

～非日常～

先日、息子に誘われ「メイクアップショー」たるものの観賞に行ってきました。

「友達がモデルさんになり出演するけど、男一人で行くにはちょっと抵抗があるから一緒に行かへん？」と急に白羽の矢がたちました。その友達はとても可愛いらしい娘さんです。

一緒に出掛ける事に若干(?)の嬉しさを感じながら、ショーへの期待も膨らみます。来場されている方たちはほとんどモデルさん達の身内のように思えましたが(笑)、どなたもとても嬉しそうな表情で見守っておられます。

モデルさん達は若くて細くてきれいな方たちばかりでは…なかったですが(;;)、メイクアップしてきれいなドレスを着てランウェイを歩く…その姿は美しく見ている方も心がうきうきしてきました。

皆さん、毎日仕事や子育て、中には介護をされておられる方もおられるとの事でしたが、時には日常から離れ自分の為に時間を使う事で、また次の日から頑張れるエネルギーが湧いてくるんだと実感したひと時でした。

さぼりがちな自分のケアも見直して、さぁもうひと踏ん張り…。



(ケア・すぎけん 井谷)



～はじめまして！石河です～

はじめまして、こんにちは。
5月より杉建で、現場監督として働いております石河(いしご)と申します。

まだ知らないことが多く毎日勉強ですが、杉建の先輩方や大工さんに、いろいろ教えて頂き、毎日必死に仕事しながらも充実した毎日になっております。

資格試験や知識を、自ら学びにいて成長し、いつか現場管理もプランの提案も「石河君なら、問題ない!!」「よかった!!」と、多くの方から言ってもらえるように、体も小さいですが頑張りたいと思っております。

私は大宮の口大野出身で、よく春祭りの芸屋台・ワイワイ祭りなど夏祭りの出店・秋祭りの太刀振り・樂と出ています。太刀振り・樂に関しては今26歳ですがおじさんになっても振り子として振っていきますので見かけたらお声をかけて頂けるとありがたいです。



(現場監督 石河 章紀)



ケア・すぎけんコーナー



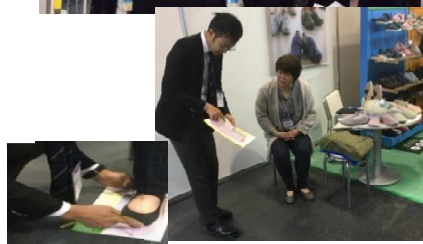
☆CareTEX関西 2017 へ行って来ました。



福祉用具も充実



色々なセミナーが
開催されており
それぞれ興味
あるところで受講
しました。



靴のサイズの
回り方のコツを細かく
教えてもらいました



これは何？

中には湯の花から作った
セラミックボールが入っています。
水なし足温浴です。
靴下を履いたまま入れます。



冷えは万病のもと

先日、社長、村越、ケアスタッフ全員で大阪南港で開催されたCareTEX（ケアテックス）関西へ勉強
に行っていました。

新しく開設するリハビリ特化型デイサービス開設に向けて充実を図る為、また日々の仕事に活かし、
自身のスキルアップにつながるよう各々目的をもって参加しました。

自動体位変換の出来るベッドや、健康チェックのコーナーでは、血管年齢計やストレスチェッカー、
肌年齢測定器などもあり興味深々。

最近、頻発している高齢者の自動車事故に焦点をあてた動体視力年齢測定器などもためし、自分の今
の状態を知るいい機会になりました。普段からゲーム感覚で俊敏性や正確性を図っておけば、運転をす
る際の状況判断や身体動作の機能向上につながっていくのではと感じました。

ケア・すぎけんでは福祉用具や住宅改修を通じて、また来春開設予定のリハ・すぎけんでは3つのリ
ハビリ（体・頭・心）を通じ「一生、自分のことは自分でやる」をサポートしてまいりたいと思っ
ています。

介護福祉士も在住しておりますので、介護についてのお悩みや細かい相談事など少しでもお力になれる
事もあるかと思えます。どうぞお気軽にお声かけください。



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。

早いもので霜月の十一月になりました。カレンダーもあと2枚で新しい年になります。

霜月というぐらいで、霜が降り寒さが一段と進む時期になりましたが、皆様はお元気でしょうか？

十月は大きな台風が2回やってきて、いろんな被害が各地で出ています。本当に考えられないような豪雨が降り、私たちの地域でも土砂災害により川がせき止められ、水があふれて床下浸水などの被害が出ました。こんなことは以前はあまりなかったですが、やはり地球温暖化の影響でしょうか？

何とか温暖化を止めなければ、益々ひどくないそうです。

さて、先月は加悦谷高校時代の気の合った仲の良い友人5人で北陸の山中温泉で同級会をしました。5人そろって会うのは高校生の時以来45年ぶりです。

それぞれ宇治市、枚方市、神戸市に住んでいて丹後からも2人行きました。

みんな還暦を過ぎ、仕事の方も勤めが一段落し今は嘱託で勤めているようです。

夕方6時ごろ山中温泉の旅館で出会い、酒を飲みながら近況報告をしました。子どものこと、孫のこと、仕事のこと、家庭のこと、残り少なくなってきた将来のことなど、話題は尽きなくどんどん出てきて、本当にアッという間の時間でした。夜中の2時ごろまで飲みながらそれぞれの思いを語り45年間を埋めようと話をしましたが、一晩ではとても語り尽くせない貴重な再会でした。本当に竹馬の友はそれぞれの立場や環境を乗り越え、まるで高校時代そのままです。遠慮がいらぬ心からの友は何ごとにも代えられないありがたい存在だとつくづく再認識をしました。

これからは「3年ごとに会おう」と約束をして別れました。次は3年後を楽しみに丹後の方で段取りです。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

以前よりこちらでお伝えさせていただいていましたが、我が家のLDKのリフォーム工事が先日完成しました！！

まだ今は片付けつつ生活をしている状態ですが、リフォームしてよかったなあと思うことは、部屋が明るく開放的な雰囲気になったところと、念願の台所の収納が増えたところです。せっかく増えた収納をうまく活用して、いつもスッキリとした家に住めるように、片付け上手になりたいなあ～と願う今日この頃です(^^:)

(談 上田 裕子)



ポチ
住マイル
11月

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/>

家族の健康を守る!

あったか断熱住宅

みなさんは「**ヒートショック**」をご存知ですか?
ヒートショックとは、冬場、室温の高い部屋から低い部屋へ行ったときなど、急激な温度変化で**心臓発作**や**脳卒中**を引き起こす現象のこと。暖かいリビングに比べ、トイレ・洗面所・浴室などでは最大で6.2℃もの温度差が発生し、部屋を出た瞬間、寒い思いをすることに! 急激な温度変化は、体に大きな負担を与えます。

この**ヒートショック**のリスクを防いでくれるのが**断熱住宅**です。

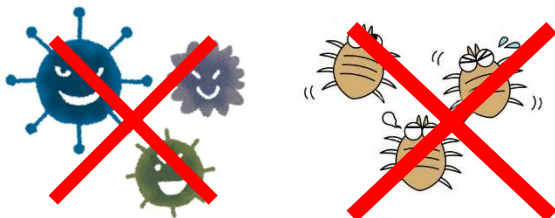
建物全体を断熱化することが理想的ですが、改修などでは、生活導線に沿って断熱化することでもヒートショックなどのリスクを抑えることができます。

改修では、一般的に一度既存の内壁を撤去し、断熱材を施工します。また撤去工事を行わず、天井裏から断熱材を施工したり、部屋内側から断熱性のあるボードを貼ったり、床下から断熱材を施工する方法もあります。

～ 他にも**断熱住宅**にはこんなメリットがあります!! ～

断熱住宅は通常の住宅より温度変化が少ないので、湿度も一定のレベルに保ちやすいのが特徴の一つです。

ご存じのとおり、湿度が低いと風邪やインフルエンザの原因となる**ウイルス**が過ごしやすい環境に、湿度が高いと**カビ**や**ダニ**が発生しやすい環境になります。



適度な湿度を保つことは、きれいで過ごしやすい空気を確保するだけでなく、家族みんなの健康を守ることに繋がります。

断熱住宅は、湿度を保つことで**ウイルス**や**アレルギー**の原因となる**カビ**・**ダニ**を少なくする住宅です。

快適な暮らしは、健康とともにあります。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

