



今月には2段の昇段試験があります。すぐにやめるかなあと
思っはじめてた剣道ですが、なんだかんで続けております。

野球のイチロー選手が、継続は力なりのエピソードの中で、「自分のできるところを
とことんやってきたという意識があるかないか。それを実践してきた自分がいること、
継続できたこと、そこに誇りを持つべき」とありました。諦めずに継続していくこと
は簡単にできることではないし、とことんやってきたことが自信となり、これからの
人生に役に立つと思います。

息子の姿をみて、私自身もできていないことが多々あり、反省と共に行動
したいと思います。

(快適住まいアドバイザー 太田 雅伸)

～保護猫活動～

また、動物の話ですみません。

昨年里親になったご縁で、丹後で保護猫活動をしている会の一員に
加えていただきました。

私はまだ新米なので具体的に行動をしてはいませんが、中心となる方々は捨て猫を
保護して検査を受け里親探しをしたり、地域猫と呼ばれる猫たちに不妊・去勢手術を
受けさせ、元の場所に返すTNR活動(耳を少しカットして戻すのでさくら猫活動と言
われています)をしたりしています。毎年数万匹が殺処分されている悲しい現状、また
現実の野良猫たちの糞尿被害…。それらを防ぐためにはかわいそうな命を増やさない
事が重要です。

全国には、行政が手術費用の一部もしくは全額を補助しているところもあります。
現状丹後ではまだまだ認められてはいません。

そんな中で、地道に活動を続けている先輩方の力に少しでもなれ
たらと思っています。今私はその活動のおかげで巡り合えた愛猫に、
毎日ストレスや疲れを癒してもらっています。

この幸せを少しでも多くの人や猫たちに味わってもらえるよう、
今出来ることを頑張りたいと思っています。



(ケアすぎけん 井谷)

地域猫の保護
TNR活動



ケア・すぎけんコーナー



☆バリアフリー展バスツアーの季節がやってきました!



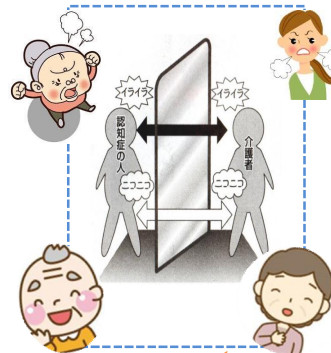
恒例となりました、バリアフリー展が来る4月20日(木)~4月22日(土)まで大阪で
開催されます。そして今年もすぎけん22日(土)にバスツアーを予定しています。



認知症対策フェア、高齢者支援サービスマン、
介護ロボットマン、リハビリヘルスケアマン
など、もちろん福祉用具の新機種もたくさん
展示されます。

見たいもの聞きたいことが目白押しです。
日頃お世話になっております施設・医療関係の方で、
ご都合つかれます方は是非一緒しませんか?
事前申し込みが必要になりますので、
4月5日までにご連絡をお願いします。

☆作用・反作用の法則



認知症の人は 「介護者の気持ちを映す鏡のような存在」
という特徴が見られることがあります。

介護する家族がイライラしていると、気持ちが不安になり
症状の悪化につながる場合があります。

反対に気持ちを理解し穏やかに接すれば、
表情も穏やかになってきます。

介護する側の気持ち次第で、
状況がよくなる可能性があるということですね。

難しい事ですが
出来るだけ穏やかに

そうはいっても毎日の生活の中で、ニコニコばかりしているのも難しい
ですが、こんな法則があると心にとどめておくだけでも違ってくるかも
しれません。自分たちも心がけたいと思います。

☆引き続き一緒に働いてくださる方を募集しています!

3月になり、季節も変わろうとしています、皆様の中に就職、転職、を考えておられる方は
いらっしゃいませんか?

「ケア」と名前がついているので、ちょっとなあと感じられるかもわかりませんが、
直接、高齢者の方のお世話をする仕事ではありません。用具を通じてその方の生活をお助けする仕事です。



力持ちさんで優しい方、車の運転が得意な方、大歓迎です。

まずはお問い合わせ下さい。ご連絡心待ちにしております。 ケア・すぎけんスタッフ一同

ますが、



春が目前ですが、三寒四温でもう少し寒さも続くと思いますが健康にはご留意していただきたいと願っています。

さて、先日 人間ドックに行ってきました。毎年この時期に舞鶴共済病院に行くのですが、結果を見て一喜一憂しています。一年に一回の事ですが、自分の身体を点検して良くも悪くも実態を知っておくことは大事な事だと思いに行ってきました。私の場合は、血圧と糖尿の数値が以前から悪く薬を飲んでます。そして睡眠時無呼吸症もあり、こちらの方は薬を飲まなくてもよく、寝る前に空気を気管に送る機械をつけて眠ります。慣れるまでは寝付きが悪かったですが、慣れるとぐっすり眠れて、昼間の眠気が弱くなってきて喜んでます。



血圧と血糖値は体重を減らせればかなり良くなるとお医者さんからも言われているのですが、なかなか食養生が難しく、相変わらずテフのままです。本当にやせるのは難しいです。おかげ様でそれ以外は今のところ問題はないようです。胃の検診はバリウムではなく胃カメラでしてもらっています。胃カメラも口からと鼻からとのカメラがあるようですが、口からのカメラの方が鮮明に見えるそうです。カメラを飲むのは苦しいですが鮮明さを優先して口からにもらっています。

一年に一度の人間ドックですが、車の車検と一緒に自分の身体を知って何かあれば早期発見・早期治療が大事ではないかと思っています。あまり病院には行きたくないですが、自分や家族のためにも少しでも長く健康でありたいと願っています。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記



先月もビックリするくらいの雪が降りましたね(-_-;)ようやく積もった雪が少なくなってきてホッとしています。

各地で大雪の被害も出ています。雪が落ち着いたら、建物のチェックしておかれると安心かと思えます。

屋根部分がへこんだり崩れたりしていないかどうか、雨樋が曲がったり折れたりしていないかどうか、外壁が傷んでいないかなど、日中の明るい時間帯に建物のまわりを見てまわられることをオススメします。

(談 上田 裕子)



ポチ
住
マイル
3月

No130 H29.3.1 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/

3月25日・26日、4月1日・2日と、施主様のご厚意により、完成見学会を開催させていただきます。春の陽だまりのようなあたたかさを実現した、ご家族が快適で健康に暮らせる安心の住まいを、ぜひ体感してみてください!!

平屋建て 完成見学会

3月25日(土)・26日(日) 午前10時～午後5時(予定)

～担当より一言～



家中どこにいても暖かい高齢者にもやさしい平屋の家を造らせていただきました。(担当: 森脇 康二)

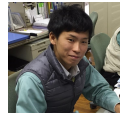
与謝野町石川



2世帯住宅 完成見学会

4月1日(土)・2日(日) 午前10時～午後5時(予定)

～担当より一言～



お客さまと1年半打合せを行い完成する住まいになります。サッシを樹脂製品、断熱はアインネンと省エネグレードの高いものを選んで頂いているため快適な生活を送って頂ける仕様となっています。(担当: 杉本 健太郎)

網野町浅茂川



詳しい見学会の内容についてはお気軽にお問い合わせください。(担当: 木田・杉本健)



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

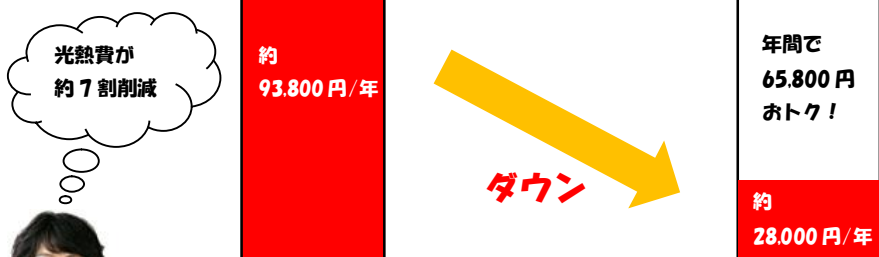
H29.

3/1~4/30
まで

電気温水器からエコキュートに買い替えると・・・

年間 65,800 円省エネ効果！！

※1年間の光熱費（給湯）比較 試算条件：戸建4LDKにお住まい4人家族の場合
各ご家庭の使用状況によって異なります。 (関西電力試算)



電気温水器 (460ℓ)
貯水タンクの中にヒーターを設置し
その熱を利用してお湯を沸かします。
電気のみでお湯を沸かすため電代が
多くかかります。

エコキュート (460ℓ)
「ヒートポンプ」技術を利用して空気の熱
でお湯を沸かす電気給湯器です。
電気だけでなく外の温度も活用するので、
省エネルギーでお湯が沸かせます。

日頃の感謝を価格に込めました！！



エコキュート 460ℓ

オープン価格
285,000円 (税別)

※設置・設備工事費別途

さらに！！
現在ご利用の
ボイラーを **1.5万円**
下取りします

オール電化シミュレーションをいたします

株式会社杉建
SUGI KEN

お気軽にお問い合わせください。
TEL 0772-42-6955
与謝野町字石川(加悦谷バイパス沿い)