような感じです。



さて、今年も知り合いやら身近な方が亡くなられて、何度か葬儀に参列させていただきました。その方々を想うのに、出会いを含めいろんな思い出や姿・声によみがえってきます。

私も現在62歳ですが、若い時は人生経験も少なく、出会いも少なかったのですが、年を重ねていく程出会いや思い出が増えていき、感慨深いものがあります。



親から生を受け、成長させてもらい、結婚・子育て・そして子供達の独立・孫の誕生というように、時が流れ、そして将来に向けて我が身の健康不安や又、やがて来るであろう愛する家族との別れなどを考えてみると本当に一生の短さやはかなさを感じています。

私は娘・息子・娘と3人の子供がいますが、長女はすでに結婚をし子供が1人います。しかし、26歳の息子、23歳の娘はまだ独身で、早く家庭を持ち親を安心させてほしいと願っています。本人たちに言うとはとごとのように思っているようです。

愚息は昨年秋に帰ってきて、家業をやらせてもらっています。家内と2人暮らしの時と違って、家族が1人増えるだけでもいろいろな問題が出てきて困ることも増えてきます。

しかし、帰ってきて家の跡継ぎをしようかと思ってくれただけでも、感謝しなければならぬのかもしれない。かと言って、そうばかりにはいかない部分もあり、その狭間で揺れています。

でも親子ともども、短い人生の中で一緒に仕事ができる事に大いに感謝したいと思っています。来年も健康に気をつけ、積極的にかんぽってゆきたいと考えています。

少し気が早いですが、今年1年いろいろとお世話になりありがとうございました。

また来年もよろしくお願いします。

(談 杉本 孝史)

編集後記

10月31日から11月2日までの3日間、江陽中学校の生徒さんが職場体験学習に来てくれました。

現場で作業をしたり、事務所内で図面を描く体験をしてもらったり、いろいろな作業をしてもらったのですが、とにかく一生懸命で、元気に挨拶をしたり、真剣に話を聞いたりする姿と一緒に仕事をしながら、とても好感が持て、見習わなければいけないなあと感心しました。

今年も残すところあとわずかとなり、インフルエンザの流行も耳にするようになってきました。皆さまも気をつけてお過ごしください。

(談 上田 裕子)



	No.127 H28.12.1 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
	メールアドレス: 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

11月23日(勤労感謝の日)に「杉建 家族慰労会」を行いました。

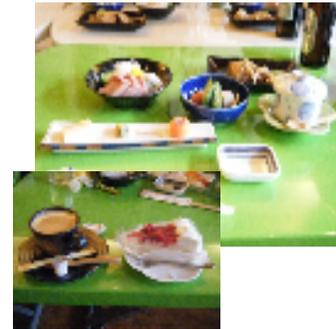
毎年恒例となりましたこの会も、今年でなんと32回を迎えることができました！！

毎日元気に働けるのも、家族や周りの皆さんの助けがあってこそ！と、感謝の気持ちを忘れなようにしたいです(*_*)

少し気が早いですが…皆さま今年も1年お世話になり、ありがとうございました！！



↑恒例の社長の挨拶からスタート！
↓お腹いっぱいになったあとは、みんなでカラオケ大会で、盛り上がりました！！



←会場は去年に引き続き、与謝野町の音ステージさんでお世話になりました。新鮮なお刺身やお寿司がとてもおいしかったです。



普段、ゆっくり話す機会も少ないため、いろいろな人と話ができ、充実した楽しい時間を過ごすことができました！！

