

いつもお世話になっています。大工の伴海です。

ついこの前まで、年末やお正月と言っていたのに、あっという間に2月になってしまいました。年々一年が早く感じるのは、やはり歳のせいでしょうか…。

今年のお正月は久しぶりに、子供達(息子のお嫁さんも加わり)+わんこと出かけました。みんな元気にそろることができ、うれしく思いました。

皆さんは今年、どんな年にしたいですか？  
 まだまだコロナも心配、インフルエンザも流行るとか…。  
 明るい一年になってほしいですね。



(大工 伴海 靖文)



2月になり、そろそろ花粉症に悩まされる時期になりました。

皆さんは花粉症どうでしょうか？

今年は過去10年で最大の飛散になると言われているようで、今から不安でいっぱいです。

2008年に全国規模で行われた調査によると、花粉症の症状がある人は29.8%で、日本人の4人に1人が花粉症だそうです。

コロナ禍でマスクは欠かせなくなりましたが、マスクをしっかりと付けていても症状が出てしまうので困りものです。

症状が悪化する要因は、腸内環境の乱れや、睡眠不足でも免疫機能が低下する

ようなので、今からしっかり体調を整えて花粉症対策をしたいと思います。

花粉症でお悩みの皆さん、腸内環境を整えて十分な睡眠を取り、

花粉の時期を乗り越えましょう！

(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)



☆ポータブルトイレご使用の方にお薦めします。



負担軽減に一役

ポータブルトイレ処理袋

お薦めです！



サンプルありますのでお問い合わせ下さい。

清潔 簡単 便利

ポータブルトイレをご使用の際、  
 洗浄や持ち運びが大変👉  
 処理する場所もなく、時間がかかる👉  
 バケツについた臭いが取れない👉  
 感染症が不安👉など、  
 悩みをお持ちの方も多いと思います。  
 また、ご家族への心理的負担もおありだと思います。



この処理袋は内バケツにかぶせてご使用いただき、  
 使用後は紙おむつなどの処理と同様のゴミ出してOK！  
(自治体によって異なります。)

手間 労力 心理的負担

普段のお世話がぐんと楽になります。

介護する側  
 される側  
 両方の負担軽減

30枚入り  
 ¥3,860-  
(内消費税¥351)



実際にお使いの  
 利用者様に好評

夜間のみ使用で  
 使い分けにしています。

ワンプッシュで消臭効果 SANA-Toretta (サナ・トレッタ)



ワンプッシュで1回分(1ml)出てきますので面倒な計量の必要はありません。  
 例えば夜間など暗い部屋での使用も簡単に、手元の小さな字が見えづらい方にも計量の必要がありませんので、楽にご使用いただけます。  
 本品1本(110ml)で約100回分。抜群のコストパフォーマンス！  
 かさばらず1日あたり約9.8円で臭いの原因であるアンモニアや硫化水素を素早く除去します。



ワンプッシュでOK！

経済的 コンパクト 110ml入り

使いやすい

消臭剤メーカーのノウハウを活用

¥860- (約100回分)  
(内消費税¥78)

排泄物を含んだ汚水は24時間以内にトイレに流してください。

お知らせ

土曜日の営業は 第1・第3・第5になります。第2・第4は定休日になっています。

よろしくお願ひします。 ケア・すぎけん 68-5111

## 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。

お正月から一カ月が過ぎ、寒い中ですが皆さんお元気でしょうか？コロナの第八波による感染が増えているようですので気をつけて下さい。最近は毎日の感染者数を、各市町村が発表しないので私の住んでいる与謝野町も一体どのくらい感染者がいるのか見当が付きません。

しかし、保育所や学校、介護施設などでクラスターが発生してお休みということをお聞きします。身近な情報がほしいなあと思っています。

さて、私事になりますが、今年の目標のひとつに四国八十八ヶ寺のお遍路を完遂したいと思っています。現在途中で、1番の靈山寺から37番岩本寺まで終わりました。岩本寺までは歩きお遍路で来ましたが、1年程前から腰痛のため止まっています。そこで、これからは残りのお遍路は車で巡礼しようと思っています。私も今年2月で69才になり、今年は古希になります。今後おそろく体力もだんだん衰えてくるだろう。と想定しましてあまり歩くことにこだわらず、できるだけ早くお遍路を終えて、次の目標に向かって行った方がいいのではと考えました。気持ちはまだまだ若いつもりですが、体の方は歳相応に衰えてくるだろうなあと思ひ、今そこそこ健康なうちに、自分のやりたい事や想っていることをがんばろうと考えることにしました。

最近、健康のことや有限である我が命のことを考える事が多くなり、今現在、今日までの事を振り返りながら感謝をし、今後はまわりの人のために迷惑をかけないように健康に暮らしていきたい。と改めて想う今日この頃です。気持ちだけは前向きに、若さを保ちながら進んでいきたいと考えています。みなさん、よろしくお願ひします。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



## 編集後記

一月号で発行しました「お年玉プレゼントクイズ」。今年も、たくさんのご応募をいただきありがとうございます。かわいいイラストや嬉しいお言葉も添えてあり、嬉しく思います。後日、抽選をいたしますので楽しみにお待ちくださいませ(#^\_^#)

(談 杉本 沙也加)



# ス プチ住マイル



No.201 R5.2.1 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](mailto:sugiken@triton.ocn.ne.jp)  
HP：<http://www.sugiken.jp/>

日々更新中！  
杉建 Instagram



## リノベーション 完成見学会を開催します！in 与謝野町

与謝野町にて、リノベーション工事をお世話になっておりますお住まいが、まもなく完成を迎えます。お施様のご厚意により、完成見学会を2月18日(土)・19日(日)に開催します。23畳の広々としたリビング・ダイニングも見どころです！皆様のご来場、杉建スタッフ一同心よりお待ちしております。

リノベか新築、まだ迷ってる？

4人家族が暮らす家

# 5 & 23

LDK

畳リビング・ダイニング

## リノベのオープンハウス

### 2/18 [土]・19 [日]

ご予約・お問い合わせはこちらから

- 1 9:30~10:30
- 2 10:45~11:45
- 3 12:00~13:00
- 4 13:15~14:15
- 5 14:30~15:30
- 6 15:45~16:45

【各時間1組様限定・完全予約制】 ※お施様のご厚意により開催いたします。

会 場 与謝野町 ご予約をいただいた方に会場のご案内をさせていただきます。  
当日連絡先 担当:杉本080-3865-7795



# 窓から省エネ! 今なら国の補助金で

# 最大200万円!

最大50%相当還元

※制度の適用には条件があります。

将来も考えると、窓もリフォームしておけば良かった…と後悔しないために



## 室内の温度は窓が決め手!

## 窓で断熱性能が3.5倍に!

※内窓設置時、単板ガラスとLow-E複層ガラスの比較



冬の温かさは約6割窓から逃げ、夏の暑さは約7割窓から入ってきます

お問合せ先: 株式会社 杉建 [電話: 0772-42-6955] 補助金の詳細について、お気軽にご連絡くださいませ

## リハ・すぎけんコーナー

### 運動評価!!

3ヶ月毎に握力・片足バランス・歩行スピードを測定し、現状体力をチェックします。



### プレミアムジム&口腔体操♪

ストレッチでは伸ばせない範囲を伸ばしたり、体幹トレーニングにも最適です!!



### ペグボードトレーニング

ペグを「つまむ」「差し込む」「離す」など日常生活で一番使う、指先動作の改善につながります!



### 脳トレ&レクリエーション

ホワイトボードで難読漢字やしりとりなどの脳トレや、職員手作りの運動ゲームにチャレンジ!!

