

～受験勉強ガンバレ!!～

いつもお世話になりありがとうございます。

もう早いもので2月になり、『1月行く、2月逃げる、3月去る』と今年もあっという間に過ぎていくのだろうなあ～と思う今日この頃です。

さて、私の息子は今年4月で高校三年生になり、大学進学に向け日々勉強に励んでいる!?・・・と思います。今回で大学入試センター試験が終了になり、来年からは【大学入学共通テスト】に切り替わります。ニュースであった英語の民間試験と記述式問題については見送りとなりましたが、受験生やその親としては、混乱させられ不安と怒りしかありませんでした。

来年の受験に向け、親としては息子が目指している大学に合格できるようあたたかく見守りたいのですが、毎日・・・

「スマホばかり見てないで勉強しなさい!!」

「うるさい!分かってるわー」

と、こんな感じです・・・

しかし、結局は本人が努力するしかなく、親としては見守ることしかできません。一番大変でプレッシャーを感じているのも本人です。なるべくグッと我慢し、親として出来ることを応援していきたいと思っています。

(快適住まいアドバイザー 太田 雅伸)



合格

～バレンタイン♡～

昨年に続き今年も暖冬で雪の降らない冬となりましたね。本来あるべきものが無いと、今後に影響しないか懸念されますが…デイサービスの送迎に影響しない事には本当に助かっています。

2月のイベントと言えば節分もありますが…バレンタインですね!

毎年息子にだけは愛情たっぷり♡の生チョコを手作りしています(*^_^*)

息子は甘党なのでいつも楽しみにしてくれていて、作り甲斐があって嬉しいものです。

昔は「チョコレートを食べすぎると鼻血が出る」なんて言われたことがありますが、これには医学的根拠はなく、甘いものを子供がたくさん食べないように親が考え出したという説があるようですね。

チョコレートは美味しいだけでなく摂取することで、血圧の低下(脳卒中のリスク低減)・悪玉コレステロールの抑制(動脈の詰まりを防ぐ)・咳を鎮めたり、抗炎症効果などが確認されており体に良い効果もあるそうですよ。

味・香り・食感が脳の良い気分を司る部分を刺激し、恋をした時に感じるのと同じ気分が誘発されると言われているので、食べすぎには注意ですが少量のチョコレートを食べ、皆さんも健康増進と幸せ気分を感じて下さいね。

(リハ・すぎけん 寺田 知代)



ケア・すぎけんコーナー

☆神戸講習会にて

1月18日、神戸市で開催された福祉用具の講習会に行ってきました。

皆様ご存知の通り、前日は25年前に阪神淡路大震災が起こった日ということもあってか、防災関係の商品紹介が多く感じました。その中で特に目を引いたものをご紹介します。

人助けをする 看板

慌てず
救護対象者を誘導したり
ベッドに寝かせることが
できます。



施設さんとかにいかがでしょうか



看板がサッと
ストレッチャーや
車いすに
変形します



普段は「集客や掲示」としての働きをする看板ですが、もしもの時人助けをする能力を備えていたら助かります。常に人の目につく場所や、いつでも手の届くところにあるので救護が必要な方の搬送や、物資の運搬にも一役買ってくれる優れものです!

内バケツを 使わない ポータブルトイレ

バケツいらずの
新発想
スタイル



袋と簡単に
処理できます

処理袋は別売りになります。(めやす尿4回分)

汚水受けに袋を直接セット



袋を溝に押し込み固定



介助者のバケツ洗いの負担を大幅に軽減します。

災害時や断水時、処理袋をトイレにセットして使用することも出来ます。

ポータブルトイレは介護保険での購入対象商品になります。詳しくはお問合せ下さい。

お知らせ

与謝野町・京丹後市の介護用品引換券取扱いできますので、ご利用ください。



災害に備える

杉さんのひとり言

いつもお世話になってましてありがとうございます。
みなさんはお元気でしょうか？

今年の冬は今のところ全く雪が降らない状況で、本当に驚いています。
昨年 1～2 回ぐらい雪かきをした覚えがありますが、2 年続けて暖冬で雪がほとんどないという状態は私の覚えでは初めてです。これも地球温暖化の影響でしょうか？

雪がないのは、動きやすくていいですが、夏に水不足で田んぼや飲み水などが大丈夫か、心配になってきます。やはり異常気象ではないかと思えます。今後もこの様な状態が続くようだと大きな台風が発生したり、水不足が常態化したりしないか心配です。今のうちに本気で各国も温暖化対策などに手を打たないと未来の子供達に対し、取り返しのつかない地球になりそうです。



さて、私事ですが、昨年の秋ごろより、右の膝が時々痛くなってきました。特に長い時間、正座をしたりあぐらをかいたりして立上がる時にイタタタタ...という感じです。このごろ歩く時も右膝の内側や後ろ側に違和感を覚えます。
昨年に整形外科のお医者さんにみてもらい、レントゲンやMRIの写真をとってもらいました。結果は、右膝の半月板損傷ということらしいです。

先生に「何をした訳ではないんですが、なぜ半月板が損傷したんでしょうか？」とたずねると、「杉本さん、何十年も重い体重で暮らしてきて、その体重の影響が長年の間に膝の軟骨をすり減らして上の骨と下の骨が接触して炎症をおこし、痛いということですね！」と言われました。最悪の場合は人工関節にするらしいですが、今の私には、がんばって関節や足に筋肉をつけて筋力で骨をカバーするのがいいとの事でした。足や膝を鍛えるために、歩くことや筋肉増強トレーニングをがんばるということのようです。

今、亡き母親が言ったことが思い出されます。

私が若いころに、母親も 60 才すぎて膝が悪くなり杖をついて歩いていました。その時分に「やっぱり、年金をもらうぐらいの歳になったら、体のどこか悪いところが出てくるわ。年金というの、よー考えたるなあー。」と言っていました。今、実感しています。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

1 月号でお届けしました【お年玉プレゼントクイズ】に多数のご応募をいただきありがとうございます。普段のフキ・住マイルは一方的な発信になるため読んでいただいているんだろうか...と不安に思うこともあるんですが、こうやってたくさんの反応をいただき、とても嬉しくありがたいです。これからも皆さんに親しんでいただける紙面作りを目指してがんばりますので、よろしくお願いします！

クイズの締め切りは2月7日(金)までとなっております。

まだまだ皆さんのご応募をお待ちしています(*^-*)

(談 上田 裕子)



No165 R2.2.1 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/

あったか住宅 工事中見学会

1月19日(日)に網野町にて【工事中見学会】を開催しました。

1月とは思えないくらいいいお天気にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただき、「あったか住宅」を体感していただきました。

今回はほんの一部ですが、その様子をレポートします！



→いいお天気でしたが、やっぱり季節は冬。
外は寒く、一歩建物内へ入ると、ストーブ1つでこんなに違うのかと、驚くくらいの暖かさを実感できました！！



←構造や断熱に興味を持っておられる方が多く、皆さん熱心に、話を聞かれたり、見学されていました。

こちらのお宅の【完成見学会】は3月上旬頃を予定しています。まだ決まりましたらご連絡させていただきますので、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ご来場いただいた皆さま、ご近所の皆さま、そして見学会を快くご承いただきましたお施主様、みなさまのおかげで無事に見学会を行うことができました。
本当にありがとうございました。



すぎけんホームページでも見学会の案内やイベント情報などご覧いただけます。



目からウロコのお掃除術

タイルの目地のカビ予防



浴室や水回りのタイルの目地は、湿気や水あかなどの汚れでカビの温床になりがち。掃除をしてもなかなか落ちにくいカビは、発生する前に予防するに限ります。白いチョーク、またはロウソクを月1回をめに、タイルの目地に塗りましょう。チョークの場合は湿気を吸って乾燥剤の代わりにな

り、ロウソクは水分などをはじくため、汚れにくくなり、カビ予防に役立ちます。

ワンポイント

ロウソクをタイルの目地に塗る場合は、目地が乾いている時にしっかり塗り込みましょう。

ゴム手袋でカーペット掃除



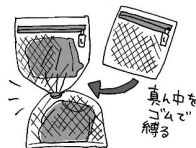
カーペットやじゅうたんに絡み付いた髪の毛やペットの毛、綿ボコリは、掃除機をかけてもなかなか取れませんが、ゴム手袋を活用すると簡単にお掃除できます。その方法はゴム手袋を着けて、カーペットやじゅうたんの上面を円を描くようにくるくるなぞるだけ。静電気が発生し、ゴミが集まり

やすくなるそうで、短時間であっという間にゴミを取り除けます。

ワンポイント

ゴム手袋が無い場合、手にたくさんの輪ゴムを付けて、カーペットをなぞってもゴム手袋と同じようにキレイになります。

洗濯ネット活用法



洗濯ネットは、洋服が洗濯機の中で別の衣類とこすれたり、絡まったりして傷みや縮み、毛玉ができるのを防いでくれる便利なアイテム。ネットのサイズも衣類に合わせてそろえるのが理想ですが、小物をネットに入れて洗いたいのに、大きなネットしかない時は、分割して使うのがおすすめ！一つ

目の洗濯物を入れて下に寄せ、真ん中をゴムで縛ってから、もう一方の衣類を入れれば、小ネットの出来上がり。

ワンポイント

色物なら同色系でまとめておくと、色移りの心配も少ないですよ。

シルクスカーフのお洗濯



シルクは色落ちしやすい素材ですが、なんと酢が役立ちます。シルクスカーフ1枚に対し、洗面器に水とおしゃれ着用中性洗剤を表示量分+食酢大さじ1を入れ、スカーフを浸します。5分ほどつけ置きした後、水を3回ほど換えながら、軽く振り洗いを。スカーフは絞らずバスタオルに挟み、

水気を取ったら、シワを伸ばしてハンガーに掛け、風通しの良い室内に干しましょう。仕上げは、裏面を低温で丁寧にアイロン掛けすれば終了です。

ワンポイント

洗剤液への浸け過ぎは色落ちの原因に。注意しましょう。

リハ・すぎけんコーナー



年明けから早くも一か月がたちました。

去年に続いて雪が降らず暖冬ですが、やはり冬なので足湯でほかほかあったまる方でにぎわっています。今年は毎年流行るインフルエンザに加え、新型コロナウイルスも出てきたので、手洗い・マスク等で予防しつつ普段からしっかり体を動かして元気に乗り切りましょう！！

プレミアムジムのバー置き場を杉建の大工さんに作ってもらい、運動スペースも広くなりました！！



頭の活性化！！



太もも意識！！



理学療法士が足湯でもみもみ



ペグを使った

機能訓練

2020年2月3日の恵方は「西南西」の方向です。
恵方には「歳徳神様」があられ、その年の福を司る神様、その方角に向かって事を行えば、万事に吉とされるといわれているのです。



スッキリ収納！



1.2.3.4！！



ばくばく



よお伸びるわ！！