

～体力の衰えを痛感～

4月になり日々暖かくなり過ごしやすくなりましたが、朝の寒さは未だストーブなしではおられませんね。

先日、仕事で神社の階段を登ることがあったのですが、私の気持ちの中では一気に上まで登ることができる気持ちでいきましたが、現実には3分の1の時点で息切れ、苦しくて小休止、足も重く、なんて長い階段…と上は見えてもなかなかたどり着けず、あがるまえにもう一休み。



自分の体力の衰えを実感させられました。いつまでも変わらぬと思っていた自分自身に情けなさを感じていました。そしてその夜には足がつってしまい、眠れなく苦しんでいました。今更ながら、少しは運動をしないとイケないなど反省をしました。皆さんも無理のない程度で運動をして、身体には気をつけてください。



さて4月に入り、リハ・すぎけんが開業しました。何をしているのだろうと思ってられる方もおられるようですので、ぜひ一度見に来て下さい。お待ちしております。杉建、ケア・すぎけんも引き続きよろしくお願い致します。
(営業 村越 一仁)

～漏水被害～

今年の冬は寒波の影響でとても寒い日が続きまして、水道管の破損による漏水の話をよく耳にしました。

我が家では、お湯の配管が破損してしまいました。最初寒い日があった時には、水道メーターも回っていなかったため電気温水器が古いからタンクの保温能力が落ちたのか、ヒーターなどの部品の故障だと思っていました。朝、起きた時リモコンのお湯の表示を見ると満タンでなければならぬはずのお湯の量が半分しかなく、おかしいと思い外に出て水道メーターをみてもメーターは回ってなかったので、やはり温水器の故障だと思っていました。



ある日、仕事から帰ってリモコンのお湯の残量を見ると、タンク内のお湯の残量が1メモリしかなく、しばらくしてから見ると残湯なしの表示が出ていたため、お湯が漏水している事に気が付き、外に出て確認してみると基礎が濡れていて浴室の下で漏れているのが分かりました。

最悪風呂を壊さなければならぬかと思いましたが、水道屋さんが上手く配管工事をしてくれたおかげで、最悪の事態は避けられました。もっと早く水道屋さんに見てもらってあげれば良かったと後悔をしています。

(大工 安見 和義)

☆バリアフリー2018 にバスツアー催行します！

バリアフリー2018 慢性期医療展2018 看護未来展2018 在宅医療展2018
2018年4月19日(木)・21日(土) インテックス大阪



毎年、インテックス大阪で開催されますバリアフリー展へのバスツアーを今年も4月21日(土)に催行いたします。

リハビリ・ヘルスケアゾーン、介護と医療の食ゾーン、介護ロボットゾーン、など興味深い取り組みが目白押しです。

ケア・すぎけんでは、施設・介護にお勤めの方でご都合つかれる方の参加を募集しております。

ワイワイがやがや一緒にしませんか？

興味のある方は、すぎけんスタッフまでお問い合わせください！（4月2日締め切りです）

4月2日にオープンします「リハ・すぎけん」のスタッフも同行させていただきますので楽しみに！！



☆歌は万病に効く

音楽は日常生活に大きな影響を与えていると言われています。

ストレスを和らげる効果、仕事を進める効果など。ジャンル分けしてあったりします。

おなかの中の赤ちゃんにいい音楽を聞かせたいと思ったり、今日は思いっきり泣きたい時にきいてみたり・・・人生に歌はつきもの。

またデイサービスなどでよくカラオケを歌っておられるのを見ますが、これも「音楽療法」の一つ。とりわけ、「歌う」ということは健康にいいそうです。今はいろいろな健康法がありますが、どれも続けるには根性やらお金やら時間も必要で大変だったりしますね。

でも「歌う」ことはそれ自体が楽しいし、毎日続けやすいです。音楽や歌うことに興味のない方でも、「免疫力が向上する」「認知症を予防する」「老化を食い止める」なんて聞けば、歌ってみることに越したことはないと思いませんか？



歌えば楽し

そして、それに加えて何と歌うことで「幸せホルモン」が出るそうですよ！

リズムは左脳に、音色とメロディは右脳に作用する、そして前頭葉や側頭葉が刺激される。腹式呼吸で体感が鍛えられる。呼吸機能も向上。口腔機能も向上する。いいことづくめです。

こうなったら歌うしかない！歌を歌って毎日健康に過ごしましょう！！



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。

四月になり、野山はまさに春という感じです。長い寒かった冬も終わり野山の草花も新緑の芽が吹き出し、桜も全開、目前です。皆様も春本番を迎えられお元気でしょうか？



三月、子供たちは卒業式や終業式また四月は入学式や入社式、進級と新生活が始まるスタートとなります。

我々大人は毎年ほぼ変わらない生活が多いですが、子供たちは新たな世界が始まります。私たち大人も子供たちにあやかって、新年度は気分一新で進みたいと思っています。

私事になりますが、現在 江陽中学校と石川小学校の学校評議員を仰せつかっています。ほぼ毎年、卒業式や入学式に参加させていただいてますが、いつも楽しみにしていますのが、どちらも我が母校でありまして、後輩である子供たちが母校に入学したり卒業したりする中で、6年間や3年間の時間に成長してくれている姿です。



そして願わくば、人間的にも、能力的にも大きく成長してくれて、一旦は丹後から離れて外の世界を見聞して、再び丹後に帰ってきてくれて地元貢献してほしいです。地球は時間的にも情報的にも狭くなってきています。

丹後発で世界発信をしてくれる、そんな若者が育ってくれるといいなと思っています。丹後生まれ、丹後育ちの子供たちに将来幸あれと願ってやみません。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

編集後記

暖かい日が多くなり、あっという間に春らしくなりましたね。

我が家では、子供が2人、小学校と中学校を卒業しました。

卒業に向けての取り組みの中で、子供あてに手紙を書いたり、昔の写真を出してきて眺めたり、普段はなかなかできないことをする機会もあり、しみじみと成長を感じ、嬉しくなったり、少し寂しい気持ちになったりしていました。



春からは新しい生活がスタートする子供たちと一緒に、私も気分新たにかんぱろうと思っています！

(談 上田 裕子)



ポチ 住マイル 4月	No.143 H30.4.2 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
メルアド: sugiken@triton.ocn.ne.jp	
ホームページ: http://www.sugiken.jp/	

お待たせしました!!

4月2日(月)より

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん オープン!!

4月2日(月)より、リハビリ特化型デイサービス「リハ・すぎけん」の営業を開始いたします。皆さまに親しんでいただけるリハビリ施設を目指し、スタッフ一丸となり、がんばってまいりますので、どうぞよろしくお願ひします。

※ご利用いただくには、介護認定または総合事業の認定が必要となります。詳しくはお問合せください。



あたま

認知症予防



からだ

日常動作の
向上



こころ

やる気と自信の
回復

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん

介護保険事業者番号 2693300218



京都府京丹後市大宮町三坂 129-1

TEL 0772-68-1170

営業時間 (月～金) 午前8時30分～午後5時30分

春のキャンペーン

すぎけん リハホール

お申込み期限 2018年
5月10日(木)

クリナップ 洗面化粧台 BGA

1面鏡・蛍光灯/扉 ホワイト限定
定価 ¥106,000円



10台限定

定価より

62%OFF



プラスLS(手洗無) プラスHS(手洗付)

LIXIL プラス便器

定価 ¥230,000円~

定価より

40%OFF

※BB7の色については納期がかかりますのでご注意ください。

パナソニック アラウーノ SII

全自動おそうじトイレ ホワイト/便器のみ
定価 ¥196,000円



定価より

50%OFF

※便ふたオート開閉機能はありません。

5台限定

コロナ エコキュート

460Lフルオート インターフォンリモコン付、脚加付付き
定価 ¥888,500円

定価より

73%OFF

370Lも特価用意しています。
ご相談ください。

※消費税、取付工事費は別途となります。

詳しい内容につきましては、お気軽にお問合せ下さい。TEL 0772-42-6955



リハ・すぎけんコーナー

こんにちは!! リハすぎけんです。

先日は第二回目の内覧会を開催いたしました。

体のお悩みや施設についてなど十人十色なお話をさせていただき、第一回目に引き続き多くのお客様にお越しいただきました。

おかげさまでご利用者様も続々と決まっておりますが、まだ空きがございますのでご相談ください!! ※介護保険対象者、総合事業対象者の方のみのご利用となります。

内覧会は終了しましたが、お気軽に見学等お越しください。

施設の様子



肩周りがほぐれますね!!



広い和室もあるんだー!!

スタッフ紹介



阪神ファンです

顧問 松本健史



カラオケ好きです

管理者 寺田知代



熊本出身です

理学療法士 松本泰子



ばらが好きです

看護師 坪倉いづみ



御朱印ガールです

トレーナー 倉めぐみ



登山が好きです

トレーナー 智原啓太



音楽が好きです

トレーナー 小林宏志



各専門のスタッフがみなさんをサポートします!!
よろしくお願いたします!!