

～バラ園に行ってきました！～

先日、綾部のゲンゼスクエアのバラ園に行ってきました。

園内には120種類1200株のバラが満開で、あちこちでいい香りが漂っており、かわいらしい小さな花や迫力に圧倒される大きな花もあり見ごたえ抜群、バラのアーチをくぐる時はいい気分に合わせてもらいました。

たくさんのバラたちは市内外のボランティアの皆さんによって大切にお世話されているものだそうです。素晴らしいですね。

私も花をお世話するという余裕を持ちたいものですが、なんせ虫が苦手なもので・・・

最近気になっているのがローズウォーター、いろんな効果があるようですが、殺菌消毒作用やデオドラント効果もあるそうです。汗が気になるこれからの季節、デオドラント剤としてシュッと一吹き。加齢臭や口臭にも効果があるとか。



意外と簡単に手作りできるそうなので、庭でバラを育てていらっしゃる方は作ってみてはいかがでしょうか？

(ケア・すぎけん 河島 睦)



～水不足にご注意を～

いつもお世話になっております。大工の安見です。

梅雨入り宣言がありました。雨があまり降らない日が続いています。

農家の方や、家庭菜園、園芸などをされている方は、毎日の水やりが大変ではないでしょうか？

このまま雨が降らないと、水不足が心配されます。



一部の地域では、給水制限がされているようですし、また別の地域では水害がおきていて、極端ですよ！異常気象の影響でしょうか。

適度にまんべんなく雨が降ってくればいいのですが、自然はそんなに都合よくはいかないものですね。

今年の夏も暑くなりそうです。
お身体に気をつけてお過ごしください。

(大工 安見 和義)



ケア・すぎけんコーナー



暑くなってきました。

水分をしっかりとりましょう。

☆本当に良いと実感しました！



介護福祉士の目線で
厳しくチェック

先日、ラフィオという超低床ベッドの講習に行ってきました。
パンフレットやメーカーさんの「言葉」より、まず自分たちでその良さを実感し
お伝えする事が出来ればと、みんな真剣に勉強しました。
このベッドは、床から15cmの所まで下がりますので、高さに不安のある方にも
安心して休んでいただけます。そしてもし床に座り込んでしまっても、ベッドに

戻りやすくなります。

そして一番の特徴は

ハイバックサポート機能！

ここが曲がる！



介護保険でレンタルできますので、ご相談ください。

体験してみましたが、背をあげた時のお腹や背中への苦しさが
このポイントが曲がるのと曲がらないのとでは全然違いました。

もちろん曲がった方が楽です！

呼吸もしやすく感じました。



そして、目線が天井ではなく前を向けるのでテレビなどが
見やすくなります。

あごをひいた姿勢がとれるので、誤嚥を少なくする効果もあります。

介護用ベッドと言ってもたくさんの種類があります。

その方の身体の状態や、お家の環境などトータル的に判断し選定をさせていただきます。

介護福祉士もいますので安心してご相談ください。

また、施設さんなどでデモストレーションもさせていただきますので、是非お声かけいただき
良さを実感して頂けるとありがたいです。

☆こわい睡眠負債

睡眠不足というと、1日の睡眠時間が3時間くらいのイメージでしょうか。

極端な睡眠不足を続けていると、疲労やストレスで生活の質が低下し病気の
リスクが高まってしまうことはよく知られているところだと思います。

ところが、1日6時間以上眠り自分では問題ないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りて
おらず、その影響が負債のように蓄積してしまうことが研究でわかり、対策の重要性が叫ばれるよう
になってきました。睡眠負債がたまっていると自分では気が付かないうちに仕事や家事のパフォー
マンスが下がったり、命にかかわるような病気のリスクが高まる可能性もあるとの事です。

例えば免疫性が下がり、がんのリスクを高めたり、認知症の原因となる物質を作り出したり…
働き盛りの時期に十分な睡眠をとっていないと、睡眠負債となり数十年先に認知症になる
リスクが高くなる可能性があるとの怖い結果が…

では、この睡眠負債をどう返済するか…

それは、なんのことはない「これまでより早く寝る」事だそうです。

でも、週末の寝だめはリズムが狂いかえって負債を増やしてしまうのでこれもよくないとの事。

また、早めに寝ようと思ってもなかなか眠れない方の対策としては、

寝床でのスマホ厳禁、午前中に日の光を浴びる、アルコールは寝る3時間前までに、などが
あげられています。そして、寝なければいけないと焦らない事も大切だそうです。

未来の自分の為に1日7~8時間をめざし、少し早く眠りにつく習慣をつけたいですね。



集中出来ない…

少し早めに
やすみ
ましよう



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。

いよいよ夏本番の七月となりました。各地で海開き、山開きが行われて暑い夏の季節が到来です。そんな中ですが、皆さんもお元気でしょうか？



さて、我が家のわずかばかりの畑にも夏が来て、夏野菜のピーマン、ナスビ、トマト、キュウリ、オクラなどもだいぶ大きくなり、葉の色は濃くない実をつけるようになってきました。

しかし、この前からせっかく実がなかり食べごろになってきたキュウリやトマトが何者かに食べられ、畑が荒れていました。賊は地べたから来たか？空から来たか？ということで、家内と食べカスや枝の様子などを観察した結果、どうも空から来た黒い者だという結論に至りました。



それまでは、アライグマやヌートリア、イノシシなど地べたの動物を想定して、まわりには網を張りガードをしていました。しかし網のほうは全く問題がなかったです。その黒い者が空から降りてきて地べたをピョンピョンとはねて作物を収穫していたみたいです。そしてそれも食べごろの大きい熟したのから食べているようです。

彼らは頭がいいみたいです。青い硬い状態では手を出さず、どうも人間が食べごろと思うものを食べるようです。最初は腹が立っていましたが、その黒い者になんぼ腹を

立てていてもどうしようもありません。むしろ自分がみじめに思えてきました。

そうならばということで、この間の日曜日にまる一日がかりで、網の屋根を作りました。

それ以降、今のところ被害はないようで、一安心です。

しかし、よくよく考えてみると、店で買ったほうがよっぽど安いということが、はっきりしました。でも、自分自身で作った野菜は格別の味と喜びです。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



里親募集中です！

編集後記



先日、ケア・すぎけんの井谷さんが活動しておられる、保護猫活動の会の方にお世話になり、地域猫(母猫)の不妊手術と、生後2ヶ月くらいの仔猫4匹の保護をお世話になりました。手術や検査の費用、仔猫をどうするのかなど問題もありましたが、いろいろな方に助けていただき、母猫は不妊手術の後、元の場所に戻してやり、仔猫は検査後、保護してもらい今、里親を探してもらっています。

保護した当初はかない弱っていた仔猫が、元気に遊んでいる姿を見ると、この会の方とご縁があって本当によかったなぁと思いました。

あとは、無事に里親さんがみつかることを願うばかりです。

(談 上田 裕子)



No.134 H29.7.1 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/



現在進行中の現場をレポートします！



A 様邸増改築工事(与謝野町)



外観はほぼ完成しています。外壁に使われているのは「焼杉」と呼ばれる外壁材で、耐久性をあげるために、あえて杉板を焼いています！

右の写真は階段を設置中の写真です。少しの狂いが大きな差を生むので、大工さんは慎重に計算しながら取り付けていきます。完成まであと少しです！

O 様邸新築工事(宮津市)



O 様邸新築工事の建方(6月19日)の様子です。梅雨とは思えないほどの晴天でした。朝早くから夜遅くまで、大勢の大工さんが協力し合って作業を行いました！建方では、わずか1日で家のかたちが出来上がります。ここから外壁や内装工事など多くの工事がはじまります！

杉建HPのブログ「すぎけんブログ分室」にて、これまでの施工状況をレポートした記事を掲載しております！これからも現場を追っていきますのでぜひ、ご覧になってください！！

(建築 中田 朱音)