

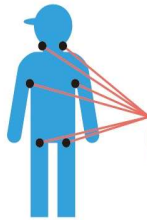
～ 熱中症にご用心 ～

いつもお世話になってます。大工の伴海です。  
毎日、暑い日が続いていますが皆さま体調の方はいかが  
でしょうか？私も暑い中頑張っています。



やはりこの時期、一番気をつけないといけないのが熱中症  
です。

テレビで毎日のように熱中症に注意しましょうなどと言っていますが、ただ水分  
を取るだけではなく経口補水液や、スポーツドリンクなどを上手に取り入れましょ  
う。それでも、熱中症になった時の応急処置としては、体温を下げるための3点ク  
ーリングが挙げられます。



ここを  
冷やします

①首 ②わき ③太もも  
の付け根を、氷が入った袋などで冷やします。  
太い血管が流れている部分を冷やす 3 点クーリング  
は、救急車を待っているときだけでなく、ご自宅で  
できる対応策のひとつだそうです。

まだまだ暑い毎日ですが、私も熱中症にならないよう  
に頑張っていこうと思います。

(大工 伴海 靖文)

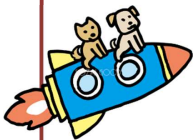
～世界的快挙達成！～

みなさん、こんにちは。

8 月に入り夏真っ盛り、暑さに加えて増税や年金問題など  
頭を抱えたいくなるような話題ばかりで、気分もすっきりしな  
いですね。



そんな中、世界的快挙達成！日本の惑星探査機「はやぶさ2」が3 億光年もかた  
たの小惑星に着陸し砂や小石の採取に成功したというニュースがありました。



昔から日本の高い技術力は評価されていますが、町工場のお父さんた  
ちの熟練した作業あつての結果。世界中でもっともっと日本の技術力  
が評価され、日本経済にも明るい光が見えるといいですね。

こんなニュースが無ければ星空を眺める機会もないので、みなさんちょっと時  
間が出来れば、星空を眺めてみるのもいいかもしれませんね。

ホッと一息つけば、また違った視点で物事を見る事が出来そうです。

(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)

ケア・すぎけんコーナー



食事を楽しむ

☆ユニバーサルデザインフード (UDF) って？

ご存じの方も多いと思いますが、年齢や障害のあるなしに  
関わらず、普段の食事から介護食まで幅広く食べやすさに  
配慮した食品のことで、規格に適合した商品にはこのような  
マークがついています。



レトルト食品や冷凍食品などの調理加工食品をはじめ、デザート、ゼリーやトロミをつける「トロミ調整食品」  
などがあります。選びやすいよう、どのメーカーの商品にも「かたさ」や「粘度」の規格により分類された4  
つの区分が表示されています。出来るだけ多くの人が利用できるように考えられた「みんなにやさしい」食品  
の目印でもあり、この区分を目安に適した商品を安心して選べるようになっていきますので、購入の際はまずは  
パッケージをご覧ください、食欲も落ち気味で、火を使うのもためらわれるこの時期の食卓に、上手に取り入  
れていただければと思います。

ユニバーサルデザインフードの選び方

区分	※1 容易にかめる	※2 曲ぐきでつぶせる	※3 舌でつぶせる	※4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものは やや食べづらい	かたいものや大きいものは 食べづらい	細かくてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べやすい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みやすいことがある	水やお茶が 飲み込みやすい
かたさの 目安	ごはん ごはん やわらかいごはん	やわらかいごはん 全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し (貝なし)
たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかいプリン

その他 一般食品例	にんじん・じゃがいもの煮物 白桃缶詰など	完熟バナナ・はんぺん 煮込みハンバーグなど	絹ごし豆腐など	やわらかいプリン
--------------	-------------------------	--------------------------	---------	----------

パラエティーに  
富んだメニュー



おじいちゃん、おばあちゃんだけでなく  
歯の治療中で硬いものが噛めない人や  
飲み込む力が弱い人でも、簡単においしく  
食べやすいので、手軽に食事をとることが  
出来ます。作る人の負担も軽減します。

被災地でも活躍！ストックにも適しています。



お願い  
借りていただいております用具の点検に順次伺っています。  
急な訪問になる場合もございますが、ご協力のほどよろしく  
お願いいたします。



美味しい！簡単！食べやすい！  
アレンジメニュー無限大！(^^)!



## 杉さんのひとり言

いつもお世話になりにましてありがとうございます。

天候不順な梅雨も明け、いよいよ夏本番の八月になりました。暑い日が続きますが、皆さんもお元気でしょうか？

私の家の近くの公民館の外では、朝早くからラジオ体操で子供たちの元気な明るい声が聞こえてきて、私も元気をもらっています。



さて、先月は参議院議員選挙が行われました。結果はともかくとして、テレビや新聞等のマスコミを通じて各政党の党首や候補者の話を聞いていると、本当に異口同音で国民に対して耳障りのいいことばや喜ぶことばばかり言っているか、他政党の批判を言っているかどっちかなあと感じました。

## 借金



老後の年金の充実、子供たちの教育の充実、女性が子供を出産して働きやすい環境整備、若者の正規雇用の充実、経済活性化と所得の増大、医療と介護の負担の軽減と充実、……などなど。本当に、それらのすべてが実現できれば国民の方もこんなありがたいことはないなあと、聞いていました。しかし、本当に、そんなことがどのくらい実現可能なんだろうか？と、ふとした疑問もわいてきます。国と地方の借金が1100兆円を超えた現実、単純に1億2千万人の国民で割ると1人当たり約900万円の借金の現実です。この借金を今後我々国民が返さなければならないのです。

その現実の中で、政治家は財源のことを訴えないで、いいことばばかり言っているような感じですね。私たち国民も、将来ある子供たちや孫たちに対しても、少しでも暮らしやすい形でつないでゆかなければならないと思います。

新聞の社説に書いてありました。「政治家を選ぶ場合は、その人が活躍してきた結果をみて選ぶべきだ。口では何とでも言えるから。」と。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

## 夏季休業のお知らせ

下記の通り休業とさせていただきます。

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

杉 建 8月11日(日)～8月18日(日)  
ケア・すぎけん 8月10日(土)PM～8月18日(日)  
リハ・すぎけん 8月10日(土)～11日(日)、13日(火)～18日(日)

※緊急時には、杉建本社 TEL 0772-42-6955 までご連絡ください



ポチ  
住マイル  
8月

No.159 令和 1.8.1 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/

1年中過ごしやすい  
家族のためのエコ住宅

完成見学会

エコ住宅

2019  
8/3sat >>> 8/4sun  
am10:00 ~ pm5:00

見学会会場までの地図



ご来場いただいた方に  
住まいづくりに役立つ  
冊子プレゼント!



ご予約・お問合せは  
こちらから



①ホームページの  
お問合せフォームより➔

②電話にて 0772-42-6955

③メールにて sugiken@triton.ocn.ne.jp

※お名前・ご住所・お電話番号・ご希望日・ご希望時間を  
お知らせください。



～イベント～  
スーパーボールすくい



来場予約で  
クオカード1,000円分  
プレゼント!



株式会社

杉建

杉建一級建築士事務所

SUGI

KEN

# リハ・すぎけんコーナー

七月からの新規利用者様も増えられ、リハ・すぎけんのフロアがさらに賑やかになってきました！

リハビリ特化ですが、からだ・あたま・こころ の3つのリハビリを実施しており、1日デイサービスの

ような他者との関わり、コミュニケーションが取れるほっこりとした時間もあります。

利用者様からの「ここへ来るのが楽しみでしょうがない!」というお言葉と、身体機能が向上され介護度が

軽くなられた方が増えて来られていることに、職員一同やりがいを感じています！

お誕生日会の様子



口腔体操の様子



各3回ずつ、大きな口と声で  
間違わずに練習します！  
皆さんも言えますか？

フレーズがおもしろい早口言葉  
笑ってしまうような面白いフレーズの早口言葉を集めました！  
レモンとメロンとルミオンとルミオロメン  
(レモンとメロンとルミオンとルミオロメン)  
右耳にミニニキビ  
(みきみに、ミニニキビ)  
ブラジル人のミラクルピラ配り  
(ブラジル人の ミラクルピラくぱり)  
プスパスガイドのバスカス爆発  
(プスパスガイドのバスカスぱくはつ)  
バナナの腰はまだ腰だぞ  
(バナナのなぞは まだなぞなのぞ)  
よほよほ病  
(よほよほびょう)  
お線や、八面におあやまり  
(おあやや やおやにおあやまり)  
ママママママ

畑で取れたキュウリの浅漬けを試食



もっと  
ちょうだい

①レターラック  
(低学年～中学年向け)



サイズ:幅 450 mm×奥行 400 mm×高さ 300 mm

②引き出し付本立て  
(中学年～高学年向け)



サイズ:幅 400 mm×奥行 200 mm×高さ 360 mm

## 夏休み特別企画 / 大工さんと作ろう！ 木工教室

夏休みの思い出づくりに、夏休みの工作に、みんなで楽しく工作しませんか？  
杉建自慢の大工さんが丁寧に指導、お手伝いさせていただきます。  
お友達も誘って、みんなで来てね！

8月10日(土)

各回 10組  
限定  
(要予約)

① 10:00～12:00  
② 14:00～16:00

開催場所:杉建工場(与謝野町石川 2986)

参加費:無料



ご予約・お問合せはこちらから

TEL 0772-42-6955 FAX 0772-42-0501  
Mail sugiken@triton.ocn.ne.jp  
HP <http://www.sugiken.jp/>



- お名前・参加人数・ご連絡先・希望の時間帯・希望する作品名をお伝えください。
- ホームページからお申込みの場合は問い合わせフォームより、必要事項を記入の上送信してください。折返しご連絡させていただきます。
- 材料・工具はこちらで用意します。
- 汚れてもよい服装でお越しください。
- 保護者の方と一緒にご参加ください。

株式会社 杉建



冷たい飲み物  
をご用意して  
お待ちしております！



材料準備のため、8月4日(日)の  
締切とさせていただきます。  
※尚、定員に達しましたら、その時点で  
締切とさせていただきますので、  
お早めにお申し込みください。