

## 夏野菜

リハすぎけん、管理者の智原です!!

3年ほど前から畑で野菜作りをはじめ、今年は採れた野菜だけでカレーを作りたいと思い  
オクラ、ズッキーニ、トマト、トウモロコシなどの夏野菜を育てております。

昨年の雪で使っていた支柱がほとんど折れてしまったので、今回は竹を切り出して支柱を  
DIYしました!!

日々成長していく過程を見るのが楽しみです、収穫するときはもっと楽しみです。

さらに今年から果樹栽培にも挑戦し、レモン、ゆず、ブルーベリーを植えました。

シロップ漬けやジャムなど早くも収穫後にやりたいことを想像してワクワクしております。



(リハ・すぎけん 智原 啓太)



## あじさい

こんにちは、住まいるプランナーの上田です。

7月に入り、いよいよ夏本番ですね\*

今年の夏は暑くなりそうとの予報が出ていますが、ここ数年、毎年のように

“猛暑”とか“酷暑”とか聞いている感じがしています☀

暑い日が続きますので、こまめな水分補給をして、熱中症などに気をつけてお過ごしください。

先日、お出かけついでに、近くに何かないかなと調べて、福知山の丹州観音寺に行ってきました。  
あじさい寺として有名な所だそうです。

100種類 1万株のあじさいがあるとのことで、私が行ったときは7分咲きくらい  
でしたが、境内のいたるところにあじさいが咲いており、綺麗なあじさいに癒され  
ました。

あじさいももちろんよかったですが、お地蔵さんがたくさん安置してあり、そこに  
言葉が添えてあるんですが、それが何気ないような、ちょっと気づかされるような  
言葉だったりして、そこも楽しめました。

コロナの収束までまだしばらくかかりそうなので、近場で知らなかったいいところを探してみ  
ようかと思っています。

またおすすしがあれば、教えてください。

(住まいるプランナー 上田 裕子)



## ケア・すぎけんコーナー

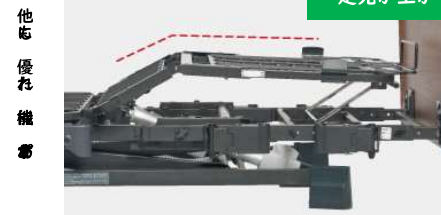


室内でも暑さ対策を

### ☆進化する介護用ベッド



最高 78cm まで上がります



足先が上がります

介護者の腰痛防止に効果大

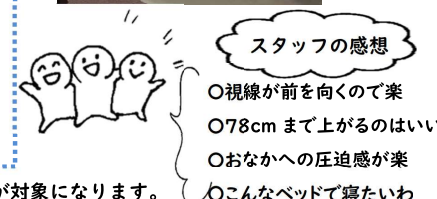
おくみの改善に効果大

各メーカーからそれぞれ特色のあるベッドが発売されて  
いますが今回講習会で勉強したのはプラッツの  
**YOCARO (ヨカロ)** というベッドです。

一番のアピールポイントは背上げが 2 段階で行えると  
ころです。食事やテレビを見る時など、一般の背上げ  
状態では天井に視線が行ってしまいました。

その都度枕やクッションで調整されている方も多いと  
思います。このベッドは頭部分が自動で調整でき、怖  
い誤嚥の防止に効果が期待できます。  
業界最高クラスの床面 78cm まで上がりますので、介助  
する方の腰への負担を軽減します。

\*介護保険でのレンタルになります。\*要介護 2 以上の方が対象になります。



### ☆冷たくなりすぎない 次世代クールアイテム!



COOLLOOP アイスピローシート

¥4,378

¥3,500 (税込み)

\*9月末までの価格になります。

ピンクのみ

冷やす必要  
なし

寝苦しい夜に  
置くだけ  
快適

シーツや  
枕が濡れない

28℃以下で  
自然凍結

結露  
しない

ケア・すぎけん 0772-68-5111

いつもお世話になりありがとうございます。



いよいよ夏本番の七月になりました。各地で海開き、山開きが行われていて暑い夏の季節が到来しました。コロナの方もだいぶ下火になってきましたが、まだ油断ができない状態ですが、皆さんはお元気でしょうか？

さて、今月は参議院議員選挙が行われます。地方区と比例区との選挙ですが、京都選挙区へは定員2名に対し、9名が立候補しています。まだポスターを貼っていない候補者もありますが・・・？なぜ立候補しているか不思議でなりません。



そこで今回、国会議員の報酬を調べてみました。

与野党問わず、1年間給料1,553万円、ボーナス620万円、第2の給料と言われている文書通信交通滞在費1,200万円、公設秘書3人分約2,000万円、立法事務費780万円など約6,000万円以上の費用が議員1人当り支給されています。すべて税金です。その他にも、JR特殊乗車券、国内定期航空券の交付などいろいろと支給されているようです。



ちなみに外国と比較した場合、日本の議員はシンガポール、ナイジェリアに次ぎ世界第3位の報酬です。アメリカは第5位、日本が政治形態をお手本にしていたイギリスは第14位で日本の半分ぐらいです。これがほぼ実態のようです。



国会議員は一国の政治という大事な役割と責任を務める以上、それ相応の報酬は必要だと思います。そこで私達が考えなければならないのは、国民の貴重な税金が使われている以上、一人ひとりの国会議員がその報酬に見合う働きをして成果を出しているかどうか？を、私達国民がしっかりと判断しなければならないと思います。与野党すべての国会議員もその上に立ち、緊張感を持ち活躍してほしいと思います。

皆さんは選挙にあたり、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)

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| <p>ス<br/>プチ住マイル<br/>7月</p> | No.194 R4.7.1 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/     |

## ～住み継がれる暮らし 大規模リノベーション～ OPEN HOUSE を開催しました

施主様のご厚意により、6月25日・26日にOPEN HOUSEを開催しました。

暑い日でしたが、予約がいっぱいになる程のご来場ありがとうございました。そして、大切な住まいをお借りいただいた施主様、誠にありがとうございました。

築80年程を超えるお住まいの大規模リノベーション。昔ながらの田の字の間取りの建物だった為、構造補強を各所に行い断熱区画を計画し居住性を高めました。現代では見る事のできない材料は見せ方を変え表現したり、格天井をそのまま残したお客様室など・・・ひいおじい様から住み継がれているお住まいのバトンが、お施主様に渡されました。とても素敵な住まいが完成しましたので、ほんの一部ですが、ご紹介させていただきます！







## 旬の食材 簡単レシピ



### キュウリのぶっかけそうめん



- 【1】冷凍キュウリ、わかめをそうめんのつゆにつけておく。
- 【2】そうめんを茹で、水で締めて水気を切り、器に盛り、サバをのせる。
- 【3】【1】のつゆをかけてごま油を回しかけ、梅干し、ちぎったシソを散らす。

#### ●材料（1人分）

|                |        |
|----------------|--------|
| 冷凍キュウリ         | 1本分    |
| わかめ（乾燥）        | 小さじ1   |
| サバ缶（水煮）        | 1/2缶   |
| そうめん           | 1束     |
| そうめんのつゆ（ストレート） | 1/2カップ |
| ごま油            | 小さじ1   |
| シソ             | 5枚     |
| 梅干し            | 1個     |

### お肉に合う！ キュウリとパクチーのたれ



- 【1】冷凍キュウリ、パクチー、青唐辛子、レモンの皮は粗みじん切に切る。
- 【2】材料すべてを混ぜ合わせ10分ほど置いてなじんだら完成。
- 焼肉によく合います！

#### ●材料（作りやすい量）

|        |       |
|--------|-------|
| 冷凍キュウリ | 1本分   |
| パクチー   | 1株    |
| 青唐辛子   | 1本    |
| レモンの皮  | 1/2個分 |
| ナンフレー  | 大さじ3  |
| 酢      | 大さじ2  |
| レモン汁   | 1/2個分 |

## さつまいも in すぎけん畑

リハすぎけん・ケアすぎけんの後ろにある畑にすぎけんの社長夫妻が植付をしたさつまいもが順調に育っています(#^^#)収穫ができる日が楽しみです♪



## 木工教室のお知らせ

### 木工教室 2022 を開催します！



日時：令和4年8月7日（日）  
場所：杉建工場

時間・製作内容の詳細につきましては7千住まいる8月号にてお知らせいたします。お楽しみに♪

※感染予防対策を徹底した上で、イベントを開催させていただきます（今後の感染状況によっては中止させていただく場合がございます）

## リハ・すぎけんコーナー

### コグニバイク

認知症の予防を目的に、有酸素運動と認知機能訓練を組み合わせたトレーニングです。



### フィットネスバイク

幅広い負荷（重さ）設定ができ、自転車のように転倒の危険が無くしっかり足回りが鍛えられます。

### 運動風景

マシン・ボール・フレッシュジム（棒体操）を中心に皆で楽しくできるグループ形式で実施しております。



### レクリエーション

S字フックを使った魚釣りゲーム、みんな大好きビンゴゲーム大会など楽しく運動♪



### 梅雨の間違い探し

休憩中などにちょっと探しては全部見つけて完全制覇！！



### まったりティータイム



どこが違うかな？

皆で食べると、おいしいねえ😊