

～運動不足～

いつもお世話になりましてありがとうございます。
快適住まいアドバイザーの太田です。



私の住んでいる石川で毎年恒例の区民運動会が9月24日（日）に開催されました。

当日は天候に恵まれ、とても暑い一日になりましたが、みんなの熱気で暑さも忘れるくらい盛り上がりました。

私も、毎年参加をさせて頂いており、最終にある400mリレーの40歳代の選手として100mを走っております。毎回走る前は、ケガだけはしないように少し加減しながら走ろうと思っておりますが、いざ本番になると本気になり「負けてたまるか！」と真剣で走ってしまいます。



家族からは、足が上がってないし、ケガをしないかと心配しながら見ているようですが、私の感覚では、ウサイン・ボルト選手か桐生選手のようなイメージで走っています（笑）しかし実際は、体がついていかず、運動不足を痛感しております。

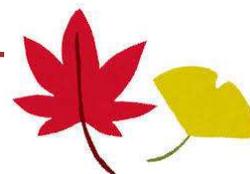
これを機会に何か運動をしようと心に決めながら、慰労会では、お酒をたんまりいただきました（笑）

（快適住まいアドバイザー 太田 雅伸）

～スポーツの秋～

こんにちは。ケア・すぎけん 齊藤です。

朝晩、めっきり肌寒くなり秋らしくなってきましたが皆さん、お変わりないでしょうか。



秋と言えば、「食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋」など色々ありますが皆さんは、どの秋がお好きですか？私は「食欲の秋」が好きですが、今回は「スポーツの秋」でお話しさせて頂こうと思います。

毎年、この時期に私の住む地区では「区民運動会」が開かれます。5地区に分かれており、地区対抗リレーや台風の目、綱引きなど13競技程あり各地区、優勝目指して頑張ってお戦います。



区民交流の目的もあり、日ごろ出会う事があまりない方にもこの日を境に交流が生まれます。そしてお会いした時に、「おはようございます」や「こんにちは」など挨拶を交わし交流の輪が広がります。そんな輪が広がりこの地に嫁いで17年、私も沢山のひとと出会う事が出来ました。段々と子供の数も少なくなってきた寂しさを感じる事はありますが私たち若い世代がこれからも地区を盛り上げ、老若男女関係なく「この地区に住んで良かったな」と思ってもらえるようになればいいなと思います。

ればいいなと思います。

次の行事は「文化祭」手先は器用ではないので裏方として「秋」を楽しみたいと思います！！
皆さんも色んな秋をお楽しみください。

（ケア・すぎけん 齊藤 理恵）

ケア・すぎけんコーナー

☆生活相談員さんを募集中です(リハ・すぎけん 来春オープン予定)



求む!!生活相談員さん

土日休み 夜勤なし



予定が立てやすく
働きやすい

H29.8月号ですでお知らせしておりますが、来春大宮町三坂にオープン予定のリハ・すぎけん(半日型デイサービス)と一緒に働いていただける生活相談員さんを募集しています。(介護福祉士、社会福祉士等お持ちで実務経験2年以上の方)

「ご利用者さんもスタッフも一緒に楽しくリハビリ出来る場所」を作ること为目标に、知恵やアイデアを出し合いながらあれもこれもと計画中です。

リハ・すぎけんを実のある施設にするためには、経験や資格をお持ちの生活相談員さんの力がどうしても必要です。

今は現場を離れているけどそろそろ復帰をと思っておられる方や、現在お勤め中でも話を聞いてみようかな…と思われる方はいらっしゃいませんか?

リハ・すぎけんはゼロからのスタートにはなりますが、自分たちで作りに上げていくやりがいに溢れています。

新年から心機一転一緒に働いて下さる方、ご連絡をお待ちしています。

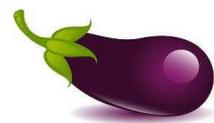
他の職種もお問い合わせ下さい



☆秋茄子は…

先人たちの言い伝えの中に、秋茄子を食すことについて、

- ① 美味しいから、可愛げのない嫁には食わずな
- ② 水分が多いので身体が冷えないように嫁には食べさせないほうがいいと2通りのパターンを聞いたことがあります。あなたはどちら派ですか(笑)



実際きゅうりほどではないですが、茄子も約90%が水分です。

水なすというさらに水分の多い品種もあるようです。

この茄子、栄養面の最大限の特徴があつややかな紫色の皮にあるそうです。皮の部分には抗酸化作用、目の疲労回復などに効果があると言われています。

更に動脈硬化や老化、がんの予防も期待でき、カロリーも抑え目のもうれしいですね。

油を吸いやすいので炒める時は要注意ですが、味噌汁やカレーに入れるなど

身近なメニューに入れても味を損ないません。スライスしてチーズをのせてレンジでチン(後でケチャップなどで味付け)なども簡単に出来ますね。

こうなると、身体を冷やすからダメという理由はあてはまらないような気がします。

嫁姑問題は人類永遠のテーマ(+o+)ですが、

美味しい物を食べたら笑顔になる…も万国共通の特効薬。

この特効薬試さない手はないですよ。



杉さんのひとり言

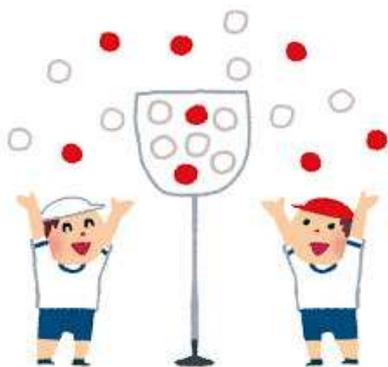
いつもお世話になりましてありがとうございます。

十月になり、田んぼの稲刈りもほとんど終わり、朝晩はめっきりと冷え込むようになっていましたが、皆さんはお元気でしょうか？



さて先日、毎年恒例の石川区民運動会が開催されました。

当日は30℃ぐらいの夏の陽気ですばらしい天気にも恵まれました。一年に一回、毎年この時期に開催されますが区民の大勢の方が楽しみにしておられる一大イベントです。



綱引きや玉入れや、リレーなどたくさんの種目に小学生の子供たちも参加しての行事で、老若男女の区民が一つとなって楽しみました。お年寄りの方は、我が子供や孫たちが参加して活躍するのを楽しみ、若い方たちは力を合わせて勝つことにはがんばり、子供たちは運動会そのものを楽しんでいるようでした。石川には七つの地区がありますが、その七つの地区が優勝を目指してがんばります。

いつもはあまり出会うことがない方でも久しぶりに一緒にない、力を合わせてがんばる姿には感動があります。普段わからない方でもすごく速く走る方があったり、元気な方があったりと再発見です。

そして昼の第一部の運動会が済み、夜の第二部の慰労会・親睦会が始まります。

この第二部が本番で、今日の楽しかった運動会のこと、又新しく地区の住民になられた方などの親睦などいろんな話題であっという間に時間が過ぎました。

その第二部には子供たちも参加するので一層楽しい時間となります。この子供たちが将来地元に住み続けてくれて、伝統を引き継いでくれたらすばらしいなあ~と思わずにはいられない一日となりました。みなさんご苦労さんでした。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記



涼しく感じられる日も多くない、すっかり秋らしくなってきましたね。過ごしやすくなってきましたが、気温の変化や夏の疲れで、体調を崩しやすい時期でもありますので、気をつけてお過ごしください。

今月も同じような話になり申し訳ないですが、ただ今、我が家のLDKリフォーム工事の真っ最中です。住みながらのリフォームのため、多少の不便さがありますが、出来ていく様子が間近で見られるので、今日はここが出来たな~とか言いながら見るのが毎日楽しみです。今月末には完成予定なので、どんな風が出来上がるのかワクワクしています^^

(談 上田 裕子)

ポチ
住マイル
10月

No.137 H29.10.2 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/>

ケア・リハ・すぎけん新築工事の

建前を行いました！！



以前にもこちらの紙面でお伝えしておりました、来春、オープン予定のリハ・すぎけんと、ケア・すぎけんの新事務所兼ショールームをただ今、大宮町三坂に建設中です。

9月26日(火)、お天気に恵まれ、無事に建前を取り行うことができましたので、今回はその様子をご紹介します。

→建前前日の様子です。

基礎が完成し、建前に向けて足場が組まれています。

ここからどんな形に出来上がっていくのか期待が膨らみます！！



←総勢 10 名の大工さんの手により
みるみる建物の形が出来上がって
いきます。
秋晴れの空に映える建物がキレイ
です(*^^*)



→屋根にも板が張られ、わずか1日で
建物の形が出来ました。

下の完成イメージパースと比べて
いただくとわかりやすいかと思
います。



←完成イメージパースです。

すぎけんならではの方法で「みんなが元気になれる楽しい場所」
を作ろうと、すぎけんスタッフ一丸となり、あれやこれやと
ただ今計画中です。

来春のオープン(予定)まで、今しばらくお待ちください♪