



ケア・すぎけんコーナー

☆お出かけのお供に！

あの暑かった夏はどこへやら…朝晩、めっきり涼しくなりましたね。体も動かしやすくなってきました。無理をしない程度に散歩をしたり、楽しい外出の機会を持つことは、心にも体にもとてもいいことだと思います。筋肉も使わなければどんどん機能を失ってしまいます。そんなことはわかっている、外出したいのはやまやまだけど…と声がかえてそうです。でも、もしかしてこんな理由で外出することをあきらめてしまっていないですか？



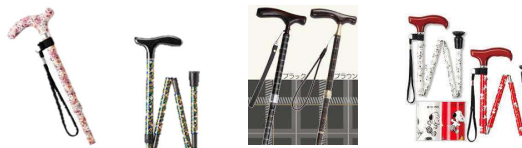
散歩はしたいが足元がふらつく時がある

旅行に行きたいが足も痛いし、ずっと歩けるか心配

杖を使うにはまだ抵抗がある

99%

歩行を助ける用具もたくさんあります。その中で一番身近なものに杖があります。そして今は杖一つにしても色々なバリエーションがあります。シックな趣の紳士用(革貼りの物もあります)もあれば、きれいな花柄、キャラクター柄もあります。旅行などにはカバンの中に収納できる折り畳み用も重宝します。杖を使い、背筋をのばして外の空気を吸いに出かけませんか？



ご相談ください

店舗に各種取り揃えております。お取り寄せもさせていただきます。

☆ごぼうの味噌汁

先日、ご利用者のところへ伺った際のお話の中で、「ごぼうの味噌汁がうみやあだ」と教えていただきました。主婦歴結構長く”(-"-)”, 豚汁には定番で使うものの、普段の味噌汁にごぼうを使うことはなかったので(皆さんご存知かもしれませんが)、早速その日の晩に作ってみました。これが実に美味しい！ごぼうは食物繊維も豊富で健康にもうれしい食材。調理をすることでコクとうまみが増す万能調味料のようなものだとのこと。また皮と実の間に香りやうまみが多く含まれているので、皮はできるだけ薄くむくことがコツだそうです。教えてくださった方は男性ですが、とても博識の方で、お話をお聞きすると勉強になることがたくさんあります。今度伺った時には、ごぼうの味噌汁の感想とレシピのお礼を申し上げたいと思っています。



～彼岸花(ひがなばな)～

いつもお世話になっております。大工の伴海です。ひと雨ごとに秋の深まりを感じる今日この頃です。



さて、9月20日～26日はお彼岸ですが、彼岸花ってこの時期よく見ますよね。

この前も愛犬を連れてドックカフェに行き、前にあるドックランの周りにたくさんの彼岸花が咲いていました。

少し彼岸花について調べると、彼岸花には、花や根・葉など、場所を問わずリコリンという毒があるそうです。この毒はモグラやねずみ除けになって、田んぼのあぜ道などを守るために植えられたそうです。

今でも田んぼの近くで見ることができるのは、その名残りとありました。昔は、亡くなった方を土葬していたころは、遺体をモグラなどに荒らされないようにお墓にも彼岸花が植えられていたそうです。



普段何気なく見てた彼岸花ですが、愛犬を遊ばせながら、昔の人は、それがなぜわかったのかすごいなと感じました。

(大工 伴海 靖文)

～ミルクボランティア～

個人的に活動しています「保護ねこ活動」の一環で、拾われたまだ乳飲み子を数日間にわけて預かってもらえないかと相談を受けました。生後一か月にもなっておらず、おなかや手足はまだ毛も不揃いで排泄も自分ではできません。相談されたとき「私で大丈夫かな…」と心配になり、ミルクの飲ませ方や排泄のさせ方を勉強に行きました。

4時間ごとの授乳です。ミルクを飲ませるときは、それはもう必死に哺乳瓶に食いつきます。生きようとしています。うまくくわえられなくて、イラチをおこして顔中ミルクだらけになったりもしました。でもこれがまた「可愛い」のです。

最初は威嚇をしていた家の猫たちも次第に慣れ、じっと見守るように変化していきました。可愛すぎて返すのがつらくなっていきます。

でも、これを乗り越えないとミルクボランティアはできません。そう自分に言い聞かせ「私が飼います！」の言葉を飲み込みます。任務が終わり、お返しする日…。想像した通りの私がおりました。(+o+)



昨日、お知らせが届きました。新しおうちが決まったとのこと。うれしくて寂しいです。でも幸せになってくれたらそれで万々歳です。

(ケア・すぎけん 井谷 安希子)

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。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉の通り、10月となり朝晩は寒いくらいになってきて、盆頃の37℃、38℃という猛暑がまるで嘘のような季節の移り変わりの速さを感じています。

田んぼの方では、稲刈りもほぼ終わったようで、いよいよ秋本番という季節になりましたが皆さんもお元気ででしょうか？

さて、先日氏神さんへ、孫娘のお宮参りに行ってきました。

息子の第一子で、7月10日におかげさまで無事産まれました。お宮参りは昔から男の子は生後30日目、女の子は31日目と聞いていましたが、盆月になるために、9月になってからさせていただきました。生まれた時は小さく約2300gくらいだったのですが、今では約5000g越と大きくなってきました。ほとんどお乳を飲んでいるか、寝ているかという感じで、3~4時間おきに目が覚めてお乳を飲ましているようです。

私たち夫婦の子育ての時期を振り返ってみるのですが、なぜかほとんど覚えていません。

私たちの時も、息子たちと同じだったと思うのですが、家内は「子育てに一生懸命だったのは覚えているけど、時がたつと自然と忘れるようになっているんだわ〜」と言っています。



息子たち夫婦を見ていると、人間や動物の営みは昔から同じ事の繰り返しをしてきて、新しい生命が誕生し、成長し、大人になり、やがて誰でもいずれば死を迎えていく、ということの繰り返しだなあ〜と改めて感じています。

そして自分自身もやがて消えてゆく身と考えれば、「さみしいけれど生まれて死ぬまでなんて短いものだなあ。」とつくづく思います。その短い人生かも分かりませんが、だれでも間違いなく死んでゆくから、とにかく命のある限り精一杯、前を向いてがんばってゆこうと思う宮参りでした。

みなさん、お互いにそれぞれの立場で無理をせずに頑張りましょう。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

暑かった夏がやっと終わったかと思えば、今度は長雨が続き、なんとなく体の調子が悪いなと感じておられる方も少なくないのではないのでしょうか？

頭痛やめまい、耳鳴りなど天候によっておこる不調は「気象病」と呼ばれるものだそうです。ストレスを溜めないようにしたり、規則正しい生活をして症状が出ないようにするのが一番ですが、症状が出た場合には、めまいや片頭痛は酔い止めを飲むこと、関節痛は部屋を除湿したり・患部を温めることで症状を緩和できるそうです。少しの症状だからと無理をせず、早めに対処してできるだけ快適に過ごしたいですね。

(談 上田 裕子)



ポチ
☆佳マイル
10月

No149 H30.10.1 発行

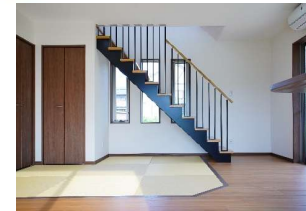
発信元:株式会社 杉建
住所:与謝野町字石川 537-3
TEL:0772-42-6955
FAX:0772-42-0501
メールアドレス:sugiken@triton.ocn.ne.jp
ホームページ:http://www.sugiken.jp/

8月25日(土)・26日(日)と9月1日(土)・2日(日)に、新築工事の完成見学会と、リノベーション工事の完成見学会を、施主様のご厚意により開催させていただきました。

どちらの会場にも多くの方に足を運んでいただき、大盛況のうちに終了させていただくことができました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。

今回は、完成した建物をほんの一部ですがご紹介させていただきます。

与謝野町明石
I様邸
(新築)



オープン階段がポイント！
家族みんながくつろげる
ひろびろリビング



与謝野町石川
S様邸
(リノベーション)



木をふんだんに使った
ほっこり落ち着ける
“平屋建て和風リノベーション”



関西エリア限定 エコキュートメーカー主催

エコキュート購入

キャッシュバック

キャンペーン

30,000 円相当の商品券、 または現金を先着順でプレゼント!!

キャンペーン期間中に、現在お使いのガス、灯油給湯器から電気温水器(エコキュート等)に買い替えされたお客様に、先着で3万円相当の商品券、または現金をプレゼント!

【キャンペーン期間】

平成30年9月1日(土)～平成30年12月31日(月)

【対象のエコキュートメーカー(五十音順)】

- ・株式会社コロナ
- ・ダイキン工業株式会社
- ・東芝キャリア株式会社
- ・パナソニック株式会社
- ・日立アプライアンス株式会社
- ・三菱電機住環境システムズ株式会社

【ご注意事項】

- ※先着順となっております。
- ※新築およびエコキュート・ネオキュート・電気温水器からの取替は対象外です。
- ※対象機種は各メーカーにお問合せください。
- ※関西電力が提供する電気料金メニューのご契約が必要となります。

緊急時、エコキュートのお湯は 生活用水として活躍

貯湯タンク370Lで、4人家族3日分の生活用水を確保!

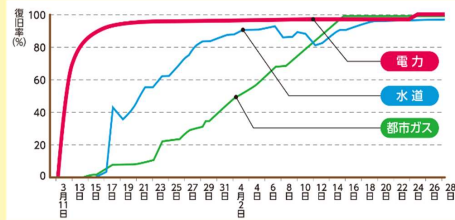


エコキュートのタンク内の水は、災害などの断水時には非常用の生活用水(飲用不可)として利用可能。貯湯タンク370Lの場合、4人家族3日分の生活用水を貯めることができます。

※機種によっては、非常用取水栓がついていない場合があります。

万一の災害時も、電気は復旧が早い!

東日本大震災におけるライフラインの復旧状況



過去の災害の事例からも、電気は他のライフラインに比べてかなり早いスピードで復旧。
出所：再生可能エネルギー政策論(エネルギーフォーラム社刊)

リハ・すぎけんコーナー

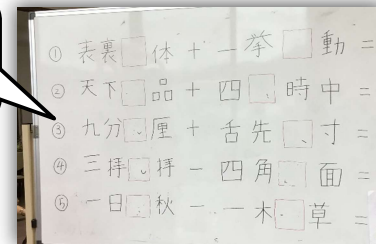
リハ・すぎけんもオープンして6ヶ月が経ち、ご利用者様も段々と増えてくれました!
この6ヶ月で効果が現れたご利用者様は多くおられ、ご好評いただいております。
おかげさまで、月曜日の午後、金曜日の午後は残り数名で定員に達しますので、利用のご希望があればお早めにお知らせください!



体幹を鍛えるマシンです。
腹筋を使って立ち上がり
動作のトレーニングです!

グループでボール体操後に
立ち上がりの練習をしまし
た! 立ち上がりの3条件は
ご存知ですか?

体操の合間に頭の!
ハビリで脳トレをして
います!



利用者さんから頂いた
トケイソウ♥癒されます!



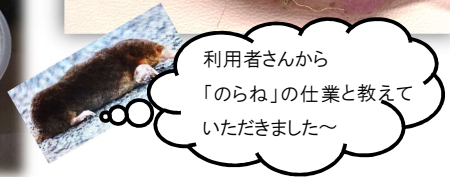
ある日のおやつです♥
ゆらりんさんの
白玉りんあんこせ! 最高です!



初収穫!!!
すぎけん産さつまいも♥
もぐらにかじられてました。



利用者さんから
「のらね」の仕業と教えて
いただきました~



詳しい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