



ようやく寒い冬から暖かい日々を過ごせる時期となりました。  
 コロナもゼロとは、ならないものの一段落となり暗い時期を抜け  
 出せそうです。昔から疫病は3年から5年ぐらいは続き、やっとその時期が来たの  
 かと思いますが、まだまだ安心はできません。  
 マスクも、個人の判断で使用するようですが、私はまだ着用していくつもりです。  
 これからは暖かくなると同時に、体も動かし機会が増えるので健康に気を付け、外出  
 やたくさんの人たちと今までの分、楽しんでいきたいと思ひます。

皆さんも健康第一で毎日を楽しんでください。  
 これからもよろしくお祈ひします。



(管理部長・ケアすぎけん 村越 一仁)

お世話になっております。  
 桜開花の音が聞こえてくる時期となりましたが、朝晩の冷え込みが  
 あり、日中でも温かい日があったり寒い日があったりして、その日着る  
 服装も迷うことがあります。  
 もう少しこの様な日が続くかと思ひますが、体調を崩さないように気をつけてください。



(大工 安見 和義)



前向きに

☆咲いた幸運



育つね~!(^^)!

2018年に京丹後市三坂に店舗がオープンした際、お祝ひにいた  
 いたドラセナ(幸福)の木。  
 ケアの店舗に飾らせていただいております。  
 特別なメンテもできないまま、早5年が経ちました。

いつものように水をやっていたある日、花が咲いているのを  
 発見!!「えっ、びっくり!!」

調べてみると、そもそも上に伸びていく幸福の木は「開運」の  
 エネルギーを出して、花を咲かせることがとても珍しく、  
 あまり見られない花が咲くと、とても縁起がいいとのこと。  
 「きっといいこと起こるで」と、期待わくわくしています。

まさかWBCの世界一に貢献?なんてことはない  
 でしょうが、皆様にもいいことが起こりますように。



あみぎん

☆春の運動サポートキャンペーン!

メイドサポート(すっきりフィットシリーズ)



膝用(1枚)  
 ¥1,230(内消費税112)

皿の中心から10cm上  
 S 30~40cm  
 M 40~46cm  
 L 46~52cm  
 LL 52~58cm



ひじ用(1枚)  
 ¥1,320(内消費税120)

上腕周囲  
 S 22~25cm  
 M 25~28cm  
 L 28~31cm  
 LL 31~34cm



ふくらはぎ用  
 (2枚)  
 ¥1,760(内消費税160)

足首周囲  
 S 17~20cm  
 M 19~23cm  
 L 22~25cm

かさばらず  
 肌あたりよく  
 装着快適

4月28日ご注文分まで  
 特価販売!!

(素材 ナイロン、ポリウレタン)



水分補給も忘れずに

暖  
水  
容  
器  
動  
機  
を

## 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。

春本番の4月になりました。桜の花が満開に咲きほこり、山にはこぶしの白い花が綿雲を散らしたように見えます。田んぼの方も、田植えに向け荒起こしをされて一気に春到来です。コロナのほうも、ずいぶん下火になってきました。皆さんお元気でしょうか？

さて、4月は年度の初めで、学校や職場で、移動や転勤などで新しい出会いの季節です。私事ですが、私の家族は石川保育所にお世話になっている内孫が2人います。

現在、4才の年少組の女の子と、その下で3才の男の子がいます。

3、4才ぐらいになってくると、いろいろとしゃべれるようになってきて、保育所での様子や感じたことを話してくれます。4月からは上の組になって先生も変わるということも知っていて、子供なりに変化に期待をしている感じがします。

今年は、コロナの影響で3年間地元の祭りが取止めになっていましたが、4年ぶりに挙行されます。久しぶりの祭りで、私の地区は子供屋台で、地区の青年が中心となり、6年生以下の子供たちが屋台を引いて各家庭を一軒一軒巡回します。中学生・高校生は青年の指導の元、笛・太鼓の楽で盛り上げます。

私も子供の時そうでしたが、一軒一軒でお菓子やジュースなどのおやつをもらうのが最大の楽しみで、祭りが終わってから何十日もおやつがありました。それは子供なりに親に買ってもらったおやつと違い、自分自身が屋台を引いてもらったという誇りみたいなものがありました。自分の力で手に入れたもの

なので、親にいろいろ言われたくない想いを持っていました。多分、今の子供たちもそうだろうな。と想像しています。祭りを通じて、普段はあまり話さない友だちでも仲良く助け合って、いろんな体験・経験をしてほしいな。と思います。

笛と太鼓の音が聞こえてきたら、大人もそうですが、子供たちもソワソワ・ウキウキしてきて、じっとしてられないのが祭りだと思います。

祭りを通じて、地域が盛り上がった最高だな。と思います。

3年のフランクは大変だと思いますが、地域の老若男女みんなで盛り上げてゆきたいと思います。

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 	No.203 R5.4.1 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  


## ママの理想がぜんぶ詰まった＊ナチュラルテイストのお家 完成見学会を開催しました！

施主様のご厚意により、3月17日・18日に与謝野町にて新築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、誠におめでとうございます！お引渡し後も、アフターメンテナンスでお伺いさせていただきますが、何かございましたらお気軽にご連絡くださいませ。今後とも、末永いお付き合い何卒宜しくお願いいたします。

あたたかい家族の時間がゆっくり過ごせる、とても素敵なお住まいとなっておりますので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます！



～リビング・ダイニング～

広々としたキッチンスペース＊お子様が遊んでいる様子を見ながら、安心して料理ができます♪



～外観～

白色の外壁で、玄関の板は杉の羽目板を使用。  
ナチュラルテイストのデザインに＊



～クローゼット～

下段・中段・上段とたくさん収納ができます。  
ハンガーラックもあり、どこに何があるかが見てわかる収納に☆



～玄関スペース～

玄関とシューズクロークの間はアーチ型になっており、かわいく優しい雰囲気に♪



現在、進行中の現場を  
ご紹介します！

新築工事 in 京丹後市

京丹後市にて、新築工事をお世話になっております。  
2月上棟を迎え、当日はご家族様で建前の様子をご覧いただきました。  
高断熱・高气密のアイシネン吹付も終わり、現在木工事が進んでおります。  
内部もだんだんと形になってきており、完成がとて楽しみです！  
施主様、上棟誠におめでとうございます。引き続き、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！



京丹後市にて、店舗兼住宅の新築工事をお世話になっている  
お住まいがまもなく完成を迎えます！

京都市内から京丹後市へと移住をされ、

京都市内で営まれている飲食店「馳走 のかせ」を新たに京丹後市にて  
営まれます。お店についての詳細は、完成後お知らせいたしますので、お楽しみに♪  
引き続き、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！



まもなく完成を  
迎えます！



### 杉建感謝祭のご案内

いつも皆様には、お世話になっており誠にありがとうございます。

今年で、杉建は創業105年を迎えました。日頃の感謝を込めまして、5月に感謝祭を開催いたします！

詳細につきましては、5月号でお知らせいたします☆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。

開催日：5月14日(日)

開催場所：野田川わくばる

## リハ・すぎけんコーナー

マシン運動で動作・体力アップしましょう！！



無理なく  
続けていただける  
マシン運動の指導



いち、に、さん、し！

おひとりおひとりに  
適した動作をご指導中



運動風景



アイスコンペション



ピンポン玉を  
落とさないように～！



避難訓練実施しました！



消火訓練もしました！  
管理者 智原

運動不足になっていませんか？

体は動かさないと動けなくなる危険があります！

体を動かさないことにより・・・

1週間で 20%・2週間で 40%・3週間で 60%にも筋力が低下するとされております。

### 膝伸ばし(太もも強化)

- ① 片足ずつ膝をしっかり伸ばす
- ② 5秒保持してゆっくりおろす



### 膝上げ(ももの付け根強化)

- ① 背筋を伸ばし、膝を持ち上げる
- ② 5秒保持してゆっくりおろす



### つま先立ち(ふくらはぎ強化)

- ① 両足を揃え、つま先はつけたままかかとを上げる



おすすめ運動 それぞれ10回1セットを目安に実施