

～リハ・すぎけんの坪倉です～

本当に暑い日が続きますが、負けずにお元気で過ごしてでしょうか。8月はお盆休みをいただき、特に何も予定は考えていなかったのですが、いつもはできないことが少しできました。



先ず我が家のミニトマト。今年は今までで一番の豊作で、皮を湯むきにしたものを冷凍保存したり、頑張って食べたりしていましたが追いつかず、このお盆休みには「トマトジャム作り」に挑戦してみました。(味は思ったより甘くピン詰めにした赤がきれいで満足)。ジャムとして以外にもトマト料理にも使えるそうです。ついでに、とりあえず冷凍しておいたブルーベリーもやっとジャムにできました。



また、我が家の庭には、子どもたちがまだ保育所のころに植えた『月桂樹(ローリエ)』の木があります。“ゆっくりと成長し年数をかけて成木になる”、というフレーズに魅惑されて植えました。それも今では大きくなり(子どももすでに二人とも社会人になりました)、ローリエとしてシチューやポトフだけに入れて喜んでいただけでは物足りなくなり、ローリエ茶作りにも挑戦。

今、日陰で風通しの良いところで葉っぱを干しています。2~3週間干してパリパリの状態になったら乾燥剤と一緒にピンなどに入れて湿らないように保存すればよいそうです。

まだまだ暑さは続くのでしょうか。とはいっても昨今の気候は急に寒くなり、この猛暑もその驚きにすぐ記憶から遠のいていくのかもしれない。

(リハ・すぎけん【看護師】 坪倉 いづみ)

～ケア・すぎけんの長野です～

いつもお世話になっております。ケア・すぎけんの長野です。8月に建築から異動しまして、ケア・すぎけんで働く事になりました。



自分自身介護に関する仕事に就いたことがなく、毎日不安や戸惑いでいっぱいです。ご利用者様に満足して介護用品を使用させていただくためにも介護や介護用品に関する知識が必要になってくるため、日々の勉強が大事になってきます。

「言うは易し行は難し」という言葉がある通りに仕事をしながら勉強という事は容易な事ではなく、大変ではありますが、自分自身の能力のスキルアップの為、ならびに会社への貢献、そして地域の皆様が快適な生活をお過ごしになれるよう手助けができるように努力をしたいと思います。

関係者の皆様にはご迷惑、お手数をおかけして申し訳ございませんが、これからもよろしく願い致します。

まだまだ暑い日が続きますので、皆様もお身体に気をつけてお過ごしください。

(ケア・すぎけん 長野 啓祐)

ケア・すぎけんコーナー

いつでも自分の足で



☆転倒予防にプチブーム!

大宮町三坂に併設しております「リハ・すぎけん」のご利用者様の中で、今ひそかにブームになっている室内履き、その名も「転倒予防シューズ」。

室内で移動される時、よくスリッパを使われると思いますが、室内での転倒事故に大きく関わりがあるとされています。転倒を予防するためには、環境を整えることが大切。そこでこのシューズをご紹介します。

どこがおすすすめかと申しますと…

- ① シューズ型なので、スリッパのように脱げて転倒することを予防します。
- ② 甲の部分は面ファスナー(マジックテープのような感じ)で調整できるので、足にフィットします。
- ③ 底面は滑りにくい素材、プラス3か所に滑り止めが付いているので、スリッパを予防します。
- ④ 歩行中、床にひっかからないように、つま先の底を斜めにカットしてあります。

身近な環境を整備して、寝たきりにつながる転倒を予防しましょう!

取り返しのつかないことにつながりません

POINT つま先の底 斜めカット

POINT つま先なしタイプ

POINT すり足歩行を考慮したグリップカ

POINT シューズの中で 足がずれないように中敷きにも滑り止め加工

POINT 価格は お問合せ 下さい

つま先付きタイプ あずき

うぐいす

ベージュ

☆段差解消歩行器登場

室内の段差などでのつまづきを阻止し、転倒を予防する歩行器です。

15mmまでの敷居などの段差がラクラク乗り越えられます。

POINT 室内を安全に移動できることが自立の支援につながります。

しかもコンパクト

抑速装置つき

補助輪

主輪

検知ローラー

レンタル対象商品です。

POINT 価格は お問合せ 下さい

90 345 90

900-760

530 575



8月よりケアに待望の男子が配属になりました!長野啓祐、通称エネゴリ((\*^-\*)) チームで頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。





## 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。

今年は過去にない程の猛暑の夏でした。9月になりましたが、まだまだもう少し暑さが続くようで、皆さんもこの暑さの中、お元気でしょうか？もう少しすると涼しくなるのでは？と期待して残暑を乗り越えましょう。しかし田んぼの方は稲刈りが始まって、いよいよ秋が到来という感じです。



さて、8月に甲子園で行われた第100回全国高校野球選手権大会が終わりましたが、みごと春夏連覇した大阪桐蔭高校は素晴らしかったですが、準優勝の秋田県立金足農業高校には感動しました。

私は高校野球を応援するときは、まず第一は地元京都代表チームをいつも応援します。次に私立高校ではなく、公立高校で特に田舎の公立高校を応援します。今年は、地元、私立・龍谷大平安高校と秋田県立金足農業高校、富山県立高岡商業高校、三重県立白山高校、兵庫県立明石商業高校、徳島県鳴門高校、香川県立丸亀城西高校、高知県立高知商業高校、佐賀県立佐賀商業高校の8公立高校です。

その中で、特に近くで部員も少ない白山高校と、優勝旗がまだない東北地方の金足農業を応援していました。



私の勝手な想いですが、私立高校は資金がある故に、他県から優秀な選手をスカウトしたり、立派な練習設備があったり、豊富な遠征費用があったり、優秀な指導者がいたり、いろいろな面で優遇環境にあるという事を聞いています。その点では公立高校は恵まれていません。その環境を打ち破り、甲子園に出てきたチームは本当に応援したくないです。特に田舎のチームになればなるほどがんばって欲しいのです。過去に、爽やかイシフンでやまびこ打線で甲子園で優勝した徳島県立池田高校はすごく記憶に残っています。丹後の田舎にも勇気をくれました。

いずれにしても、高校野球は我々に感動と勇気をくれます。ただ勝ちたいという純粋な気持ちで一所懸命努力してプレーする姿は私たちの心に感動を与えてくれます。

さらに人生と一緒に、いろんなドラマがあることも感動です。私自身も彼らからももらった感動と勇気を生きる糧にしていきたいと思います。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

今年は本当に暑い夏でしたね。9月に入り、少しずつ秋らしくなってくるんでしょうか？夏の疲れが出やすい頃です。体調には気を付けてお過ごしください。(談 上田 裕子)



ポチ  
佳マイル  
9月

No.148 H30.9.1 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/

暮らしを先取りする エネルギー住宅

大規模

- 省エネ 高性能断熱材 アイシネン
- 蓄エネ (シャープ) クラウド蓄電池
- 創エネ (シャープ) 高効率ブラックソーラー クラウドHEMS

リノベーション  
完成見学会 9/1(土)・2(日)  
10:00~17:00



HP <http://www.sugiken.jp/>

杉建

株式会社 杉建  
杉建一級建築士事務所 SUGI KEN

売り込み、営業訪問、営業電話など致しません。ご安心してご来場ください。  
京都府与謝郡与謝野町石川537-3(国領谷バイパス側)  
TEL.0772-42-6955 担当:杉本 080-3865-7795



毎月の光熱費が高く、少しでも安くならないかと思っている方へ  
電化シミュレーションを実施しませんか？

# 電化シミュレーション キャンペーン

実施期間 平成30年5月14日(月) ▶ 平成31年1月31日(木) 申込分

対象 現在、ガス・灯油の給湯器ご使用の方限定  
期間中に、電化シミュレーションを実施の方

実施期間中に  
もれなく! QUOカード  
500円分  
プレゼント!



※QUOカードの進呈については、1軒のお客さまにつき1回限りとさせていただきます。※現在、電気温水器・エコキュート・ネオキュートのご使用の方はキャンペーンの対象外となります。

電化シミュレーション

関電太郎様

ご提案価格にすると、年間電気料金が **70,300円** 削減が可能です。

※電化シミュレーションとは？

POINT 1 現在、ご使用している給湯器から省エネ性の高い給湯機に買替えた場合の光熱費の削減額が「見える化」できます。

POINT 2 関西電力と電気のご契約がある場合は、12ヶ月分の電気料金によるお客さまの使用実態に応じたシミュレーションが可能です。

【よくある質問】

- ① 電化シミュレーションに申込みすれば、必ず機器の見取り買替えしなければならないの？
- ② ご安心ください。必ず見取り買替えする必要はございません。(お客さまのご要望次第です。)
- ③ 電化シミュレーションはどが行うの？
- ④ 関西電力が実施いたします。お申込みいただいた際には、関西電力からご契約者さまに対し、ご本人確認の電話をいたします。

電化シミュレーションを実施いただいた方に、もれなく500円分のQUOカードをプレゼント!是非、この機会に実施ください。

詳しい内容につきましては、お気軽にお問い合わせください

株式会社 杉建 ☎0772-42-6955



## リハ・すぎけんコーナー

お盆も終わり暑かった夏の風も涼しくなるといきや、日中はまだまだ暑いですね!  
リハ・すぎけんでは暑さに負けないよう日々体力作りに励んでいます。  
平行棒ではグループを組んで下肢筋力向上とバランスの安定を図る運動もしていただいています。  
意識して背筋を伸ばすことで、体幹も鍛えられ安定した歩行にも繋がります。  
先日も利用者様から『身体が軽くなった!』『前より足が上がるようになった』と嬉しいお言葉を頂きました!



鏡に映った自分の姿勢や動作、傾きを確認しながら、より効果的なリハビリ運動をしています。



クロスした方の足に体重を乗せていきまーす!  
足首や足の指の柔軟性を高めることで床をしっかりと捉える足を作っていきます!



バランス能力の向上により日常生活の改善に繋がります。

## お盆すぎけん

八月はすぎけん畑でキュウリとミニトマトが豊作でした!塩昆布で和えたり浅漬けしたりしてご利用者様と一緒に美味しく頂きました!  
トウモロコシは収穫するのが遅かったようでスカスカ~でした...今は瓜が豊作です!!



利用者様が趣味で書かれていた川柳です。素敵ですね♡

