

～ 大学生との交流 ～

いつもお世話になっております。だんだん夏が近づいてきています。

現場監督として勉強しながらまた、すぎけんのホームページでブログをほぼ毎日更新している石河(いしこ)と申します。

5月の中旬に私たちの地区で、芸屋台を引くお祭りをしていました。

小さい女の子が巫子の衣装を着て、鈴を片手に舞って奉納する祭りです。当日は天気も良く事故なく終わることが出来て、地区の方も何人か参加していただき大盛況な祭りになったのではないかと思います。



その中で、今年は龍谷大学の学生さん達が30人ほど参加していただきました。自分も若い方ですが、引率の先生の方の年が近くて話が合うという今までは無かったような慣れない中で、20歳前後の若さと元気に、自分も20代後半ながら、羨ましく思えてきます。今思うと『8歳差か〜』と思わず自分の年を再確認してしまいます。



いつまでも若さを保てるように健康に気を付け、適度な運動をして、また食事もしっかり取って、このまま体力を落とさず、若さを保てるようにしたいと思います。これからは暑くなりますが、熱中症にお気を付けください。

(現場監督 石河 章紀)

～最近の楽しみ～

こんにちは。リハ・すぎけんで生活相談員をしている辻村です。暑い日が続いていますね。

最近の私の楽しみは、夕食後に夕涼みを兼ねて子供たちと一緒に散歩することです。

最初の頃は、区内を15分程度歩いていたのが、徐々に距離や時間が増えてきて今では30分程度歩くようになってきました。

外に出ると蛙の鳴き声なども聞こえ、もうじき蛍がでてくるかなあ、と楽しみにしながら歩いています。

そして休みの日には近くの川に行ったり、海で魚釣りをしたり、と子供たちと外で遊ぶ機会が増えてきました。遊んでいる最中に子供から『なんで…』と疑問に思うことを尋ねられても、私自身が知らなかったことも多々あります。

子供の目線で見たり、考えるのは自由な発想もあって楽しくて一緒に調べてみると、新しい発見もあり、とても良い経験となっています。短時間の運動ですが、これからも続けていき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

梅雨を乗り切る



☆Panasonic シャワーチェア特別キャンペーン!

汗ばんだり、じめじめする季節がやってきました。これからの季節は、体調不良にもなりやすくなります。せめて、毎日お風呂に入ったリシャワーで汗を流し、さっぱりと過ごしたいものですね。

現在浴室でお使いの入浴椅子にご不便さはありませんか?

今回ご紹介するのは Panasonic のシャワーチェア「ユクリア」シリーズ特別キャンペーンです。背もたれレバーを握るだけのワンタッチ操作で開閉できたり、クッション部分が取り外しできるのでお手入れも簡単!高さも調整できるので、立ち上がり時の不便さが随分と楽になること間違いなしです!今回ぜひお得なキャンペーンを実施します。この機会にぜひご検討ください。

コンパクトタイプもあります



ひじ掛け付きタイプ
定価 ¥28,620円
¥19,800- (税込み)



ひじ掛けなしタイプ
定価 ¥26,460円
¥18,200- (税込み)



今だけ!

入浴椅子ご購入の方に
いずれか一つプレゼント

水分補給を忘れずに!!

注)介護認定を受けておられる方は担当ケアマネジャーさんにご相談下さい。

令和元年7月31日受付分までとさせていただきます。

浴室の広さやご状態に合わせて選定させていただきますのでお気軽にご相談下さい。

☆高齢者施設様向け 「衣動バザール」のご紹介



外出が出来ないため、買い物がかたくてもできない...という入居者様に、施設内でゆっくりとお買い物を楽しんでいただける「小さな店」を出店するご紹介をさせていただきます。

事前に施設のスタッフの方々との綿密な打ち合わせを行い、会場の都合や皆様にピッタリの商品をお選びします。イベントやレクレーションの一環としてご利用いただければ、楽しいひと時をお過ごしただけのももちろん、入居者様同士のコミュニケーションの向上や、買い物ができるという新たな楽しみ、生きがいにつながるのではないのでしょうか。

小物類

下着・パジャマ

季節の衣類 etc



お手頃価格で安心



30人くらい以上の参加者数が
目安となります。

会場の都合や

ご要望に合わせて、ふさわしいアイテムをセレクトします。

まずはお問合せ下さい。(0772-68-5111)

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。



6月に入り、野山の新緑も一段と濃くなり、田んぼの方もほとんど田植ができたようです。しかし、百姓屋さんに聞いていると、川の水がごく少ないそうです。それもこの冬にほとんど雪が降らなかったせいでしょうか？又、先日の5月下旬にはまだ5月というのに気温が30℃を越え、処によっては35℃を超える猛暑日がありました。本当に地球はどうなっているのか？と今後の温暖化が心配されます。みなさんもお体に気を付けてください。

さて、だんだんと暑くなってきますが、私は毎日ではないですが朝30分程歩いています。朝はまだ涼しく、吹く風が丁度気持ちいいくらいで、帰ってくるころには少し汗ばんでいい感じ。先日、病院に行き定期検診を受けてきました。日頃の運動の成果が出ているのか期待していききました。当日は1年に1回の脳の血管を映し出すMRI検査と普通の血圧等の検査です。そのMRIの検査ですが、やはり年齢と共に動脈硬化があるとの事です。しかし、一年前のMRI写真との変化はないので、まあ、よかったと思っています。

血圧の方は、最近体重を5kgほど落としたので、高血圧の薬を飲みながらですが、以前は130前後が120前後になり喜んでます。やはり体重を減らすと血圧も血糖値も落ちるらしいです。しかし太るのはすぐですが、やせるのは本当に大変で、ちょっと油断をすると元に戻ります。私の場合はアルコール類をやめると体重が落ちやすいのですが、これが、なかなか無理難題です。あとは自分自身との戦いです。

そんな訳で、齢を取るに従って、健康には気をつけ、健康年齢を少しでも伸ばしたいものだと考えています。みなさんも一緒にがんばりましょう。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

先月は一気に気温が上がり、5月とは思えないような暑さの日も多かったですね。今からこんなに暑かったら、7月8月はどうなるんだろう...と心配になってきます。



最近、私の中でスパイスから作るカレー作りにハマっています。ゴールテンウィークに、バーベキューをした時に、キャンプ好きの知り合いに教えてもらったのがきっかけなんです。思ったほど手間もかからず、スパイスの配合が実験みたいで楽しく、基本のペーストを作っておけば、味や具材のアレンジもでき、家族にも好評。と、今のところ作らない理由はないということで、最近はずっとカレーを作っています(笑)

もうしばらくフームは続きそうなので、カレーで、暑い毎日を乗り切りたいです。

(談 上田 裕子)

プロ
住マイル
6月

No.157 令和 1.6.1 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/

完成おめでとうございます

『鶏そば ふじ田』様 6月18日(火)オープンです!



杉建にて工事をお世話になりましたラーメン屋「鶏そば ふじ田」様が6月18日(火)にオープンします! こだわりのスープや麺は絶品とのこと。場所は、京丹後市大宮町の100円ショップ「ダイソー」様の前にあります「坪セキ」様の一角です。是非、お立ち寄りください。

勉強会を開催しています!

杉建では、毎週土・日に『住まいづくりにまつわる勉強会』を開催しています。家づくりって何から始めればいいのか?住宅ローンってどうやって考えたらいいのか?どんな手続きが必要なのか?などなど、住まいづくりに関する疑問や不安をわかりやすくご説明いたします。お気軽にご参加ください。

《ご予約・お問合せ》

TEL 0772-42-6955

ホームページ <http://www.sugiken.jp/> お問合せフォームよりお申込みください。

Mail sugiken@triton.ocn.ne.jp