

ハ マ る

毎日の食事の用意が精いっぱい、お菓子作りなんて興味もなく、無縁だった私が、ひょんなことから、今ケーキ作りにハマっています。

ありがたいことにたくさんのレシピがネットで公開されていたり、職場に得意な仲間もいて、アドバイスをもらったりしながら修行中です。

まだ材料も手順もシンプルな物しか作れず、焼いている間に割れてしまうこともたびたびあるので、庫内をのぞきドキドキ。

いつまで続くかと冷やかされつつ、喜んで食べてくれる面々に上手に持ち上げられながら(笑)、調子乗っちゃってます。

新しいことが出来るようになる嬉しさと共に、少しずつでも腕を上げていきたいと思っているので、コツやいいレシピをご存知の方がおられたら、是非教えて下さい。

(ケア・すぎけん 井谷 安希子)



4 月

こんにちは。リハ・すぎけんの堀井です。

厳しい寒さに終わりを告げ、待ち遠しかった春がやって来ました。

いよいよ4月です。4月と言えば、入学や入社など新生活をスタートさせる月。

私の末の甥も、この4月に中学生になります。今、思い返すと、小学校に入学した当時は、ひと際小さい体に大きなランドセルを背負い、登校する姿がとても愛らしく、また、大丈夫かなと心配したものです。それがいつの間にか安心に変わり、今では頼もしく感じるようになりました。子供の成長は本当に早いですね。

これからも成長していく姿を見守りながら、私自身も気持ち新たに再スタートし、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

(リハ・すぎけん 堀井 仁美)



ケア・すぎけんコーナー

☆いつでもラジオ体操



ラジオ体操 体育のにゃんこお兄さん

京丹後市では毎日午後3時に有線放送でラジオ体操が放送されています。聞きながら体操されておられる方も多いのではないのでしょうか。

コロナも第5類になることが決まり、外出の制限も緩んできましたが、なかなかいきなり全面解禁には不安がありますね。寒さもあり、閉じこもりがちで、どうしても運動不足になってしまい転倒に繋がってしまいます。

このにゃんこから流れる陽気な関西弁のお兄さんの歌で、いつでもお好きな時にラジオ体操。大きく体を動かし、楽しく運動不足の解消してみたいいかがでしょうか。



② ウォーキング(早歩き/m)	39.75kcal
③ ウォーキング(一般的な速度/m)	32.25kcal

販売価格 ¥1,960- (うち消費税178)
(ボタン電池 LR44×3 別売りになります。)

癒し効果にも期待

☆高い位置も支持する手すり登場

最大高さ
95cm まで
調整可能

立ちっぱなしが
つらい時に
寄りかかれます。

歩
が
踏
み
出
せ
難
い
に



支柱が中央にも
付替えます。

ベース部が
62cm×40cm
コンパクト



家事などで立ちっぱなしが辛い時や、今までの手すりでは高さが不十分な方、省スペースに設置出来て転倒予防に役立ちます！



こざくら
BS小桜

介護保険
レンタル対象商品

介護認定を受けておられる方は担当ケアマネージャーさんにご相談下さい。

お問い合わせは ケア・すぎけん 0772-68-5111 へ

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。

弥生、三月になり三寒四温ですが、寒く長かった冬もやがて終わりを告げ梅のつぼみも大きくなってきました。いよいよ温くなり、草木も芽吹いて、活動的な季節を迎えますが皆さんもお元気でしょうか？

さて、先日母校の石川小学校へ行き、6年生を対象に1時間程話をしました。江陽中学校と石川小学校の学校評議員をしています。江陽中学校では今までに数回話をしましたが、石川小学校では初めての体験でした。

事前に担任の先生に「何を話したらいいのでしょうか、要望はありますか？」と聞きましたが「杉本さんにまかせます。」という感じでしたので、「夢をかたろう。」というテーマで話をさせていただきました。私にとって母校は57年前の卒業生です。12

の児童は後輩で「あの子も、この子も地域の子。」、愛する地域の子で、これから石川を背負ってほしい子供たちという気持ちで話をさせてもらいました。

今から中学校、高等学校、そして、それぞれの道で一旦、専門学校や大学、就職などで石川から離れて世界中の各地で活躍してほしい事や又できるだけ、生まれ育ったふるさと石川へ帰ってきて石川を盛り上げてほしいということ話をしました。小学校6年生ですが、将来の夢として私はこんな仕事がしたいとか、こう成りたいという想いを抱いている子供たちが数人いるのには感動しました。私自身をふり返りそんなことはなかったなぁと反省・後悔しきりです。そして、それぞれの夢や希望のために、今はがんばって学び、強靱な体と心をつ造っていく大事な時期です。という話をしました。

そして、世界中のいろんな人々と出会い、体験・経験を積んで大きく成長してほしいと願っています。

石川小学校を巣立ってゆく16人の卒業生みんなには、前途洋々とした輝かしい未来が待っています。幸せを願わずにはいません。「卒業おめでとう。」

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

編集後記

先日、保育園で娘の生活発表会がありました。今回は、劇で娘は猫役をしていました(〃)家でもセリフや歌の練習をたくさんしており、本番は緊張していたもののお友達と一緒に大きな声で発表している姿に、感激しました。4月からは、娘は年中組へ、息子は年少組で新しいスタートになります！私も子供たちと一緒に気持ち新たに、頑張っていこうと思います！ (談 杉本 沙也加)



ス プチ住マイル

3月



No.202 R5.3.1 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/>



日々更新中！
杉建 Instagram

～4人家族が暮らす家 5LDK&23畳リビング・ダイニング～ リノベーション 完成見学会を開催しました！ in 与謝野町

施主様のご厚意により、2月18日・19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、ありがとうございました。

大切なお住まいをお貸しいただいた施主様、誠にありがとうございました。完成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。

とても素敵なお住まいが完成いたしましたので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます！



思い出のたくさん詰まったお住まいの建具を各部屋に残しています※



リビング・ダイニングに続く、キッチン
料理がしやすい広々設計に

お年玉プレゼント 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」に今年も多数のご応募いただきありがとうございました※
今年の答えは「ジケンサイ」でした！
先日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いたしますのでもうしばらくお待ちくださいませ🍀



ママの理想が
ぜんぶ
詰まった!

あったかい家族の空間に癒される

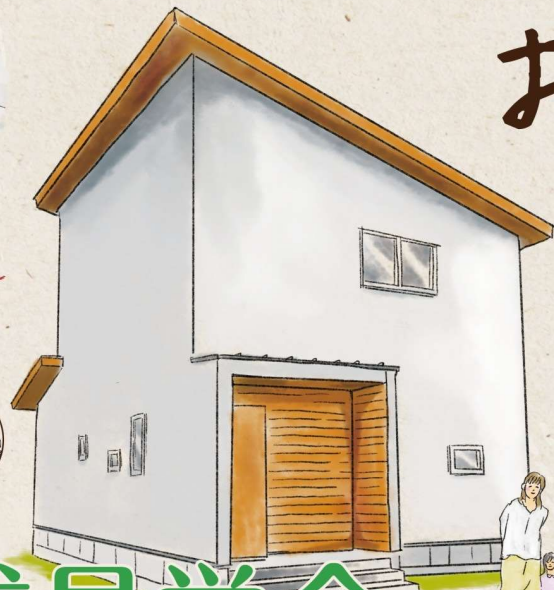
ナチュラルな お家

テイスト



お庭で遊ぶ
子供の様子を見ながら
料理ができる
広々キッチン!

トイレスペースには、
遊び心をプラス!



旦那様のこだわりの
部屋のつながりをもたせた
和室の格子!

自分時間が
取れて
嬉しいな

完成見学会

3/11_[土]・12_[日]

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】 ※お施主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

ご予約・お問い合わせは
こちらから▼



一級建築士事務所
株式会社 杉建

0772-42-6955

〒629-2303 京都府与謝郡与謝野町字石川537-3



リハ・すぎけんコーナー



パワーリハビリテーションとは?

リハビリマシンを用いた頭と体の健康寿命を長く保つ最高のリハビリです。
認知症の予防・改善と身体機能の維持・改善に大きな効果をもたらすと言われています!!



コグニバイク&ミニバイク

コグニバイクは、運動しながら脳をつかった認知トレーニングができます!!
ミニバイクでも負荷も簡単に調整でき、転倒の心配なく足回りの運動ができます!!



運動風景



ジェスチャーゲームで大盛り上がり!!

運動の合間や足湯でほっこりしながらお話も弾みます!!

