

～バレンタインデー～

今年は新年から穏やかなお天気続いておりましたが、大寒を迎えてようやく冬らしい気候になってきたと実感しています。



2月といえば節分ですが、バレンタインデーもやってきますね！

毎年この時期にしか食べられないチョコレートを楽しみにしていますが、少し前までチョコレートを食べると、太るからとか吹き出物ができやすいとかスタイルを気にする女性としては、食べたいけど我慢しようという方が多かったのではないのでしょうか？

チョコレートの歴史は古く、紀元前 2000 年頃から中央アメリカで栽培が始まり、コロンブスによってヨーロッパに伝わったといわれています。元々飲み物で嗜好品や薬用として普及していたようですが、苦みを取るため砂糖やミルクが加えられ、加工技術も進歩して今のようなチョコレートになったといわれています。



そして今、このチョコレートに含まれるカカオポリフェノールという成分には、健康効果があるということが分かってきています。愛知大学の調査で毎日一定量(1日 25g 程度)のチョコレートを食べ、血圧測定や血液検査を行う実験を行った結果、血圧を下げたり、善玉コレステロールが増え、精神・肉体的にも活動的になったという結果が出たそうです。気になるところは毎日チョコレートを食べても体重増加や BMI(身長と体重から算出される体格指数)に変化はなかったという事でしたが、やはり糖分や油分が多いので食べ過ぎには注意が必要のようですが、おいしく食べて健康になればうれしい事です。



(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)

～地元の旧友～

いつもお世話になっております。多能工の長野です。

昨年の年末に地元の旧友の皆(僕を含めて 8 人)とお酒を飲む機会があり、楽しい時間を過ごしました。



既婚者と独身が半々(僕も独身です)で、皆自分の未来を見据えて頑張っていて、逞しい顔つきになっていました。肝心の僕自身は人に頼ってばかりの日々を過ごしていて、情けないかぎりなので、今後は旧友の皆に負けないように切磋琢磨、粉骨砕身の思いで仕事に励み私生活も充実させていきたいと思います。

寒い日々が続きますが、皆様体調を崩されないように気をつけてください。



(多能工 長野 啓祐)

ケア・すぎけんコーナー



☆三坂にて営業中です！

昨年末、ドタバタと引っ越しを終え、明けて成年。

大宮町三坂で新店舗を営業させていただいております。

何を展示したら皆さんに喜んでいただけるのか、皆さんに来ていただきやすいお店にするにはどうしたらよい？…レイアウトは？とスタッフで相談しながら過ぎること数日(;-;)。

「インテリアコーディネーターの資格を取っておけばよかったね～」と後悔。

でもそんな心配をよそに、少しずつですがお客様が来て下さるようになりました。

これから少しずつ商品を増やしたり、利用者様やご家族、地域の皆様に気軽に足を運んでいただけるようにしていきますので、お近くに来られた時は中をのぞいてみてください。

留守にしていることもありますので、事前にお電話いただけたら尚ありがたいです。お待ちしております。 (TEL 0772-68-5111)

かわいい看板
製作中です



☆焚火のむこうに

大宮町三坂「リハ・すぎけん」に最大級のまきストーフが設置され、待ちに待った火入れ式の日。どんな感じで燃えるんだろう？ほんとに暖かいの？臭くないの？煙くないの？なんて疑心暗鬼で見つめるたくさんの目・目・目…



そんな中
社長が
おもむろに
点火



はじめ
チョコチョコ

木の匂いや焚火のゆらぎに、幼いころの思い出がよみがえり、何とも言えない温かい気持ちがあふつと湧いてきました。癒しの空間、心のリハビリ。実感した火入れ式となりました。皆様ぜひご体感下さい！



おー！
おー！！
おー！！！！

あったかい～



杉さんのひとり言

いつもお世話になってありがとうございます。

先月の大寒寒波で思わぬ大雪となりました。

何十年に一回という寒波だそうです。

毎日寒い日が続きますが、皆さんはお元気でしょうか？マスコミではインフルエンザがピークとかで、風邪には十分に注意をしていただきたいと思います。

さて、今年も1ヶ月過ぎました。「一年の計は元旦にあり」ということで、皆さんはどんな一年を誓い、計画されましたか？

私は、4月からの「リハビリ施設」の開業に向けて、正月より新しいスタッフと共々準備や段取りにがんばっています。

この「リハビリ施設」は、病気を発症された本人様が病院に入院され、数か月に渡り懸命なリハビリを続けられ、日常生活に必要な動作や機能が回復されます。その後退院をされ自宅での生活となります。

しかしながら、退院をされ自宅での生活の中でせっかく取り戻した動作や機能が低下されてしまう方が数多く見受けられます。そのような方々に少しでも機能の維持・回復をしていただけるようにと設置させていただきました。

私たちスタッフは、回復期に取り戻された機能の維持や日常生活の自立と社会復帰をしていただく事を願っています。リハビリ特化型のサービスで「リハ・すぎけん」という名称で

大宮町三坂で4月より開業致します。私自身も少しでも長く健康にできるだけ周りに迷惑をかけないように暮らしたいと思っています。

2月18日～2月22日まで内覧会をしますので、お気軽にぜひ寄って下さい。お待ちしております。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

雪が降り、寒い日が続いていますが、みなさんお元気でしょうか？

我が家では、子どもが2人、順番にインフルエンザB型にかかりました。

予防接種や薬の効果もあるのかもしれないですが、熱が高かったのは1日だけで、それも37度台とあまり上がらず、流行時期でなければ普通の風邪と勘違いしたかもしれないなあと思いました。

自分で症状に気づかない「隠れインフルエンザ」も増えているとニュースでやっていましたが、体調が悪いときは、無理をせず早めの休息や病院受診を心がけ、症状を悪化させないように気をつけたいですね。

(談 上田 裕子)



	No.141 H30.2.1 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
メルアド: sugiken@triton.ocn.ne.jp	
ホームページ: http://www.sugiken.jp/	

オープンにさがけ

内覧会開催のご案内

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん



2/18(日)～2/22(木)

開催時間 午前9時～午後4時30分

4月のオープンにさがけリハビリ特化型デイサービス「リハ・すぎけん」の内覧会を開催いたします。

最新のマシンを体験していただいたり、専門スタッフによる事前相談もお受けしております。どなた様でもお気軽にお越しください♪ スタッフ一同、心よりお待ちしております。

あったか～い



癒しの薪ストーブ



パワリハマシン

パワーリハ(パワーリハビリテーション)とは？

脳機能と身体健康寿命を永く保つリハビリです。

認知症の予防・改善と身体機能の維持・改善に大きな効果が期待できます。

笑顔咲く場所

ご体感下さい!!



最新認知症予防マシン

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん



〒629-2523

京丹後市大宮町三坂 129 番地 1

TEL 0772-68-1170

FAX 0772-68-1171

エコキュートメーカー主催 省エネ給湯機

先着順

エコキュート購入 キャッシュバックキャンペーン

必見!!

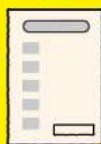
既築戸建住宅対象

30,000円相当の商品券、
または、現金をプレゼント!!



キャンペーン期間中に、
ガス、灯油給湯器から電気給湯機
(エコキュート等)に買い替えられた
お客さまには、先着で3万円相当の
商品券、または、現金をプレゼント!

今お使いの給湯器を
エコキュート等に!



ガス給湯器
灯油給湯器



エコキュート等

関西エリア(近畿2府4県)にお住まいで、ガス・灯油給湯器からエコキュート等への取
替をご検討の方必見!

平成30年2月28日(木)まで(パナソニックのみ平成30年2月20日(火)まで)

にエコキュートを設置され、キャンペーンにご応募いただいた方を対象に...

お急ぎください!!

先着で3万円/台 相当の商品券、
または、現金をプレゼント

<景品の種類、先着人数、申込方法、期日等はメーカーにより異なります>

※エコキュート・ネオキュート・電気温水器からの取替えは対象外となっております。

<対象メーカー> (順不同)

コロナ、パナソニック、ダイキン、三菱電機、東芝、日立

キャンペーンの詳しい内容についてはお気軽にお問合せください。

(株) 杉 建 TEL 0772-42-6955



リハ・すぎけんコーナー

こんにちは。リハ・すぎけん理学療法士として働く松本泰子です。

「運動」ときいて何を思いますか?

皆様によく話を聞くと

「運動の重要性と効果」についてよくよくわかっているけど、

・忙しい(時間が取れない)

・やり方がわからない

⇒だからやらない

という意見をよく聞きます。



そういう時、私は運動をしないリスク(主に2つ)を
お伝えするようにしています。

①生活習慣病の発症リスクが上がる

(飽食の時代: 食べたエネルギー>消費エネルギー)の状態は肥満を引き
起こし、その肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症(生活習慣病)になるリ
スクが高くなります。

②筋力やからだ機能の衰え

40代以降は、使わない筋肉は驚くべきスピードで衰えていきます
(廃用性症候群)

皆様もお酒を以前ほど飲めなくなったとか徹夜などの無理が
きかなくなった等、体が年々回復力が衰えていることは実感
されることがないでしょうか?

すぐにうごけるからだ、何かをし続けるからだを維持する(メンテナンス
する)ために体を動かすという視点が大事です。



・運動の効果はみなさんご存知の通りたくさんありますね
からだ的な効果(体型の維持・体力、筋力の維持・生活習慣病の予防・ロコ
モティブシンドローム(加齢による生活機能の低下)の予防・心肺機能向上
による疲れにくさ・膝、腰疼痛の疼痛軽減・血行促進・免疫力向上)
精神的な効果(認知症の低減・不定愁訴の低減・気分転換やストレス解消)

どうせするなら楽しく続けられる仕組みをリハ・すぎけんでは
探求していきたいと思っています。

本来本能として備わっているはずの体を動かすことの喜びを、
一緒に感じあえるといいなと思います。

