

ちょこっとリフォームで『快適生活』叶えます！ 地域密着の当店へ ご相談下さい!!

庭・外溝

- ☐ 花壇を作りたい
- ☐ 犬走りのひびを調べたい
- ☐ 柵のサビを直したい
- ☐ 日曜大工の作業スペースがほしい
- ☐ アウトドアリビングがほしい

門～玄関

- ☐ 防犯性の高いドアに変えたい
- ☐ 水が入りにくい新聞受け(ポスト)にしたい
- ☐ 滑りにくいタイルに変えたい
- ☐ ドアホンを取付けたい

屋根・壁

- ☐ ヒビがある瓦を直したい
- ☐ 雨どいの割れを直したい
- ☐ 汚れにくく耐久性に優れた外壁にしたい
- ☐ 太陽光発電をつけたい

窓・サッシ

- ☐ 網戸を張り替えたい
- ☐ 音漏れを防ぎたい
- ☐ 開閉をスムーズにしたい
- ☐ 熱気・冷気の侵入・放出を防ぎたい
- ☐ 結露を防ぎたい

キッチン

- ☐ シンクと調理スペースの広いキッチンにしたい
- ☐ 床下収納をつくりたい
- ☐ コンロを替えたい
- ☐ 食洗機を付けたい

給湯器

- ☐ お湯の出を良くしたい
- ☐ 光熱費が安くなる機種に替えたい
- ☐ エコで快適な給湯器にしたい
- ☐ 便利機能が付いた機器にしたい

バス

- ☐ ゆったり入れるお風呂にしたい
- ☐ 手すりを付けたい
- ☐ 「お湯はり」で楽しみたい
- ☐ お風呂で洗濯物を干したい

トイレ

- ☐ ウォシュレットトイレに替えたい
- ☐ 節水性能に優れたトイレにしたい
- ☐ 収納をつくりたい
- ☐ 和式を洋式に替えたい

部屋

- ☐ フローリングにしたい
- ☐ 壁や天井のシミやキズを直したい
- ☐ つまづかないよう段差を低くしたい
- ☐ コンセントを増やしたい

洗面

- ☐ 掃除しやすいシンクにしたい
- ☐ 鏡だけ交換したい
- ☐ 収納を増やしたい
- ☐ 掃除しやすい排水口にしたい
- ☐ オシャレな洗面台にしたい

■どんな小さなことでも“地域密着”の当店へご相談下さい。

株式会社 **杉建**

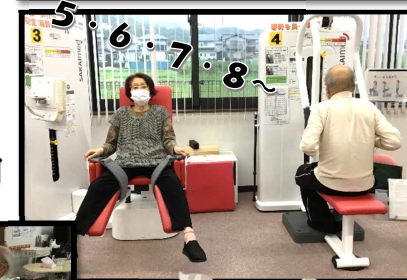
①HPのお問合せフォーム
 ②お電話 **0772-42-6955**
 ③mail sugiken@triton.ocn.ne.jp



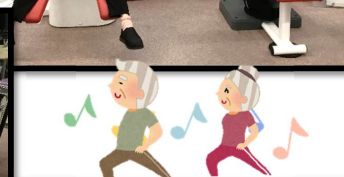
HPお問合せ
フォームはこちら

リハ・すぎけんコーナー

心地よい秋風がさわやかに感じられる季節になりました。10月と言えば、運動会やハロウィンなど例年でしたら楽しい行事がたくさん開催されますが、今年はコロナの影響で縮小されたり中止になったり、なんだか寂しく感じますね。朝晩の冷え込みは冬に近づき、寒暖差がある日も続くので体調管理が大切です。衣替えや暖房器具など冬への準備をしていきましょう。今年10月の第2月曜日「体育の日」が「スポーツの日」と名前が改称され、7月24日に移動してしまいました。東京オリンピック開会式前後を連休にする為でしたが延期となりましたね。なので、今年の「体育の日」はありませんが、10月は季節的にも運動しやすい気候です！調子の良い日は出来る範囲での運動を行い、健康を維持していきましょう！



運動



平泳ぎの運動です。
大きく腕を回します。

～コロナの終息を願って～

皆様、こんにちは！多能工の牛田です。

毎日暑い日が続きましたが、少しずつ秋らしくなり、生活や仕事にしても過ごしやすくなってきて、行楽の秋ということで、どこかに出かけようかと思うところですが！今年は、コロナの事もあってなかなかそのような気分になれません。



地域においても、本来なら秋祭りや運動会といったイベントなども、今年はすべて中止となりまして、地域の人達との交流やコミュニケーションも取りにくくなって寂しいかぎりです。



早くコロナが収束して、また楽しく酒でも飲みながらたくさんコミュニケーションがとれる日が来れば良いと思う毎日です。

なんだか寂しい話になりましたが、また現場では、元気に明るく楽しく良い仕事をしますので、宜しくお願いします！

(多能工 牛田 昭治)

～リハ・すぎけんの香山です～

はじめまして。

今年4月からリハ・すぎけんで看護師（機能訓練指導員）としてお世話になっている香山です。

東京や大阪など大都市圏では毎日多数の新型コロナウイルスの新規感染者が出ていると報道されています。

幸い今のところ丹後ではクラスターが発生することなく過ごせていますが、いつ感染が広がるかわからないので十分気を付けて生活して下さい。



先月、知人に男児が誕生したのでお祝いの服を購入に行きました。

女の子の服は沢山ありましたが、数十年前のわが子の服選びの時と同様に、今でも男の子の服が少ないことは一緒でした。

当時は子供服のほうが親の服よりも高価でしたが、今はかなり安く、またそれ以上にデザインが良くなっていて楽しく、服を選ぶことが出来ました。

朝・夕、涼しくなりました。風邪やインフルエンザにかからないように、またコロナに感染しないように「手洗い・うがい・マスクをして」元気に暮らしましょう。

(リハ・すぎけん 香山 裕子)

ケア・すぎけんコーナー



☆おうちで簡単、楽しく体幹トレーニング

メタボ対策・ロコモ（運動器の障害）対策に効果が期待できます！



ロックレバーをオンにすれば
回転せず椅子として使用できます！

座って、自分の力で
フラダンスのように
円運動を行います。



座った状態で
運動するので
足や腰に
体重がかかりません。



自分の力で回すので
動かす箇所の
意識が高まります。

新感覚
座ってゆるゆる

で1日10分
フラダンス
HuLaLa（フララ）
エクササイズ



日々の生活習慣で体に偏りが…放っておくと



急激な運動は体に負担がかかり、長く続けることが出来にくいのが現実問題。
健康寿命を延ばし、介護の必要のないアクティブシニアを目指すため、こんな
道具を使ってゆらゆらトレーニング始めてみませんか？

販売価格 6,600 円（税込）

定価 8,800 円

に一役

ケア・すぎけん TEL0772-68-5111

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。

10月に入り、日も短くなってきて朝晩はめっきりと寒いぐらいになってきました。

田んぼの稲刈りもほとんど済んだようで、いよいよ秋本番という感じです。みなさんもコロナに負けずにお元気でしょうか？



さて、その新型コロナですが、この間の9月の連休には、東京を除く全国でGOTOキャンペーンが始まり、各地の観光地は大賑わいで大勢の人出だったみたいです。私も用事があり車で出かけたのですが、道路は「大阪」「神戸」「なにわ」「奈良」等々の車や遠い所では「筑波」「練馬」など関東からの車もあり、ずいぶん多くの車でビックリしました。

混雑・渋滞



政府の方も「コロナ感染の拡大防止」と「経済の活性化」の両立を目指し動き出しています。それに伴い、各都道府県を始め各地方自治体も同じ方に向けて旗を振っています。片や医療関係の方は、これから秋から冬に向けて「インフルエンザ」の流行期になるため、コロナの拡大による「第2波」「第3波」に備え、現場の医療崩壊を非常に心配しています。本当に難しい「連立方程式」で、どちらも大事なことだと思います。

今月より政府は、さらに「GOTOイベント」「GOTO商店街」などという名を打って補助金を出し経済活動を優先するような施策を打ち出しています。そんな方向性は私は危惧しています。現在世界の各国では多くの国が、コロナの再拡大に直面しています。経済の活性化の方向に前のめり過ぎのように感じます。

私の個人的な見解ですが、このコロナの現在の問題は、究極的には「命と経済のどちらを第一とするか？」だと思います。私は人間におけるすべては「命や健康があってのこと」と考えています。従って今からやらなければいけない事は、国民の多くに対し「コロナ感染の陽性か陰性か」の検査をして、陽性と分かれば何日間かしっかりと隔離をして直してもらふことだと思っています。大阪府知事の吉村さんは、1日に20万人くらい検査はやるべきだと言っています。

「検査を多くすると陽性者も多くなるので困る」という発想が国の方にはあるような気がします。

検査をする機関は大学病院とか医療施設などまだまだあります。

その結果、国民のみんなが安心して外へ出たり、食事に行ったり、経済活動をしたいということができると思います。そうすれば、安心して経済の活性化に全力で取り組めるとは思いますか？

みなさんはどのように思われますか？

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



No173 R2.10.1 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/>

リノベーションオープンハウス

を開催しました

9月21日(月・祝)・22日(火・祝)の2日間、宮津市にて施主様のご厚意により大規模リノベーションオープンハウスを開催させていただきました。

コロナウイルスの影響により、完全予約制・各時間1組様のみとさせていただきますが、おかげ様で全ての時間帯にご予約いただき、大盛況のうちに終了させていただくことができました！今回はほんの一部ですが、その様子をレポートします！！



←外観は新たに焼杉の板を張り、上部はしっくい塗で仕上げ、落ち着いた和の雰囲気になりました。

→今まで大切に使用していた建具などは、修繕を行い再利用。
落ち着いた和風の建具が室内の雰囲気にもピッタリです。



←ダンスやTVなど、家具を置く部分は板張りにする事で、畳が傷まないようにするとともに、木の温もりも感じられるくつろぎ空間ができました！



大切なお家にて2日間見学会を開催させていただきました
ありがとうございました。

施主様を始め、ご来場いただきました皆さま、ご近所の皆さま、いろんな方にお力添えをいただきとても素敵な見学会が開催できたかと思います。

本当にありがとうございました。