

❖ ❖ 久々の再会 ❖ ❖



いつもお世話になっております。現場監督の石河です。

会社のブログでも、ご紹介させていただいていたのですが、私の高校の友人が、起業するにあたって内装工事をお世話になりました。

最近は連絡をしていなくて、お会いした時に昔、映画や温泉旅行などで遊んだ話や今現在の状況の話で2時間ぐらい話が弾みました。

いろいろ話すと今は結婚していて子供もおられるそうです。子供の写真を見ると友人にそっくり(´ 艸 `) 幸せいっぱいであらやましい限りです！

そんな中思い切って起業する行動力は、なかなか真似できない事で、それが、人間性の差かな？と思ったりします。いつか私も結婚して子供ができれば、家族ぐるみのお付き合いや、温泉旅行に行けたらと思います。

同級生と切磋琢磨できるレベルに私はまだなっていませんが、そんな私でも杉建の社員として、友達として最大限のサポートをしたいと思います！友人の会社ですが、株式会社 plover's をよろしくお願いします。私は体は小さくとも、行動は大きく頑張ってます！

(現場監督 石河 章紀)

❖ ❖ 健康のために ❖ ❖

こんにちは ケアすぎけん斎藤です。



朝・晩めっきり寒くなり、冬が近づいている気配がしますが、皆様、体調変わりなく過ごされているでしょうか？

最近、私は健康を考え、豆乳を飲み始めました。豆乳といいましても「豆乳飲料」というもので豆乳にイチゴやバナナの味がついているものです。

今さら！！と思われるかもしれませんがこれまでは飲むことに抵抗があり避けていました^_^しかし、いつまでも健康でいる為にと思い飲むことを決意しました。

そして、飲んでみると、くせもなくおいしいではありませんか！！

いろんな味があるので、とりあえず無難なところから、イチゴ・バナナ・抹茶・チョコレート・黒ゴマきな粉を試しに飲んでみました。

私のお勧めは、イチゴ味です。甘みと少しの酸味がありとても飲みやすいです。

もし飲む機会がありましたらイチゴ味を試してみてください。

そしてまた他にも、おススメがあれば教えてください。

最後まで読んでいただきありがとうございます。

(ケア・すぎけん 斎藤 理恵)

ケア・すぎけんコーナー

無理なく運動



☆おこもり脚に、ながら運動！

ルルドスタイル EMS シート

厚さわずか 1mm

約 34cm

約 36cm

重量 約 200 g

足裏〜ふくらはぎ

ふくらはぎ

ふともも〜お尻

この腕(上腕)〜前腕

手のひら〜前腕

くつろぎながら

鍛えたい部位の素肌を直接乗せるだけ

噂の筋トレ

販売価格 ￥4,600-
(税込み)

EMS とは、簡単に言うと外部からの電気刺激によって筋肉を動かす一種の筋トレのことです。自分で動く必要がなく、くつろぎの時間、テレビを見ながら、素肌を直接乗せるだけでいつでもどこでも筋肉を鍛える効果が期待できる、厚さわずか 1mm の「ルルドスタイル EMS シート」のご紹介です。ここ数か月、コロナでうち生活が続き、どうしても運動不足になりがちですね。足腰の筋肉の衰えを実感しておられる方も多いのではないのでしょうか。EMS は直接筋肉にアプローチなので、脂肪を減らす効果はありませんが、代謝アップや血流がよくなることで、むくみを軽減したり、筋肉を引き締めすっきりする効果も期待できます。普段の運動に組み合わせると効果期待度がより一層 UP!! 緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ油断禁物。自宅で気軽に筋トレ、いかがでしょうか。

注) 医療器具ではありません。感じ方には個人差があります。医師からマッサージを禁止されている方や、持病のある方などご利用いただけない場合があります。

くっついて丸めて収納携帯

収納バンド付

脂肪 筋肉

脂肪 筋肉

60 kg

同じ体重

くっついて丸めて収納携帯

収納バンド付

☆さっと履けて暖かいファースリッポン

ファーで足をつつてくれます

撥水加工・アルミ装着シート入り

底に厚みがあるのでガーデニングや施設・オフィスでもはきやすい

暖房が効いていても足元が寒い…足先が冷たい…そんな季節が間もなく到来します。もこもこファーに包まれて、足も気持ちもほっこりとなる、冬用あったかサンダル、お勧めです!!

販売価格 ￥2,900-
(税込み)

ブラック レッドの2色

M 22.5~24.5cm L 25.0~27.0cm

河島 お勧め!!

お問い合わせは ケア・すぎけん TEL 0772-68-5111

11 月末までの価格になります。

杉さんのひと一言

いつもお世話になりまして、ありがとうございます。

紅葉の時期の11月になりました。朝晩めっきり寒くなってきましたが、皆さん力などをひかずに元気でしょうか？ コロナの方もかなり終息してきて、コロナ以前の日常にもどる事を願っていますが、ここで気をゆるめて第6波にリバウンドしないようにもう少しガマンをして暮らさなければいけないな、と思っています。そしてやがてインフルエンザの事も気にしなければならないと思います。

さて、先日皇族の秋篠宮家の長女眞子さまが大学時代の同級生小室圭さんとめでたく御結婚されました。今後一般人として、小室眞子さまとして新たな人生を共に歩まれます。婚約内定から約4年、この間に小室家の金銭トラブルを巡る紆余曲折を経て、お二人で困難にも立ち向かい、長い4年間だったと思います。本当に心から「どうぞお幸せになって下さい。」と願わずにはいられません。

今回の眞子さまの御結婚は、皇室や皇族のあり方について、一石を投じたように思います。私は皇族のことはあまり分かりませんが、将来に対して、象徴天皇を中心としての皇族のあり方が問題のように思います。眞子さまは皇族ではありますが、ひとりの人間でもあります。皇族であれば一般人のように自由はなく、皇室という一つの箱の中での言動やふるまいが求められ、かなり窮屈な生活を余儀なくされたと想像します。そんな中、眞子さまは一人の人間として、一人の女性として、皇族を離脱してでも小室圭さんとの新生活を米国で送りたいのだろうと思います。それはそれでひとつのりっぱな決断である、と私は拍手を送りたいと思います。

問題は、今後皇室を継続するためにはどうするか？という問題です。現在の皇室典範では女系天皇や女性天皇は認められていません。今現在の皇位継承権を持つ男性皇族は3人しかいません。将来、秋篠宮さまの長男悠仁さまが亡くなればもうその次はありません。できるだけ早く次のことを考える必要があると私は思っています。私の個人的な考えですが、これからの時代はジェンダー平等ということがクローズアップされる中、皇位継承も、一般と同じで女系でも女性でもいいんじゃないか？と思います。みなさん、どう思われますか？

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



ス
プチ住マイル

11月



No.186 R3.11.1 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/



暮らしやすい「平屋の家」 工事中見学体験会を開催しました！

10月23日(土)・24日(日)の2日間、与謝野町にて工事中見学体験会を開催しました。工事中でしか見ることの出来ない「スーパー断熱材」等を見学いただきました。2日間とも、天候にも恵まれ多くの方にご来場いただき、スタッフ一同心よりお礼申し上げます。これから完成に向けて、杉建一同心を込めて進めてまいります！



お客様の声

☆峰山町 株式会社 plovers 様 (店舗内装工事)

〇杉建で建築をしていただいた決め手は
前職で御社との取引があり、サイトやブログなどでお仕事を拝見し興味をそぞる内容でした。
また、高校時代の友人(石河)が在籍しているのをサイトで拝見し、信用出来る方にお任せしたいと感じた為。

〇杉建で建築をされてどうでしたか
古い建物の改装だったので、想定外の事態が多かったですが、経験豊富な社員様のおかげで代替え案による施工で良い物となりました。商談時に石河さんはもちろん太田様のこちらに合った提案で、終始安心していろいろと決めることでできて良かったと感じております。

〇今後住まい創りをされる方へご感想があればお聞かせください
良い材料、良い技術、良い人材と他にはない物を創る事ができると思います。



☆与謝野町 S 様☆ (事務所新築工事)

〇杉建で建築をしていただいた決め手は
以前から事務所のリフォーム等で丁寧なご対応とお仕事をして頂いていたため。

〇杉建で建築をされてどうでしたか
限られた予算の中でも良い事務所になる様、様々なアイデアをご提案下さり、お願いして良かったと思っています。

〇今後住まい創りをされる方へご感想があればお聞かせください
杉建様には、分からない事だらけで沢山の質問をしてしまいましたが丁寧に対応下さいました。遠慮なく何でも相談されたら良いと思いました。

H 様・S 様 完成誠におめでとうございます。今後とも宜しくお願い致します。 杉建スタッフ一同

☆ポツが新しくなりました☆

今回は桜の板を使用し
お家の形にしました😊
お家の形は現場監督の森脇が
一から作製しました！



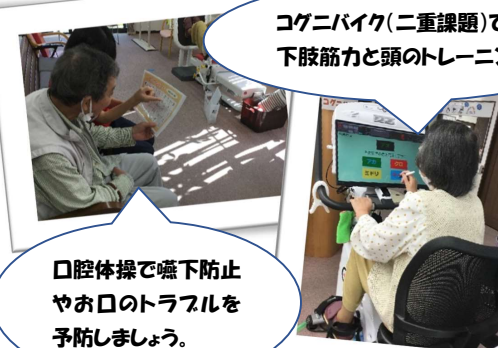
リハ・すぎけんコーナー



ヒップアップアクション(骨盤帯・股関節周囲の機能向上)
股関節周りを動かすことで、湯船に入る時や障害物をまたぐ動作をスムーズにします



理学療法士による個別チェックで「ハビリ」サポートします!!



コグニバイク(二重課題)で
下肢筋力と頭のトレーニング

口腔体操で嚥下防止
やお口のトラブルを
予防しましょう。



寒くなってきましたがフレミウムジム
エクササイズで体もぽかぽか!!

すぎけん秋の芸術祭!!



これがまた気持ちが良いんです



趣味の域を超えた70級の作品です!!