

❁ ❁ 春の訪れを・・・ ❁ ❁



大工の伴海です。

今年は、数年ぶりの大雪になりました。

皆さんも雪かきにうんざりされているのでは・・・。

コロナも緊急事態宣言、蔓延防止と繰り返され、2年が経とうとしています。

でも、この便りが皆さんのところに届く頃には、春はそこまできていることでしょう。

今年の春こそ、明るい訪れとなることを祈らずにはられませんね。



(大工 伴海 靖文)

❁ ❁ 相棒 ❁ ❁

この冬は予想通り雪の多い厳しい冬でしたね。

多くの方がそうであられるでしょうが、私も毎日冷えと戦っています。

「体温が1度上がれば免疫力が30%上がるよ」と、

いつもお世話になっているリンパ整体の先生のお薦めで、

遠赤外線温熱アンポを購入し、体に乗せて眠るようになりました。

遠赤外線なので乾燥にも配慮されています。

適度な重さもあり、痛む場所に置いて寝ると、痛みも和らぎ、そして何より暖かく、何とも言えない幸福感を感じます。

疲れた体のメンテナンスに大活躍で、もう手放せない大事な相棒となりました。

免疫力アップして、これからも踏ん張りたいと思います!!



(ケア・すぎけん 井谷)

ケア・すぎけんコーナー



安全のお手伝い

☆怖い転倒や転落を防ぎます！



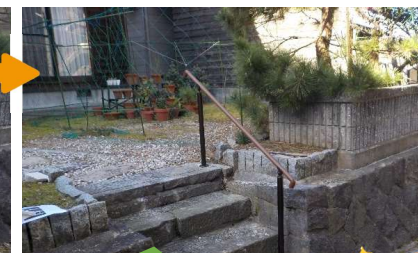
転倒や転落が怖くて出かけるのがおっくうなんです。とのご相談を受けました。



そこで、介護保険住宅改修で外手すりを付けさせていただきました。



安全性プラス 外観も、お家の雰囲気に沿うように美しい仕上がりに！



お客様の
喜びの声が
ぞくぞくと！



不安がなくなった

気持ちが明るくなった

出かけるのが楽しみ

負担が少なくてありがたい



厳しかった冬もようやく終わり、穏やかな季節がやってきます。
散歩や外仕事、デイサービスへの通いなど外に出る機会が増えますね。ご自宅前は安全でしょうか？
転倒転落なく安心して外出できるよう、環境を整えるお手伝いをさせていただきます。

介護保険給付工事対象の場合、
最高18万円の補助が受けられます。
市町村や、負担割合などによって異なりますので、事前にご相談ください。
TEL 0772-68-5111 ケア・すぎけん

杉さんのひとり言

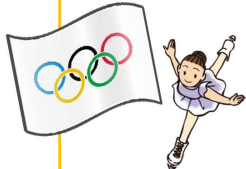
いつもお世話になりましてありがとうございます。

寒い冬もやがて終わりそうな三月となりました。この冬は、年末よりの雪が溶けては又降りのくり返して、もう雪もウンザリという感じでした。暖かい春が待ち遠しいです。みなさんも冬の寒さやコロナに負けずにお元気でしょうか？

さて、私事ですが、今年に入ってから急速なオミクロン株の拡大で、必要以外は外出せず、家ごもりで夜も自宅ですごしています。私は今まで晩酌をする習慣がなかった(飲む口はしっかりとありますが、☺)のですが、この頃はほとんど、毎晩大きいコップ1杯の晩酌のお湯割りをいただいています。早くほろ酔いになるように濃い目です。そして、それを飲みながらテレビを見たり新聞を読むのが夜の楽しみの一部になっています。晩酌をしていて感じたことは、晩酌をした日は、何もしたなくなる事に気づきました。何かをしなければいけない日は、晩酌をやめなければならぬのですが、だんだんこの晩酌を止めるのがつらくなってきている自分がいます。そして、コロナが治まったらまた以前のように、どうしても飲みたい時だけは飲む自分にもどううと言いつつ飲みた事を考えている自分がいますが、本当にもどれるのだろうか？と不安になっています。



ところで、家ごもりしていて気づいたのですが、テレビのチャンネルのほとんどが同じ様な番組です。私の見る番組は、天気予報・ニュース、ドキュメンタリー番組、野生の王国などの自然、地球、科学、歴史、などです。しかし、それも同じ様なものが多いですが、最近はチャンネルを変えても何か暇つぶしで見て感じる感じです。このだらだら生活を何とかせなアカンなァー、と思っています。



最近のテレビを見て思った事です。北京オリンピックの事です。アスリートやスタッフの方々は、一生懸命に最高のパフォーマンスを出しています。その一方、大会主催の中国のあり方です。

「平和の祭典」であるべきオリンピックにおいて、「ウイグル族への人権問題」、「女子テニスの彭帥さんへの中国共産党元副首相によるセクハラ問題」「習近平国家主席のオリンピックの政治利用」など、言っていることと行っていることへの不信感。そして、もう一方IOC(国際オリンピック委員会)のあり方です。

フィギュアスケート女子のロシアの15才のカミラ・ワリエワのドーピング問題に対して、禁止薬物に陽性反応を示しながら16才未満を理由に出場を認めたこと。そして、それに反発した選手らにロシア側が再反発した事に対するIOCが毅然とした対応をしなかった事や、審査員の中国アスリート寄りの採点を見て見ぬ振りをして通り過ぎたことなど、大国の言うことを重視する不平等なIOCへの不信感など。が見えてきました。それは「団結」よりも「分断」を助長したように感じます。商業主義を第一として、大国や経済に片寄るIOCの姿は今後のオリンピックのあり方に一石を投じたように思います。私は新しいIOCが必要な気がします。テレビの見すぎでしょうか・・・

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 	No.190 R4.3.1 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/	



暮らしを愉しむ平屋の家 工事中見学会を開催しました！

in 与謝野町

2月12日(土)・13日(日)の2日間、工事中見学会を開催しました。

雪が少し降り寒い天候でしたが、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。引き続き、完成に向けて杉建一同心を込めて進めてまいります！



広い収納スペースを取り入れています😊

大きな窓がある開放的なリビング



完成が楽しみです😊



お年玉プレゼントの抽選を行いました！

1月号でお届けしました「お年玉プレゼント」に多数のご応募いただきありがとうございました😊

今年も70名近くの方に、ご応募いただきました！とても嬉しいです☺

今年の答えは「おとしだま」でした🎵

先日、厳選なる抽選を行いましたので、ご当選された方々には順次お手元にお届けできるかと思っておりますのでもうしばらくお待ちくださいませ🌸また、皆様楽しんでいただけるような企画も考えたいと思っております★

ご当選おめでとうございます！

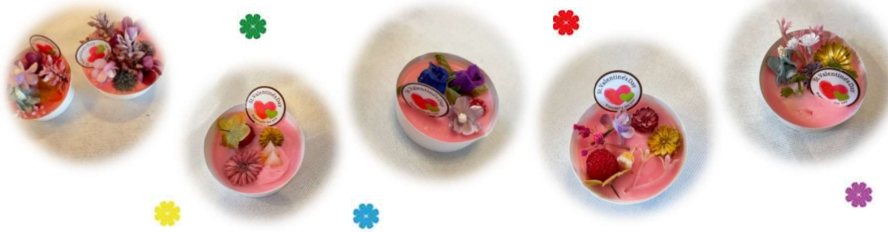


クラフト教室を開催しました

2月6日(日)杉建体感ハウスにて、関西電力様とのコラボの「アロマワックスサシェ作り」を開催しました。

液状のキャンドルに、自分の好きなお花などのパーツで飾り付けをしました🎵

好きな色・花を組み合わせ、最後は好きな香りのアロマを入れて完成★一つずつ飾りのデザインが違い世界にひとつだけのとても素敵なアロマワックスサシェが出来上がりました！感染予防対策で、短時間・少人数での開催となりましたが、「とても楽しかったです！」「娘の良い息抜きになりました」と嬉しいお言葉をいただき、とても嬉しく思いました。ご参加いただき、ありがとうございました🌸



ホームページリニューアルのお知らせ

3月上旬に、ホームページがリニューアルされます☺

より分かりやすく、色々な情報を皆様にお届けできる内容となっております。

是非一度、見てみてください🌸

H P : <http://www.sugiken.jp/>



HP QRコード



リハ・すぎけんコーナー



言葉はめクイズ

例えば「〇ん〇」に入る言葉を3文字・5文字・9文字ごとに探す脳トレです。



パワーリハビリテーション

マシントレーニングを軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋肉を動かします。



コグニバイク&ミニバイク

問題を解きながら頭を使ってペダルを漕いだり、シンプルにペダルをこいで下肢筋力を鍛えるエクササイズが選べます。



口腔体操！！

パタカラ体操や早口言葉で、顔の筋肉も動かしながら表情も豊かにします。



輪っか&カップリレー

輪っかを隣の方にパスしたり、くるくる上手く回したりしながら楽しく運動できます！！

