

❁❁ お弁当 ❁❁

こんにちは。リハ・すぎけんの永島です。

6月といえば、梅雨！蒸し暑い日が続きますね。



私の最近の悩みなのですが、今年の四月から高校生になった息子の毎日のお弁当作りです。もともと料理が得意ではないので、毎日悪戦苦闘しています。息子の好きなおかず、同じメニューが続かない、彩り等を考えると何を作ろうか・・・と毎日の悩みの種です。ですが、気持ちを切り替え、三年間という期間限定でもあり、今しか出来ない事だと思い直し、冷凍食品の力も借りながら、息子に「おいしかった」との一言が言ってもらえるよう頑張っていきたいと思うようになりました。



皆さんもお母さんの手作り弁当の良い思い出はありますか？
よければ、またお話を聞かせて下さい。

(リハ・すぎけん 永島 美佐)

❁❁ 外遊び ❁❁

いつもお世話になっております、経理の杉本です。

昨年の四月から会社に入り、早一年が経ちました。日々、教えてもらいながら出来る事を増やし、これからも頑張っていこうと思えます。今後共、宜しくお願ひいたします。



私は、今年四歳と三歳になる子供がおり、上の子は女の子で色々な事に興味津々、下の子は男の子で現在恐竜ブーム。常に恐竜を持ち歩いています。二人とも共通して、外で遊ぶのが大好きで、休みの日はもちろん、保育園が終わってからも、暗くなるまで外で遊んでいます。コロナがまだ終息しない為、遠出してテーマパークなどには行

けませんが、その分近くの公園や、かえる探し、畑の手伝い、お散歩、川遊びなど・・・、自然とたくさん触れ合って、のびのびと元気に成長してほしいと思います！

蒸し暑い日が続きますが、皆様お体には気を付けてお過ごしください。



(経理 杉本 沙也加)

ケア・すぎけんコーナー

☆転倒予防対策に置き型手摺が大活躍



手すりの角度が調整できます

ベースがコンパクト

平面にも置ける

歩行サポート手すり スムーディ



面手すりに手をつけて立ち上がりをサポート

スクエーディ 立ち上がり

こうなってしまう前に対策を!!

組み合わせがいろいろできます

玄関の高い段差に

毎日の生活に潜んでいる「転倒リスク」危険な場所は、あちこちに存在します。「まだ大丈夫」「慣れているから大丈夫」

それって本当に大丈夫？

転倒してしまうと無事では済まされることが多く、その後の生活に支障が出てしまいます。そうなる前に、予防対策をしっかり行うことが、自分らしい生活を長く続けることにつながっていきます。ご自宅の危険な場所を、再度確認することだけでも対策の一つになります。

介護保険でレンタルできますので、ご相談ください。

☆自分へのご褒美にいかがですか

期間限定



ウルトラファインミスト ミラブルプラス

定価 ¥44,990-が ¥38,000- (税込み)

超特別価格 6月末まで



頭皮(注)アダプタが必要な場合もございます。ケ中に取り付けるトルネードスティックは消耗品です。ご自宅の環境により、水圧が弱くなる場合があります。

お使いのシャワーホースに取り付けるだけ

ケア・すぎけん TEL 0772-68-5111

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。

6月に入り、野山の新緑も一段と濃くなり、田んぼの方もほとんど田植ができたようです。今年は、冬にたくさんの雪が降ったので、百姓屋さんに聞くと川の水が十分に農作物には大変ありがたいそうです。日本には、四季があり、やはり春夏秋冬の時季にはその季節らしい気候が良いみたいです。

コロナの方も少し下火になってきましたが、京丹後市や与謝野町はほぼ毎日くらいコロナ感染者が出ていますが、皆さんは大丈夫でしょうか？私としても、もう少しの間マスク・手洗い・うがい等々の予防は必要だなと思っています。



さて、だんだんと暑くなってきますが、私は以前は朝30分程歩いていましたが、約半年前ぐらいから脊柱管狭窄症のため、今は残念ですが中止をしています。当初は、両方のおしりから太ももの裏側が痛く、両足に力が入りにくくなり歩くのが困難になってきました。お医者さんに診察してもらいMRIやレントゲンを撮ってもらった結果、手術をするかリハビリをするかという選択の中で手術をしても100%良くなるとは限らないという事で、現在リハビリをしています。

おかげ様で痛みはほとんどなくなりましたが、歩くのには問題がないのですが両足のふくらはぎから下が力が入らない状態です。

現在もリハビリを継続中で、少しずつですが良い感触になっているように思います。



こうして体の一部が不具合になってくると、健康で自由に動ける事が本当にありがたいなあ。と、つくづく感じています。

私も現在68才ですが、以前のように自分の体が自由に動ける事を希望にしながら、これからもリハビリを続け、朝早く歩けるようになりたいなあ。と、思っています。だれもが思われると思いますが、何をするにしても健康が第一だと再認識している今日この頃です。

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 6月	No.193 R4.6.1 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/	

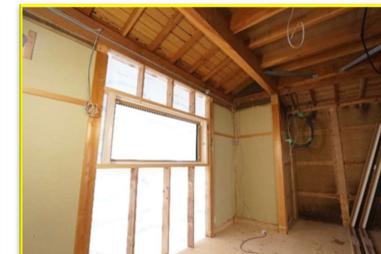


現在進行中の現場を一部ご紹介します

リノベーション工事 K様邸 (京丹後市)

お住まい中のお家のリノベーション工事をお世話になっております。

元々使われていた木材を残しながら、より暮らしやすい住まいに創りあげていきます。



新築工事 N様邸 (舞鶴市)

4月に上棟を迎えましたN様邸。高気密高断熱「アイシネン」の吹付も終わり、現在木工事が進んでおります！だんだん形になってきており、完成がとても楽しみです☆

バルコニーもできました！





お掃除に役立つ情報をお届けします(^_^)/



<蛇口のすきま汚れ>



洗面所や台所の蛇口は裏側まで手が届きにくく、こびりついた石けんや手の皮脂で汚れていたりして、意外と厄介な場所。使い古しのストッキングを使えば、手の入らない場所も上手く掃除ができます。ストッキングを水にぬらし、液体洗剤を数滴垂らして、蛇口に引っ掛けるようにしてこするだ

け。たわしと違って素材が柔らかいので、蛇口を傷つける心配もありません。

ワンポイント

伝統して履けなくなったストッキングを台所の掃除用具入れにしまっておくと、いつでもサッと取り出して使えるので便利です。

耐熱コップに熱湯を入れ、使い古した歯ブラシを1分ほど浸けます。柔らかくなった首のところを曲げると、簡単にお掃除ブラシが作れます。ブラシが真っすぐだと力が入れづらく掃除がしにくい場所も、曲げることで掃除がラクに。歯ブラシの毛先が広がっている場合は、はさみで毛先を少しカット

すると良いでしょう。扉の開閉部分や蛇口周り、排水口、壁の巾木、細かい凹凸部分など隅々まで磨けます。

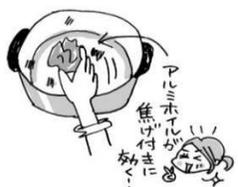
ワンポイント

ネック部分にアルミホイルを巻き、その部分を火で炙っても曲げられます。火の取り扱いには注意して。

<歯ブラシ活用法>



<焦げ付きにはアルミホイル>



毎日の食事作りで黒ずんでしまった、鍋底やIHのガラストップの焦げ付きを取るときは、アルミホイルを使ってみて。軽く丸めたアルミホイルに少量のクレンザーや重曹を付けて、焦げ付いた部分をこするとラクに落とせます。アルミホイルは、食器洗い用のスポンジのように洗剤を吸い込まない

ので、クレンザーや重曹の研磨効果を無駄なく活用できます。

ワンポイント

一見、アルミホイルには裏表があるようですが、実はどちらの面を使っても性能は同じです。

<洗濯したティッシュくず>



ティッシュと洗濯物を一緒に洗ってしまい、衣服に付いたティッシュくずを取り除くのに大変な思いをした方は多いのではないのでしょうか。そんなときは、玉ネギなどが入っている野菜ネットや水切りネットが便利。ネットを手にはめ、ティッシュの付いた衣服の上をなでるようにして払っていきます。

するとネットの網目にティッシュが絡まり、簡単に取り除けます。

ワンポイント

ネットの網目が細かい物の方がティッシュくずを取り除きやすくなります。



リハ・すぎけんコーナー



マシントレーニング

専用マシンで動かしながら「立ち上がる」「身体を前傾させる」など生活の中での基本的な動作を思い出す身体の負担が少ないリハビリトレーニングです。



レクリエーション

洗濯ばさみや牛乳パックで作った輪っかでタワゲーゲーム!! 集中しながら積み上げます。



くまれないように!

運動風景



鯉のぼりイベント!

鯉のぼりにみなさんそれぞれされていたお仕事や趣味を書いていたで、当時の思い出話を聞かせていただきました。



いち、に、いち、に

おいしいね

まったりティータイム

地元のお菓子屋さんにおやつを提供していただき、おいしいおやつを食べながら会話も弾みます!!

