

❀❀ 今年もありがとうございました ❀❀

今年も12月に入り、寒い日が続くようになってきましたね。  
毎年この時期になると、一年が早いなとつくづく感じます。  
今年1年を思い返された時、皆様にとってどの様な1年でしたか？



思い出すとあれやこれやと出てくるので、抽象的にはなりますが、僕の1年を思い返してみると、色々な横の繋がりを頂けた1年だったなと感じております！



仕事上でも、プライベートでも新しい出会いや、経験をさせて頂き、また助けさせて頂きながら繋がりを持った事が、振り返ると1番に出てきます。

丹後内に新たに会えた人、高校生以来で久しぶりに会えた人、同世代で都会に出て頑張っている人、その方達からも新たに刺激を受ける事は、凄い活力になっています！

少し早くはなりますが、皆様も良い1年の締め括りをして頂き、  
新たな素晴らしい1年をお迎え下さい！

僕の現状での来年の抱負としまして、もう少し家族サービスが出来るように  
頑張ります(笑)



(営業 杉本 健太郎)



❀❀ はじめまして ❀❀

こんにちは、11月からリハ・すぎけんに入社しました、糸井康男です。

理学療法士として、皆様の身体の悩みや運動機会について、楽しくお話できたらと思っております。

楽しい時間を共に過ごしましょう！！宜しくお願い致します。



(理学療法士 糸井 康男)



冬季休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記の通り休業させていただきます。  
緊急時には、本社 0772-42-6955 までご連絡ください。



本年もお世話になり  
ありがとうございました

休業期間：令和4年12月30日(金)～令和5年1月4日(水)

ケア・すぎけんコーナー



☆あったかグッズキャンペーン

今年の冬は寒さが厳しくなると報道されています。又雪がたくさん降るのでしょうか。  
寒い毎日の中で、身体の冷えは免疫力が低下し、体が動かしにくく転倒しやすくなったり、すべての不調につながってくると言われています。寒い冬を元気に乗り切るために、あったかグッズをご紹介します。

家事に



腰部分  
ムートン  
100%

①暖か腰ウォーマー

¥1,870 (内消費税 ¥170)  
本体 10.5×20×1.8cm



面ファスナー

③おやすみとろりんベスト



家事に  
おやすみ時に

5分袖で  
邪魔になりにくい  
バスト 79~94cm  
身長 154~162cm(M~L) 背中もすっぽり

¥2,750 (内消費税 ¥250)  
ピンク・ベージュの2色

手洗いOK!

襟を折り返したり 延ばしたり



ひざ部分  
ムートン  
100%

膝廻り 36~46cm (M~L)

くつろぎ  
タイムに

②暖かひざウォーマー

¥1,150 (内消費税 ¥105)  
本体 49×30×1.8cm  
男女兼用、左右兼用、1枚入り



R5  
1月末まで

内側ポアで  
暖かく  
サポート



暖か  
触れ  
ぬぐ

☆突っ張り型手すりに新しいオプションが出来ました。

天井に突っ張って使用するタイプの手すりがレンタル商品にあります。本体だけでは力が入りにくかったり、掴まりにくい場合はオプションで取っ手が取り付けられます。状態に合わせて形を選ぶことが出来ます。



レンタル対象

D型手すり



b型手すり  
ロング

逆向き取り付けでの使用例。

逆向き取り付けでの使用例。

お問い合わせは ケア・すぎけん TEL0772-68-5111

年  
も  
残  
る  
誕  
生

## 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。

師走になり、今年もカレンダー1枚となり余すところ1カ月になりました。  
7千・住マイルも今年最後となりました。  
寒さもだんだんと厳しくなってきますが、皆さんもお元気でしょうか？



さて、今年1年を振り返ってみますと、昨年と同じようにコロナに始まりコロナで終わった1年だったように思います。そして最近も、第八波に入ったとか言われているようで、更に冬でインフルエンザと重なったらどう対処したらいいのか？など、まだまだ十分に気をつけて暮らさなければいけないと思っています。

今年は私達国民にとっては、うれしい話題は少なかったように思います。  
世界では2月のロシアによる理不尽なウクライナ侵攻が今も続き、又、中国の習近平国家主席が異例の3期目への突入することにより、専制国家(独裁政治)への強化と台湾侵攻への懸念が広がっています。さらに、度重なる北朝鮮のミサイルの発射など、

NO  
WAR

日本のまわりの国ではそんな事が起きています。それらの国々は日本と国境を接していて、日本の国土・国民の安全保障に直接影響が出てくると思います。日米安全保障条約があると言うものの、もし戦争になって米軍が参戦することになっても、日本の自衛隊が当初1カ月ぐらいは持ちこた

える必要があるそうです。

先の第二次世界大戦での敗戦を受け、戦後、日本国憲法という平和憲法に守られ、平和な日本国家・国民が、あってはならない戦争の危機に直面していると思います。各国々の英知をしぼり、相互理解を求め、何となく戦争回避をしななければならないと思います。

国内でも、今年は4月、10月、11月に多くの物が値上げラッシュで我々国民の生活を直撃しています。円安による輸入品の値上がり、特に食料品やガソリン、電気料金は大きな影響が出ていて何とかならないものかと思えます。

世界の国々が相手なので、むずかしい問題はあろうかと思いますが、岸田総理を始め国会議員の先生方には国民の代表ということを再度自覚していただいて、国民生活に寄り添った政治を期待しています。しかし、旧統一協会の問題やお金のことなどで大臣が何人も辞任したりとなくなっていますが、もっと主権在民で国民に目を向けてほしいと思います。



先日のテレビで、サッカーのワールドカップ初戦、日本がドイツに勝ったことは日本の国民に勇気と元気を与えてくれました。本当にうれしく思います。

来年も皆様にとって、健康で幸せな1年となります事を心よりお祈り申し上げます。  
今年もお世話になりましてありがとうございました。良いお年をお迎え下さい。



(談 杉本 孝史)

ス プチ住マイル 12月	No.199 R4.12.1 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/
--------------------	--

## ～健康に楽しく暮らす平屋の家～ 完成見学会を開催しました！

施主様のご厚意により、11月12日・13日に完成見学会を開催しました。  
たくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。今回は、ケアすぎけん販売・レンタルをしている介護用品も展示し、「これあったら便利だね」「こういう介護用品もあるんですね」とお声もいただき、安全安心に暮らせるアイテムを知っていただき嬉しく思います。  
大切なお住まいをお貸しいただいた、施主様ありがとうございました。完成誠におめでとうございました。今後共、末永いお付き合い何卒宜しくお願いいたします。  
バリアフリーで、健康に安全に暮らせるとても素敵なお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。



車椅子でも出入りしやすい、広々とした設計に



優しい色味のフローリングと白のクロスを使用し、明るい雰囲気のキッチンスペース

広縁は斜め天井で広々空間。  
ルームランナーを置き、運動スペースに！



## 上棟を迎えました！ in 与謝野町 K 様邸



与謝野町にて新築工事をお世話になっている K 様邸、11月13日(日)に上棟を迎えました！  
お天気が心配されましたが、雨の影響も受けず、無事に安全安心に終わることができました。  
施主様、上棟誠にありがとうございます。  
引続き完成に向けて、杉建スタッフ一同心を込めて進めてまいります！



## 職場体験学習を行いました

江陽中学校の2年生の生徒さんが杉建に職場体験学習に来てくれました。  
現場での作業のお手伝いや、事務所で自分が考えた家のプランを図面に書く体験をしていただきました。2日間という短い期間ではありましたが、建築に携わる仕事を体験し、今後の将来の役に少しでも立てるといふのかなと思います。2日間ありがとうございました！  
生徒さんからの感想もご紹介させていただきます。



一度も働いてない僕にとって、初日にさせてもらった作業は  
とても大変でした。見学に行かしてもらった時は、時間と労力を  
たくさん使って作業されているんだと思いました。一から、  
家の設計図を書いた時は、時間がかかる作業だと感じました。  
(M君)

1日目は本格的に建築などを見たり、実際に自分もやったりして  
とても楽しかったです。2日目はパソコンを使って家を設計し  
ましたが、あまりうまくいきませんでした。この2日間の事を忘  
れることなく、大工という目標に向かって頑張ります。  
(Y君)



## リハ・すぎけんコーナー



### レクリエーション♪

ボールを落とさずゴール!!



正しい歩行でつまずき予防☆

### 運動風景

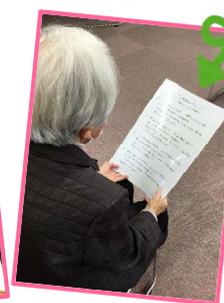
自転車漕ぎで足の筋力アップ!!



足湯でめくめく♪  
冷え性の方にも大好評!!



お口の体操で  
飲み込む力をアップ!!



### ティータイム♪

地元のお菓子屋さんのお菓子を食べながら  
たのしくおしゃべり♪

