

❖ ❖ 京都『愛宕神社』へ参拝 ❖ ❖

いつもお世話になりありがとうございます。

以前、京都でも最高峰の霊山・愛宕山頂にある愛宕神社に家族で行ってきました。

家族からは「ちょっと4kmほど山登りをしないと行けない」と聞いており、そのくらいなら大丈夫と軽い気持ちで行きました＼(^_)/登りはじめは緩やかで順調でしたが、次第にかなりの急勾配、

しかも巨木が倒れており、10分くらいで息切れ。

途中、休憩をしながら到着！と思いきや、最後に長い石階段(; ∇ ;)。

なんとか2時間かけて愛宕神社に参拝！自分自身よく登れたなあと思無量です！登山にちょっとハマりそうな予感。

また、体を鍛え、山登りにチャレンジしようと思います！



(営業 太田 雅伸)



❖ ❖ はじめまして ❖ ❖

こんにちは、リハ・すぎけんの鈴木です。

暑さ寒さも彼岸までと言いますが朝、晩は寒気を感じ暑さも幾らか和らいで来ましたが日中との気温差が大きく体調を崩しやすい時期ですね。

コロナの影響で不要不急の外出を控える日々、ウイルスとの戦いはいつ終わるのでしょうか？コロナウイルスが早く終息して普通の日常が戻ってほしいものです。

私事ですぐ休みになると近くに住む小学生の孫達が遊びに来てくれてとても賑やかで「今日は何をしようか」と休日を楽しんでいます。●

トランプ（神経衰弱）を毎回するのですが何回しても孫（小1 小3）に全く勝てません。めくったトランプの位置をとても良く覚えていて、勘も鋭いビックリです！

来週こそは来週こそはと対抗心を燃やしながらだいぶ落ち込んでおります。(笑)

(リハ・すぎけん 鈴木 きよみ)



ケア・すぎけんコーナー

備えて安心



☆洗える防災スリッパ 足まもりっぱ



いざという非常時にガラス片から足を守る、普段使い出来る防災スリッパのご紹介です。

普段はかかとを踏んでお家の中で、いざという時はさっと履いてピタッとフィット!!

「釘」も通さない特殊シートを底面に内蔵しているの、しっかり足裏を守ります。

Lサイズブラック (25~27cm)

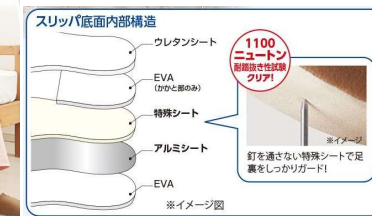
Mサイズブラウン (22.5~24.5cm)

販売価格
¥1,780
(税込み)

ガラス片を踏んでも平気

震災・災害避難時に

手洗いてから衛生的



ご自宅でもコップなどが割れてしまい、足元が危険なシーンにも遭遇します。

このスリッパをはいていれば片付ける時も安心です。備えにいかがでしょうか。

☆ストレートネックピローで首肩簡単ストレッチ

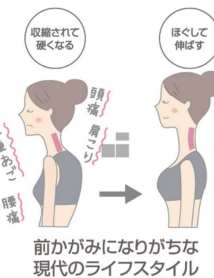


頸椎本来の「S」字カーブがまっすぐになってしまった状態のストレートネック。体の約10%もある頭の重みが頸椎にかかることで、首や肩に過度な負担や筋肉の硬直につながる場合があります。

コロナ禍の折、リモートワーク、テレワーク、パソコンやスマホの画面ばかりを見る時間が増えたことによって、首肩の不調を感じておられる方も少なくないのでは無いでしょうか。体全体の不調にもつながってきます。

このネックストレートピローは、頸椎を乗せることで生まれる反発性で、首の付け根を押し上げますので、1日3分寝ただけでストレッチ効果が期待できます。

首や肩の緊張を緩めてスッキリして、嫌なウイルスに打ち勝てるよう免疫力をUPしていきましょう!!



販売価格
¥4,600
(税込み)

お問い合わせは ケア・すぎけんまで TEL 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。

秋本番 10 月になりました。朝晩めっきり涼しくなり過ごしやすくなりました。みなさんは、夏の疲れやコロナ疲れが出ていないでしょうか？

「天高く馬肥ゆる秋」とか「読書の秋」、「スポーツの秋」などのことわざがあるように、いろんな行事が行われる秋ですが、今年もコロナの影響でほとんどの行事が取り止めになってしまい、大人も子供たちも残念な気持ちだと思います。幸い先月より急速にコロナの感染者が減少してきました。緊急事態宣言が解除になるかも知れませんが、私個人としては、第六波にならないようもう少し延長して、せっかく減ってきた感染者をほぼ完全になくすように、国の方で考えてほしいと思っています。

今まで中途半端で解除したり、GO・T0 トラベルなどをして、再び緊急事態宣言やまん延防止等重点措置をくり返してきました。我々国民も何回もくり返す事により、生活も経済もヘトヘトになっているように思います。政府も専門家の意見をもっと尊重して早め早めの対応をしてほしいと思います。私たちも、もう少しのガマンをして完全に自由な生活をしたり、仕事をしたいと思っています。



さて、話は変わりますが、先日サツマイモのためし掘りをしてみました。子守を兼ねて3才と2才の孫を連れて行きました。孫たちは初めてのことで、土を掘って顔を出したサツマイモを見て「ワー」とか「ウェー」とか感動です。私と家内はスコップで、孫たちは小さなシャベルを使って掘るのですが、掘るといふより土遊びという感じです。サツマイモを傷つけないように大人が顔を出すまで掘ってやって、そこから孫たちが少しずつ掘るという感じです。一緒にしないといけないので、ずいぶん時間のかかる土遊びです。でもそんな時間が大人にとっては癒しとなり、孫たちにとっては体験や思い出作りになればいいなあと考えています。かんじんの出来ぐあいは今一つだったですが、心の楽しい時間になりました。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記



今月よりフチ住マイルの担当になりました。まだまだ慣れない事ばかりですが、皆様に喜んでいただけるようなフチ住マイルを編集していきたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します。

(談 杉本 沙也加)



ス フチ住マイル 10月	No.185 R3.10.1 発行 発行元：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 Mail：sugiken@triton.ocn.ne.jp HP：http://www.sugiken.jp/
--------------------	--

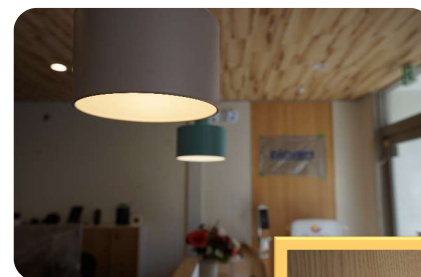


10月8日
OPEN!

株式会社 plovers 様
完成しました!



京丹後市峰山町泉に新しくオープンされる「株式会社 plovers」様の店舗改修工事をお世話になりました。プログラミング/ICT 教室・スマートフォン教室・各種フロードバンド取次などの事業をされます。地域に愛される教室でありたいとお考えの株式会社 plovers 様。スマートフォンの事、パソコンの事、毎月の料金の事など、何かお困りの事があれば是非一度ご相談してみてください!



お問い合わせ先
株式会社 plovers
電話：0772-62-1118

リハ・すぎけん

ご好評につき

令和4年1月スタート!!

土曜日利用 始まります!

新規・増回希望者募集中!!

見学・体験もお気軽にご相談ください。



※現時点で、当施設をご利用いただいております利用者様の土曜日への曜日変更はご容赦ください。

リハビリ特化型デイサービス
リハ・すぎけん

〒629-2523 京丹後市大宮町三坂129-1
TEL 0772-68-1170
FAX 0772-68-1171



リハ・すぎけんコーナー



しっかりと体をあつめましょう!!

なんでもほいほいゲーム!



小さなカップに色んなものを入れる事で、
集中力アップにも繋がります。

フシミアムジムで気持ち良く柔軟!

実施前には高さ調整して、運動効果アップ!



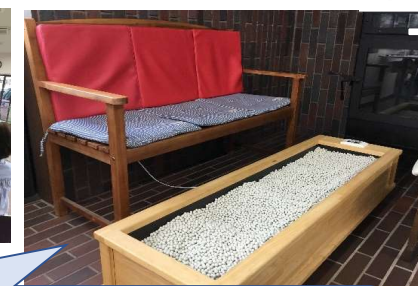
パワーリハビリテーションについて
「脳機能と身体健康寿命を長く保つリハビリ」と言われています。

ローイング(姿勢の改善・肩周りの機能向上)
使用者の体格や運動レベルに応じて、
旨パッド位置、運動範囲、重さを調節できます。



靴下のまま入れる足温器!

だんたん
「暖暖ふっと」



お湯を使った足湯と違い、靴下を脱ぐ必要もないので衛生的です。
温めれば岩盤浴のように体中が温まり、出た後も2~3時間
ポカポカとした気持ち良さ続きます。

