

て！長野です～



かとうございます。  
ています長野と申します。

毎日仕事をこなしていく中で不安で挫けそうになる事も多々ありますが、杉建の先輩方が優しく指導してくれる事もあり、楽しく仕事をさせていただいています。



自分が社会にどれだけ貢献できるかわかりませんが、早く一人前になれるように「消極的」にはならず、「積極的」に行動をして頑張り、杉建の最高の「モノづくり」の手助けが出来れば良いと考えています。

未来の自分自身がどのようなようになるかはわかりませんが、可能性は無限大にあると信じ、毎日「粉骨砕身」の気持ちで努力していきたい所存です。

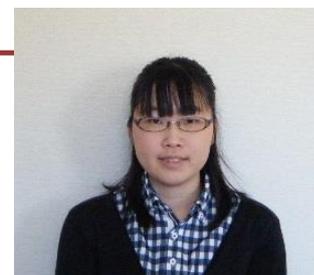
今後は自分の夢、希望、野望(?)を叶えると共に、杉建ファミリーのモノマネを習得して職場を明るくしていきたいです(笑)

(多能工 長野 啓祐)

～よろしくどうぞ～

初めまして！4月3日から建築の方に入社しております、中田と申します。

まだまだ右も左も前さえわからない若輩者ですが、後ろだけは見ないようがんばっていきます。お会いできる機会がありましたらぜひ、お声をかけてください！よろしくお祈いします(\*'▽'人)



私が昔から好きなことは映画を見ることです。ですが、ここらに映画館はなく…。親におねだりしたり、TVで放映されるのを待つ日々(っω；。)  
社会人となり車を持った今、1時間以上かけて映画館へ通っております(笑)  
子供のころ出来なかったことが大人になって実現できる。とても楽しい気持ちになりますね！この号が発行される頃には、私が楽しみにしている映画が封切りされるので、ドライブもかねて、またいつか来ます！



皆さまも行楽シーズン、怪我、病気等お気をつけて楽しんでください。

ではまた～(´▽`)/シ

(建築 中田 朱音)

二行って来ました！



4月22日、大阪南港で開催されたバリアフリー2017へ行って来ました。

すぎけんのバスツアーも6回目となり、今回21名での参加となりました。

何が展示されているのか、新しい商品はどんな感じか胸をわくわくさせて会場に入りました。

福祉用具や配食サービス、介護ロボットコーナー、毎年恒例の健康チャンバラや、介助犬のデモストレーション、珍しいところでは健康抹茶の無料試飲などもあり全体的には「予防の予防」のカタゴリーが増えていたように感じました。お忙しい中参加して下さいました皆様、どうもありがとうございました。

そして今回都合のつかれなかった方も、次回計画の際には是非ご参加ください！

良いお天気でした



毎年買ってもらう  
介助犬のマスコット



楽しんで運動して介護予防。

癒し効果もバツグンの介助犬。

たぶん猫だと思われるゆるきゃらさん。

皆さん明るく前向きです！



おしゃれな歩行器  
収納部が回転し

座れるように変身します！

☆ご利用者様の作品



与謝野町在住  
93才男性の作品。  
なんとすべて紙製の  
手作りです！  
その精巧さに驚きです。  
NHKで紹介されたことも  
おありだそうです。  
素晴らしい！！

☆愛する家族



京丹後市在住。  
みいちゃん。  
退院されたおとうさんに  
優しく寄り添います。  
おっかなびっくり、でも  
ナイスポーズをとってく  
れました！(〇〇)！  
揃ったおててが  
何ともキュート！

ぶん暖かくなりあちこちの

田んぼでは田植えの準備が進んでいるようです。

みなさんもお元気でしょうか？



さて、私は朝の日課で 30 分ほど歩いています。以前、定期健診で病院の先生と話していたら、歩くことはよいことだが、できる限り速足で歩き、息が乱れ、脈拍が速くなるぐらいのスピードで歩いた方がいいですよ、とアドバイスをいただきました。



それ以来、家を出て川上公民館まで坂道を歩くことをしています。すると途中から、ハーハー、ゼーゼーという感じになり脈拍も乱れてきます。当初はしんどかったですが、慣れてくるとそんなに苦痛には感じられなくなりました。効果があるかないかはわかりませんが、一つだけ良いことがあります。それまでは、私は時々脈が飛び不整脈の時がありましたが、坂道を歩き出してからはそれが無くなりました。

先生の言われた通り、体に負担をかけることが心肺機能や足腰を鍛えるのには効果があるように思います。

公民館に到着し、10 回四股を踏み、20 回つま先立ちをします。おかげで現在のところ足や腰も問題がないようです。そして帰りは下り坂なので気持ちの余裕もあり、山々や田んぼを眺めながら帰ってきます。もう 15 年は過ぎましたが適当にさぼりながらやっているのだからか続いていると思っています。そしてこのごろは、だんだん年を取っていくけど、できる限り健康でいたいものだとつくづく感じています。何はともあれ健康に感謝をしたいと思います。

今月もありがとうございました。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

5 月に入り、暖かい日が多くなり、お出かけにもいい気候になってきましたね。みなさんは、ゴールデンウィークの予定はもう立てられたでしょうか？車や人も多くなるので、気をつけて楽しいお休みをお過ごしください♪



ただ今、我が家のリフォーム工事を計画中です。キッチンが狭く、収納が少ないので不便だなあと思いつつも、一応生活はできるし、お金もかかることだし…と、なんとなく先延ばしになっていましたが、やっと重い腰を上げることができました(^^:始めてみると、こんな風にしたいという理想と、予算の間で悩むことも多いですが(笑)、少しずつ形になっていくのが楽しくてワクワクしています。現場も間近で見れるいい機会なので、しっかりと勉強をして、今後活かしていきたいと思っています！

(談 上田 裕子)



住、ル

5月

No.132 H29.5.1 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/

# エコカラットってどんなもの？

エコカラットは優れた空気洗浄機能で  
家と空気を美しくするインテリア壁材（デザインタイル）です。



~エコカラットのいいところ~



## 1. ちょうどいい湿度

多湿だと湿気を吸収、乾燥すると湿気を放出するので、1年を通し快適な湿度を保つことができます。

不快なジメジメや冬場の結露をカット！

## 2. カビ・ダニの住みにくい環境に

湿度80%以上だとダニやカビの繁殖が進み、40%以下だと乾燥しすぎに。

難しい湿度コントロールも

エコカラットなら自然に快適な湿度に調整してくれます。

## 3. ニオイすっきり

換気だけでは消えないさまざまな悪臭成分  
(トイレ臭・生ごみ臭・タバコ臭・ペット臭など)  
を吸着し脱臭！

しっかりクリーニングします。

他にも「お手入れカンタン」  
「デザインのバリエーションが豊富」など  
たくさんいいところがあります！



壁に貼るだけの簡単な施工で取付できます。  
興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

