

忙しい人の味方

「レンジで5分&切って和えるだけ」副菜レシピ

「レンジで1分」ピーマンの塩昆布ナムル

材料はピーマン、塩昆布、白ごま、ゴマ油の4つだけ。
ピーマンを5mm幅に切って、レンジで1分加熱。後は残りの材料を和えるだけであつという間に完成！お弁当にもぴったりです。



「レンジで5分」ナスのポン酢おかか和え

レンジで作るトロトロのナスが美味しい小鉢料理。
ポン酢とおかかの風味がよく合います。切ったナスも調味料も、それぞれレンジで加熱して最後に和えるだけ。
すぐに食べても、冷蔵庫で冷やして食べても美味しいですよ。

「切って和えるだけ」トマトとタコのイタリアンサラダ

タコとトマトをオリーブオイルでマリネした美味しい一品。
さっぱりと食べられますよ。洋風メニューはもちろん、ビールやワインのお供にもいいですね。



「レンジで5分」デリ風さわやかかぼちゃのサラダ

レンジでチンしたかぼちゃを、ヨーグルトやマヨネーズが入った酸味のあるドレッシングで和えたサラダです。
洋風メニューに浴える副菜にぴったりですよ。



「切ってもむだけ」キュウリの白だし漬け

切ったキュウリを白だしと生姜汁で揉むだけでできちゃう簡単レシピです。調理時間は約3分、あつという間に完成しますよ。
白ゴマをたっぷりかけて召し上がれ。



リハ・すぎけんコーナー

7月といえば、夏祭りなど楽しいイベントがたくさんありますが、今年は新型コロナ感染拡大防止の為ほとんどが中止となっているようで少し寂しい気持ちになりますね。今のところ丹後では感染者が出ていませんが、都道府県をまたぐ移動の解除で二次感染も心配されますので、当施設でも引き続き消毒や手洗い、換気など感染防止対策に努めてまいります。

今年もすぎけん畑のきゅうりとトマトはご利用者様に大好評で「おかわり〜！」の声が嬉しいですよ！



浅漬けの素・塩昆布・ごま油・ゴマで「たたききゅうり」を作ってみました！

今が旬！



～レジ袋の有料化～

今年も折り返し地点を過ぎ、そろそろ夏本番を迎える時期がやってきました。

コロナウイルスの影響で、生活様式を見直すことが増えてきましたが、7月1日からスタートする制度が「レジ袋の有料化」です。

これまでは、エコバッグを忘れる事もしばしばあり、レジ袋を気軽に頂く事もありましたが、有料となればそうとも言いられません。そこで見直されているのが、大判の風呂敷だそうです。

使わない時は、折りたたんでコンパクトに持ち運べ、使うときはサッとレジカゴへ広げておき、精算が済めばそのまま四隅を結んで荷物を持ち帰ることが出来るそうです！



最近は撥水加工された生地やカラフルで個性的な柄などもあり、古臭さは一切なくエコバッグの世界的な普及で、日本の伝統文化が見直されているそうです。

皆さんも家の片隅で使わなくなった風呂敷を再利用してみてもどうでしょうか？

(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)

～安心して登れる日を願って～

こんにちは！リハ・すぎけんスタッフ、トレーナーの智原です。7月に入り、まだジメジメしますが今年も暑い夏になりそうですね。

大好きな山登りでは、賑わいを見せる夏山シーズンが始まりましたが、コロナの影響で休業や縮小営業の山小屋も多く、富士山もすべての登山道の閉鎖が決まったそうです。

リスクを背負わず、おいしいごはんとビールを背負って安心してみんなで登れる日が来ることを願っています。

リハ・すぎけんでも一人一人がウイルスを媒介しないように、うがい・手洗い・マスク・消毒を行い、コロナに負けない免疫力を運動でつけましょう!!



(リハ・すぎけん 智原 啓太)

ケア・すぎけんコーナー

不安の解消



☆ポータブルトイレの困りごとを解決

排泄物を密封します



自動ラップ式ポータブルトイレ

ポータブルトイレの一番の困りごとは、捨てる・洗うなどの後処理とニオイの問題。

家族に気を使い水分をとることを控えてしまったり、我慢したりで体調に悪影響を与えてしまうことが心配されます。

このポータブルトイレは、ワンタッチ操作で排泄物をラップ出来るので、バケツを洗う必要がありません。しかも防臭効果のあるフィルムで汚物を密封し臭いとお部屋に広がるのを防ぎます。あとはゴミで出すだけです。

*介護保険、特定福祉用具購入対象



専用凝固剤を入れる



排泄後リモコンの作動ボタンを押す



処理終了まで90秒

排泄物がラップされて出てきます



ゴミで処理

*分別は地域によって異なります。

操作方法をアナウンスしてくれます。

メリット

バケツ処理や臭いからの解放

心理的負担の軽減

デメリット

購入時が通常の物に比べて高い

凝固剤やフィルムの費用がかかる
1か月約3,000円

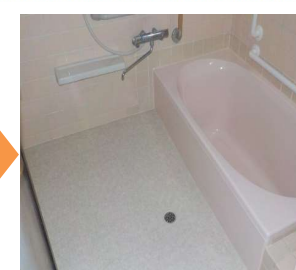
フィルムがなくなった時や停電時などの為にバケツが付属しています。

コロナ対策にも役立ちます！
(感染症対策)

他にもいろいろな種類がありますがそれぞれにメリットデメリットがあります。購入前に十分相談させていただきます。

☆ 大好評

浴室床のシート張り替え工事



*介護保険住宅改修の対象になります。(地域により異なる場合があります。)

お風呂の床が滑って怖い。

タイルもはがれかかってつまずきそう。そんな不安をお持ちの方に、浴室床のシート張り替えをご提案しています。

工事期間は2～3日、あっという間に安全できれいな床に生まれ変わります！見積もりをさせていただきますのでお気軽にご相談ください。

冬場のヒヤッと解消にも効果あり!!

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。

夏本番の7月になりました。例年だと海開き・山開きと子供たちにとっても楽しい季節ですが、今年はコロナの影響で富士山は山開きは無いようで、自粛の中での夏になりました。

みなさんもコロナに負けずお元気でしょうか？

まだまだコロナの影響で経済活動も生活も本来の姿には戻っていませんが、先日より学校が始まり、子供たちが朝、登校するときにぎやかな声が聞こえてきます。

2カ月余り声を聞きませんでしたが、やはり子供たちの声は大人の私たちに元氣と喜びを与えてくれます。そんな子供たちの姿はうれしい限りです。



学校では卒業式や入学式が縮小の中で行われましたが、授業の方も休んでいた部分を取り戻すのが大変だと思っていますが、幸いに昨年に小学校や中学校にエアコンを設置していただいたそう、暑い夏を乗り越えてがんばってほしいなと思っています。

子どもたちは地域の宝だと思っています。その子供たちががんばっている姿を見るにつけ、私たち大人も大変ですが、その子供たちが将来ふるさとに住んでくれるような地域にしなければならぬと思っています。それには私たち大人が丹後はええところだで～、と子供たちに胸を張って言えるように努力しなければならないと考えています。そんなことを思いながら子供たちの登校姿を見ています。

地域と子供たちのため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

ジメジメとした暑さが続いています。みなさんお元気でしょうか？

昨年10月の消費税増税に伴い行われていた、キャッシュレスポイントの還元事業が6月末で終了になりました。

最初のうちは、スマホで決済なんて、本当に大丈夫なのかな…とおそろおそろ使っていましたが、使ってみると簡単で、私の場合は使う金額だけを毎月口座に入れて使っていたので、お金の管理もしやすかったです。

最近、使ってみると便利！やってみると楽しかった！と思う発見がいくつかありまして…

元々が保守的な性格なので、あまり新しいことにチャレンジしないんですが、最初からやらない選択をするのではなくて、本当に必要がないのか見極めるのが大切なんだな～とあらためて思いました。

(談 上田 裕子)



No170 R2.7.1 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/

～現在進行中の現場を紹介します～

おかげさまで、今現在もいろいろなお宅の工事をお世話になっていますが、どのように工事をしているか、ほんの一部ですがご紹介させていただきます。

宮津市 U様邸改修工事

先月のプチ住マイルでもご紹介させていただきました、U様邸の1階部分の工事が完成しました。みんなでくつろげる広々としたリビングや、明るい光が差し込む和室など、これからのご家族の暮らしを見据えた改修工事が完成しました！

今後は2階部分の工事をお世話になります。U様邸は住みながらの改修工事をお世話になっているため、ご不便をおかけしておりますが、もうしばらくお付き合いよろしくをお願いします。



京丹後市 O様邸新築工事

U設計室 × 株式会社 杉建

網野町にあります設計事務所【U設計室様】との初めてとなるコラボ住宅です。

現在、基礎工事を進めています。

デザインと暮らしやすさの両方にこだわったU設計室様の設計が杉建の施工で、どんな形に仕上がっていくのか、今からとても楽しみです。



現場の見学を希望される方はご連絡ください。

①電話: 0772-42-6955

②ホームページのお問合せフォームより

③mail: suigiken@triton.ocn.ne.jp

