

～還暦を迎え～

いつもお世話になっております。
このお正月、同級生や地域の厄年の皆さんと神社で厄払いの神事を行ってきました。



還暦といっても、まだ実感はなかったのですが、先日岐阜から愛知県まで車を運転し、今までになく早く疲れが出たのと、帰ってきてからもすぐに疲れがとれないことがあり、現実を実感しました。



他にも足腰が痛い、すぐに息切れするなど、今までなかったことも少しずつ増え、自分の状況を再度確認することができました。

今後は、今まで以上に健康に注意し、皆さんに役立つよう家族にも迷惑かけぬよう頑張っていこうと思えました。

まだまだ寒いですが、インフルエンザも流行っています。
もうすぐ春 暖くなるまで皆さんも気をつけてがんばってください。
今後ともよろしくお願い致します。

(営業 村越 一仁)

～リハ・すぎけんの荻野です～

はじめまして。
リハ・すぎけんで生活相談員をしています荻野と申します。

新年明けると必ず初詣に行くのですが、今年は京都の八坂神社へ参ってきました。
毎年初詣に行った際にはおみくじを引きます。

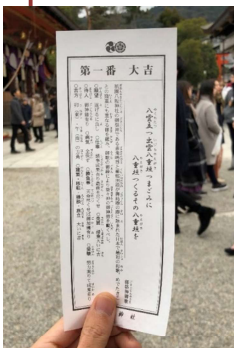


今年引いたおみくじは大吉でした！！
しかも、第一番大吉で全て良い方向に向かう内容でした。
大吉を引くのは久しぶりで、年明けから嬉しい気持ちになりました。

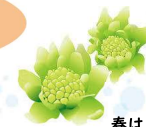
仕事もプライベートも良い方向に向かうよう、1年間努力していくのと同時に、支えてくださる皆様に感謝して過ごしていきたいと思えます。

今年も昨年同様よろしくお願いいたします。

(リハ・すぎけん 荻野 拓也)



ケア・すぎけんコーナー



春はもうすぐ

☆玄関の段差対策に朗報！

外出の際、玄関の外の段差や上がり框の段差でご不自由な思いをされている方もおられるのではないのでしょうか？

でも工事をするほどでもないし…穴が開いたりするのは抵抗がある…
そんな方にぴったりの設置型手すり「アットグリップ」のレンタル取り扱いを始めました。



屋外でも
室内でも
OK!



従来のレンタル手すりでは、二段目の昇り降りのしにくさがありました



両手すりにも
片手すりにも
なります！



ああああ

置くだけで設置完了！
手すりの長さも3通り
あります。



これで
散歩やデイサービスに
行くのが楽になって
うれしいお～

春に向けて外出の機会も増えると思います。
その一段、その一步を楽に安全に行えることが
体と心を守ります。

(注)介護保険での対応になります。詳しくはお問合せ下さい。

☆簡単レンチンレシピ

骨まで柔らかく食べやすいさばのみそ煮缶と大根の煮物、レンジで簡単にできますので試してみてください。

大根と水を耐熱器に入れふんわりラップ

レンジで4分

水を捨て缶詰の汁(しょうがと顆粒だしを溶いておく)をかけて、さばのみそ煮・長ネギや青物をのせてふんわりラップ

弱火で
燗める

レンジで2分



調理時間は1人前の目安です

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。

平成最後の年の新年も始まり、1ヶ月が過ぎ2月になりました。今年の冬は雪もほとんどなく、足元のよい動きやすい冬ですが、皆さん風邪などひかずに元気でしょうか？

しかし、全国的にインフルエンザが猛威をふるっていて、この丹後でも学級閉鎖や学年閉鎖があちこちで見受けられますので、ぜひ気をつけていただきたいと思います。

さて、私も健康のためと思い、朝のウォーキングを始めて19日目に入りました。当初は少しでもやせないかな、と始めたのですが、減量にはあまり効果はないようです。しかし足腰には多少なりとも効果があるように感じています。朝の30分くらいですが、毎日休まずに歩こうと思うと気がえらいので、適当に歩幅をしながら1週間に4~5日の感じで歩いているので、18年も続けていると思っています。歩く要領としては、お医者さんのアドバイスを聞き、少し速足で少し息が切れるくらいのスピードで歩くほうが、心肺機能が活性化されるので効果はあるようです。



そして途中で柔軟体操をします。まずお相撲さんのように四股を10回、続いて両手を上げながらつま先立ちを20回、前屈・後屈運動を5回、ひざ曲げ屈伸を10回、さらに体ねじりを10回します。柔軟体操で気をつけているのは、年齢を重ねるほど足腰が弱ってくると考えていますので、ポイントを足首、ひざ、腰、肩にしほって運動をします。ウォーキングも大切ですが、私の場合はこの柔軟体操が効果があるような気がします。この柔軟体操は、外が雨降りや雪降りでも家の中でできるのでいいなと思っています。

皆さんも健康維持のためにあまりかたく考えずに適当に歩幅をしながら運動をされてはいかがでしょうか？「継続は力なり」という感じになるといいですね。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

先月号で案内させていただいた「お年玉プレゼントクイズ」にたくさんのご応募いただきありがとうございます！！予想を上回る応募をいただきとても嬉しく思っています(*^^*)

2月8日(金)の締め切りまであとわずかです。ホームページからも問題はダウンロードできますので、まだの方は、ぜひ挑戦してみてください。

当選された方には、2月20日頃迄に直接ご連絡させていただきますので、楽しみにお待ちください。今年もフズマイルをよろしくお祈りします！

(談 上田 裕子)



フズ
マイル
2月

No153 H31.2.1 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

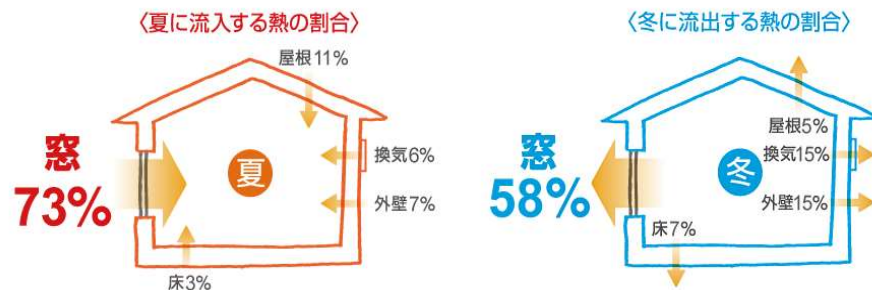
メールアドレス:sugiken@triton.ocn.ne.jp

ホームページ:http://www.sugiken.jp/

窓からは、夏73%、冬58%もの熱が出入りしています。

窓は外の暑さ寒さの影響を受けやすい場所です。

「暖房が効きにくい」「冷房してもなかなか冷えない」といったお悩みの原因は窓の断熱性の悪さにあると考えられます。



断熱化
すると...

- 屋外の気温の影響を受けにくくなり、夏も冬も快適。
- 冷暖房が効きやすいため光熱費も節約。
- 少ない冷暖房エネルギーで済むため地球にもやさしい。

断熱を考えた窓選び

屋外の寒さ暑さをシャットアウト。

ガラスや窓を二枚重ねにして空気の間をはさんだり、プラスチック素材の窓に変えることで、一年を通じて屋外の気温の影響を受けにくい窓になります。

- ▶ プラスチック素材を採り入れた断熱窓に交換
- ▶ 内窓をつけて二重窓に
- ▶ 複層ガラスに交換



窓を断熱するだけで1年中安定した室温を保ちやすくなり、室内での暮らしがより快適になります。

浴室やトイレの窓を断熱リフォームすることで、ヒートショックの危険も抑えられます。簡単な工事で取り付けできますので、興味のある方はお気軽にお問合せください。



信頼できる工務店の住まいづくり最初の第一歩！

将来の住まいづくり 計画勉強会

参加費
無料

毎週 土・日 開催

(平日を希望される方はご連絡ください)

10:00~ / 14:00~ 各回とも1組様限定

【勉強会内容】

1.「想いの整理・ありがたい暮らし」

住まいにはご家族様それぞれの想いがあります。その想いが一番に大切であり、実際に想いを書き出して、整理する事で自身の住まい創りの方向性が見えてきます。まずは、第一歩を踏み出せるキッカケになるはずです。

2.「将来の資金計画・不安解消」

住まい創りを真剣に考えていく時、まず初めに不安に思われるのがお金の事ではないでしょうか？突然と考えられている将来のお金について、実際にいふ必要になり、どれだけ貯蓄が必要かなど。自身の人生設計を行い、少しでもお金についての不安を取り除いて頂けたらと考えています。

3.「安心な住まい創りの流れ」

住まい創りは何から始めていいの？どんな手続きを踏まないといけないの？など疑問を一つ一つ分かりやすくご説明します。



その他、ご家族様それぞれがお持ちの疑問も一緒に考え、お答えさせていただきます。



開催場所 **すぎけん体感ハウス**
〒629-2303
与謝郡与謝野町石川5860番地

お客様の声

「現状と考えると自分の考えを整理ができ、家づくりの方向性が見えました。(1様)

「住宅ローンがいくら借りられるかで家づくりを考えていましたが、いくら返せるかという事が大切だということに気がされました。大変勉強になり、ありがとうございます。(2様)

「将来の資金計画を深く考えた事がなかったです。具体的にプランが作れた事で、支出が見えてきて心配事がなくなりました。(1様)

すぎけん住マイルサポート

ご予約お問合せ TEL 0772-42-6955 FAX 0772-42-0501
MAIL sugiken@triton.ocn.ne.jp
HP <http://www.sugiken.jp/> お問合せフォームよりお申込み下さい。

お客様へのお約束 参加されたからといって、無理な営業や売り込みは致しません。

キッズスペース完備 お客様の目の届く所にキッズスペースを完備しております。お子様連れでお越し頂いても大丈夫です。

完全予約制 ご家族様にしっかり考えていただき、ご納得をさせていただくために完全予約制でご案内をさせていただいております。

裏面もご覧下さい。

リハ・すぎけんコーナー

早いもので年が明け1か月が経ちました。
3か月に1度は体力評価を行っており、ご利用者様も可視化されたご自分の変化を楽しみにされています。雪が降る日もあり、寒くなってきたので体の不調を訴えられる方も増えてきたように感じます。普段からしっかり身体を動かし柔軟にすることで怪我を防ぐことが出来ます。同時にうがい・手洗い・マスクでウイルス感染の予防も心掛けていってくださいね。
寒いといえは... 1月からこころの癒しとして設置してある、薪ストーブを稼働させました！！
やっぱり、本物の火の暖かさは違いますね〜！！
薪ストーブの前では、足湯やポール体操やオセロをしりと憩いの場として笑顔も会話も弾んでおられますよ。

