

～家族が増えました！～

毎日暑い日が続きますね。
体調には十分に気を付けて下さい。

私事になりますが、7/10に子供が生まれました。
嫁の妊娠から生まれるまで、何もかもが初めての経験で先輩方に色々
聞きながらも、何をしたらよいのか分からずに、いつの間にか当日になっ
ていた気がします。



当日、出産に立ち会ったのですが、皆様と言われていた通りとても感
動的な瞬間で、言葉では表せない感情になった事を覚えています。
本当に生まれてきてくれてありがとうございます。
お父さんとしてやっていけるか色々不安がありますが、嫁の機嫌もと
いながら夫婦、子供と仲良く生活していきたいと思います。
今後ともご指導、ご鞭撻を宜しくお願いします。

子供の名前は[優莉] ゆうりにしました。

(企画・営業 杉本 健太郎)

～はじめまして！辻村です～

はじめまして。リハ・すぎけんの辻村です。

6月から生活相談員として活動し始めたばかりでまだまだ至らない点
が多く、教わる事が沢山ありますが、一日一日頑張っていますので
よろしくお願ひ致します。



私は過去にはツーリングが趣味であちこちを走りまわっていました。休みが続いた時には、
荷物を持ってアッチやコッチといたるところを走りまわっていましたが、結婚を機に一旦は降りて
気が付くと10年の月日が経っていました(その間も今の時期になるとバイクに乗りたい衝動に
駆られウズウズしていましたが…)

先日の出来事なのですが、数年間眠っていた車体を友人から譲り受けてか
らコツコツと手直して、やっと動かせる状態となりました。時間をかけて直し
ている時に「使わない、動かさなければ本来持っている能力も発揮できずに
低下していく」、しかし「手をかけていけば維持・向上していく、成果が得ら
れる」これは人でも物でも同じなんだなと今の仕事にも通ずるものを感じ
ながら取り組んでいた夏の1日でした。

まだ公道を走ることはできませんが、今年の夏は「風を感じて走る」ことを目標にしたいと思
っています。

(リハ・すぎけん 辻村 昌敏)

ケア・すぎけんコーナー



☆おいしく食べて元気に過ごす！

夏バテ
子防



豆腐に、おくら・梅干し
海苔の佃煮・粉チーズ
そしてラー油でめしあがれ

おいしく食べることは人が生きていく上での楽しみ
でもあり、何より健康増進への糸口となります。
一人暮らしの方や、ご夫婦で介護が必要な方など、
遠方に住んでいると特に、毎日ちゃんと食べている
のだろうか心配になります。もちろん「食べてい
るか？」と聞くとほとんどのの方が「大丈夫、食べて
いる」と答えが返ってきます。70～80代の方が過
してきた時代は、食べることがやっとなり、食べるも
のがあただけで幸せだった時代。
特に家庭を守ってきた女性は夫や子供に食べさせる
ことが最優先で自分が食べる事は後回し。そして自
分の食事を準備するのは面倒臭くなる。その気持
ちはよくわかります。また加齢により味が感じにく
くなっていくことも影響しがちです。

当たり前ですが、食事は体を作るもの。車もガソリンやエネルギーがないと動かない。食べたく
ないと言われたらそう説明し、少ない量ならたんぱく質を摂ることを勧めるといいそうです。
そして元気が出ないな…たべたくないな…という時こそ頑張って食べましょう。
毎日のことなので、一工夫しておいしそうにするのは手間がかかり大変ですが、しっかりと楽し
くおいしく食べることで、暑くて大変な毎日を元気に過ごすことができたいと思います。

☆夏にオススメ！床ずれ予防パッドお得に販売中！

「ドリームエアパッド110」

メッシュ構造で
ムレを軽減。
睡眠中の
熱中症予防!!

お持ちのマットに
重ねて使します

83cm幅と
91cm幅
あります。
長さ191cm

厚さ1.1cm

お家で洗濯OK!
シャワーで流すだけでも
OK!!
でも不思議
冬は暖かい!!

販売価格 ¥7,000- (税込み)

定価 ¥10,800-

ご注文は9月末までとさせていただきます。
お問い合わせは TEL 0772-68-5111 まで

熟睡できると
日中も活動的に
過ごせます。



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。



もう八月、盆月になりました。1年は早いものですね。今年の夏は例年になく早い、7月上旬の梅雨明けから連日40℃近くまで気温が上がり、本当に猛暑日続きです。皆さんはこの暑い中お元気でしょうか？

特に熱中症が多く起こっています。熱中症対策には、ペットボトルに薄い塩水を入れるなり、梅入りの水などが良いようです。ぜひためてみてください。

さて、この連日の猛暑により、我が社の現場では、普段は朝10時と午後3時に休憩を取りますが、もうそんな事は言うておられません。大工さんや多能工さんには、とにかく熱中症にならないために、自分自身が疲れたり、体調がおかしいと感じたら、何回でも休憩をとって、言っています。いつもは能率とか効率を考えて仕事をやる訳ですが、とにかく体調万全、安全第一が一番です。そんな事で一日でも早く涼しくなったり、雨が恋しい気持ちでいっぱいです。この暑さで野菜類も出来があまり良くなく値段も高くなっているようです。神様、仏様ひと雨くださいと祈っています。



ところで八月に入ったので暮そうじの方も気になりました。週間天気予報を見ながら、いつか気温が低いだろうか。とか、雨が降って涼しくなるのはいつだろう。とか考えています。

先祖さんには申し訳ないですが、盆月がもっと涼しい時期にあれはいいけどなあ…と、どうしようもない事を思いながらカレンダーを見ている盆月です。皆さん、暑いのもう少しです。食事をいっぱい取って、睡眠時間をたっぷり取ってこの夏を乗り越えましょう。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

連日の猛暑で熱中症も心配されていますが、皆さんお体は大丈夫でしょうか？

我が家では学校が夏休みに入ったこともあり、ほぼ毎日、エアコンはフル活動している状態です。なので電気代も気になるところではありますが、暑さをギリギリまで我慢することは身体はもちろん、節約の点からもよくないそうです。

エアコンは、室温を設定温度まで下げるときに多くの電気を使い、下がった温度を維持するためには少しの電気しか使わないので、まだ暑さがそんなに厳しくならないうちにスイッチを入れ、こまめなオンオフをしないほうが節約になるとのこと。

まだまだ暑い日が続きますが、体調管理や暑さ対策をしっかりして、この暑い夏をなんとか乗り越えたいですね。

(談 上田 裕子)



No147 H30.8.1 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/

平成30年7月豪雨による災害への

特別修理対応について



この度の平成30年度7月豪雨による災害により被災された方々に、謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早く復旧されますことを心よりお祈り申し上げます。

今回の被害に伴う破損した製品等につきまして、各メーカーより特別修理対応の案内が届いておりますので一部ご紹介させていただきます。

対象地域や対象製品など、メーカーによって異なりますので、詳しくはお問合せください。

株式会社 コロナ

- 1.初回点検、見積り診断 初回点検、見積り料金・出張料は無料
- 2.修理実施の場合 技術料：通常料金の半額
出張料：通常料金
部品代：通常料金
- 3.対象商品：H30年7月西日本集中豪雨にかかる被害によるコロナ製品
(住設機器、空調機器 他)
- 4.対象エリア：近畿2府4県、四国4県にお住まいのお客様
※対象エリア・対象期間については被害状況により判断させていただきます。
- 5.対象期間：平成30年8月10日受付分まで
- 6.受付窓口：コロナ大阪サービスセンター(☎0120-919-302)

シャープ株式会社

- 1.初回点検、見積り診断 初回点検、見積り料金は無料
- 2.修理実施の場合 技術料：通常料金の半額
出張料：通常料金
部品代：通常料金
- 3.対象製品：シャープ製一般家電製品(住宅用太陽光発電システム含む)
- 4.対象エリア：災害救助法適用の地域
- 5.対象期間：平成30年10月31日(水)
- 6.受付窓口：☎0120-02-4649(携帯電話からは0570-550-447)



新築完成見学会

6月に『工事中見学会』を開催させていただきました。与謝野町明石のI様邸が間もなく完成します。

施主様のご厚意により、今回も見学会を開催させていただく運びとなりました。前回の見学会に来ていただいた方も、来られなかった方もぜひお越しいただき、安心の住まいをご覧ください。



会場 与謝野町明石

8/25(土)・26(日)

キッズ
コーナー
あります。

2週連続

完成見学会開催

リフォーム完成見学会

大規模なリフォームをお世話になった与謝野町石川のS様邸が完成しました。

高性能な断熱材や、太陽光発電システムや蓄電池を設置することで、お財布にも環境にもやさしいエコ住宅が完成しました。新築やリフォームを考えておられる方は、ぜひ参考にしてください。



会場 与謝野町石川

9/1(土)・2(日)

詳しい見学会の内容につきましては、お気軽にお問合せください

株式会社 杉建 ☎0772-42-6955

リハ・すぎけんコーナー

リハ・すぎけんがオープンして3か月が経ちました！

4月からご利用されている利用者様は初めての評価月になり、3か月間の身体の変化を調べました。

日々過ごしていると気づきにくいですが、歩行スピード・姿勢などを画像や動画に記録しておき3か月後に比較データをお見せすると、ご自分でも変化に驚かされていました！！

利用者様のほとんどの方に改善が見られ、前回測定した数値よりも良い数値が出ておられました。

3か月毎に体力測定をして評価表をお渡ししますので、効果が可視化され前回よりも良くなっているのが確認できるとヤル気が出てきますね！

7月中旬には「濡れない足湯・足温器」を設置しました！セラミックボールを遠赤外線ヒーターで温めており、足を入れて動かせば足裏マッサージにもなりとても気持ちが良いんです！！

猛暑が続きますが、それでも足先が冷える方が多く足を温めたいとの要望もあった為導入致しました。

夜間のトイレの回数が減った！足の硬直が和らいだ！よく眠れた！など早速効果があった事をご報告を頂いております。

体組成・体力測定レポート

LogStation

氏名: [redacted] 年齢: 40

性別: [redacted] 身長: 161.7

体重: 68.5

体脂肪率: 14.1

骨格: [redacted]

測定日時: 2024/08/25

項目	3ヶ月前	3ヶ月後	比較数値
身長	161.7	161.7	0
体重	68.5	68.5	0
体脂肪率	14.1	14.1	0
骨格	[redacted]	[redacted]	[redacted]

測定項目: 歩行スピード、姿勢、歩行リズム、歩行安定性、歩行効率、歩行楽さ、歩行持続力、歩行リズム、歩行安定性、歩行効率、歩行楽さ、歩行持続力

測定結果: 歩行スピード: 1.2m/s (改善), 姿勢: 良好 (改善), 歩行リズム: 良好 (改善), 歩行安定性: 良好 (改善), 歩行効率: 良好 (改善), 歩行楽さ: 良好 (改善), 歩行持続力: 良好 (改善)

測定場所: [redacted]

測定者: [redacted]

測定機: [redacted]

測定時間: [redacted]

測定回数: [redacted]

測定結果: [redacted]

測定コメント: [redacted]



大人気の足湯です！！
靴下のままスッと入れればぬくぬく最高！！

足湯に入ったまま、ボール体操もやってみました！会話も弾みました



これが評価表です。
3ヶ月前との比較ができ、
グラフも見やすいです。



アキレス腱伸ばして
背筋をピンと！

気になる身体のご相談
があれば理学療法士が
個別に訓練致します！

棒体操でしっかり肩甲骨を動かし
可動域を広げることで丸まった背中も
まっすぐに！！

