

🌸🌸 千 年 ツ バ キ 🌸🌸

山の本々の新緑のグラデーションが清々しい気持ちにさせてくれる季節になりました。
 今年の春は桜も満喫しましたが、初めて滝の千年ツバキを見に行きました。
 椿が咲いてるよ～って軽い気持ちで行ってみたところ、まさかあんな山の奥にあるなんて
 聞いてないよ～ Σ(「□」∩)
 山坂道をやっとこさ歩き開けた先に見えたのは大きな木、よく見ると濃い色の椿の花が
 たくさん咲いていました。
 迫力ある椿の木に圧倒され、歩いてきた疲れも忘れてしまうほど見とれてしまいました。
 京都府の天然記念物で日本で最長寿クラス、樹齢約 1000 年の椿の木からエネルギーを
 もらい元気になった気がします。

(ケア・すぎけん 河島 睦)



🌸🌸 暖かくなってきました 🌸🌸

こんにちは、リハ・すぎけんの鈴木です。
 春になり送迎時に見る満開の桜の花がとても綺麗でしたね。
 期間限定だと思うとよりいっそう華やかで綺麗に感じました。
 日に日に暖かくなって何かにチャレンジしたくなったり、お出かけしたくなったりと心が
 ウキウキ、ワクワクしております。
 私事ですぐ3人の孫も進級し小5、小3、保育園と元気で大きく成長しておりうれしく思っ
 ております。「こんな事も知らんの」と教えられる事も多くなりました。



「勝負しよう」と言われれば勝負事は特に負けまいとエキサイトして年も
 考えず全力で遊んでおります。(笑)

暖かくなり外に出られる機会も増えて来ますがケガ等には気を付けて頂き余暇を
 楽しみましょう。

(リハ・すぎけん 鈴木 きよみ)

ケア・すぎけんコーナー



☆介援隊カタログでの販売取扱い開始します。



入浴、排泄関連や日常生活に役立つ商品な
 ど盛りだくさん内容になっています！

皆様へ、より一層きめ細やかな対応を
 させていただけるよう、介護用品の
 販売ルートを増やすことになりました。
 今までの商品はもちろんのこと、
 新しく取扱い出来る商品も増えます。
 介護用品の購入を考えておられる方は
 もちろん、こんなものがないか等ござい
 ましたら是非ご相談ください。



☆書類の簡素化に向けて

厚生労働省より、福祉用具貸与における利用手続きの円滑化を図るため、
 契約書やその他書類への押印を求めないことが可能であるとの通達が出されました。
 ケア・すぎけんにおきましても、ご利用者様やご家族様の負担軽減の観点からも各書類への
 押印をお願いしない事になりましたのでお知らせいたします。
 今後情勢を鑑みながら、適宜対応させていただきますのでよろしくお願いいたします。



☆玄関の上がり框の段差に



樹
 は
 跳
 ね
 上
 家

座
 が
 転
 ぶ

椅子に座ったまま
 44cm～86cmの高さまで
 無段階で電動昇降します。

段差解消機 アルコー6000

安心機能・安心設計

歩行が不安定だったり、脚が思うように上がりにく
 かったり、上がり框を昇降される際に、転倒
 や転落しそうで怖い思いをされている方もい
 っしゃるのではないのでしょうか。
 これは安全な外出の為に使用いただく福祉用
 具になり、介護保険で要介護2以上の方がレン
 タルしていただくことができます。

*介護認定を受けておられる方は担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

お問い合わせは ケア・すぎけん (TEL 0772-68-5111) までお願いします。

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。

風薫る五月になりました。野山に花が咲きほこり、田んぼの方も田植えが間近になり、水がキラキラとまぶしく輝いて、本当に生命の息吹を感じる気持ちのいい季節となりました。みなさんもお元氣でしょうか？

さて、私事になりますが今年の四月で弊社の株式会社 杉建もおかげさまで創業 105 年となりました。これも長い間、地域の皆様方のご支援があったからこそと、深く感謝申し上げます。さらに、地域の皆様は元より、お客様・協力業者様・従業員様・関係者の方々皆様の支えがあればこそと重ねて感謝と御礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

創業は、私の祖父の岩治が、山の木を切る木挽(こびき)という仕事を個人で大正 7 年に始めたそうです。その当時は外材などが輸入されることはなく、建物のほとんどは内地域(国産材)の松・桧・杉などだったようです。山の木を切り、大きな鋸切りで角材にしていたそうです。いわゆる人間製材機だったようです。

そして、私の父の松三郎がその跡取りで昭和 30 年代に製材所を創り、内地材や外材の制材を始めました。戦後から外材が入ってきたそうです。そして製材所・材木屋をしながら少しの建築工事を始めたようです。

私も松三郎の長男として、当然のように跡取りとして育てられました。昭和 47 年 3 月に地元加悦谷高校を卒業して、大阪の近畿大学建築学科に入学しました。小さい時から、「家のもうり・墓のもうり」は長男がするものとして育てられ、そしてそれにプラス「商売のもうり」もやってくれということで、疑問も疑いもなくこの道に進みました。

そして大学卒業後、京都市内の建設会社に就職をし、25 才でふるさと石川に帰ってきました。今年で帰丹して 45 年になりますが、今年は古希で来年満 70 才になります。もう近々、息子の健太郎にまかせて、私は健康に気をつけて、体の動く限り裏方で息子の支えになればいいかぁ。と思っています。

杉本家のルーツを述べましたが、本当に地域の皆様方に支えていただいたおかげさまで改めて感謝致しますと同時に今後も末永くよろしくお願い申し上げます。

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

5月

No.204 R5.5.1 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



☆快適生活のヒント☆ ～リンパマッサージ～

リンパの流れをスムーズにし、老廃物や余分な水分の排出を促す「リンパマッサージ」。

むくみの解消、疲労回復、美容効果などが期待できると人気です！

基本は優しくすることなので、自分で気軽にできるのも魅力です。

リンパマッサージ法を少しご紹介します☆

①鎖骨のリンパ節

全身のリンパ液は鎖骨のリンパ節に集まります。

スムーズに流れるように、最初に鎖骨の内側をマッサージしましょう。



②ふくらはぎのむくみ

両方の手のひらをふくらはぎに当てて、足首から膝の裏に向かって優しくさすり上げましょう。



③首や肩コリの改善

肩コリ解消には首のコリをほぐすことが大事。

耳の下から肩先に向かって、首をなでおろして、リンパを流しましょう！

時間があるときに、是非リンパマッサージをしてリフレッシュしてみてください！



～GW 休業のお知らせ～

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきます。

○杉建 5月3・4・5・6・7日
○ケアさぎけん 5月3・4・5・6・7日



緊急時には、本社 TEL 0772-42-6955 までご連絡くださいませ。



お掃除に役立つ情報をお届けします



<キッチンペーパー>



布巾は、使ってぬれたまま放っておくと雑菌が繁殖してしまいます。毎日洗って、週1回ペースで除菌と漂白をする手間を考えれば、厚手のキッチンペーパーを代用するほうが衛生的。厚手のものは、軽い汚れならサッと洗えば再利用できます。お皿や調理道具から、調理台や食卓、シンクやコンロの

周りまで、1枚のキッチンペーパーを何度も洗って使い倒すつもりで。

ワンポイント

きれいな場所の拭き取りから始めて、床掃除や油污れを最後にすると、キッチンペーパーを無駄なく効率的に使えます。

<シャツの黄ばみ>



シャツの黄ばみは、体から出る皮脂が原因。皮脂の油分が洗濯の水をはじくので汚れを落としにくく、だんだん酸化して黄ばみになります。

そんな皮脂の黄ばみは、食器用洗剤と重曹を同量で混ぜた洗剤を塗り込んでサッと落としましょう。粘り気があるので塗りやすいのもポイント。台所

用のスポンジで軽くこすり洗いで、汚れが取れたらそのまま洗濯機へ。

ワンポイント

軽い黄ばみなら、洗濯用の液体洗剤を直接塗り込んでもOK。早めのケアで手軽に汚れをオフ！

<スイッチ周りの手あか>



1日に何度も手が触れるスイッチは手あかで汚れがちです。しかも電気周りの掃除に、水拭きや洗剤の利用はためらってしまいますよね。そこでおすすめなのは、乾いたタオルに固形石鹸をこすり付け、スイッチカバーやスイッチを拭くこと。拭いた後は、石鹸の付いてないタオルの乾いた部分で乾拭

きすれば汚れもスッカリ。好きな香りの石鹸を使えば、気分もアップ♪

ワンポイント

酸性の手あかには、アルカリ性の重曹も効果大。布に重曹水をスプレーして汚れをこすってみて！

<掃除機かけは朝？ 夜？>



掃除機かけをするなら、朝がベスト。ほこりは、家族が家の中で動いている間は一緒に空中を浮遊して、家族が寝静まる夜中にゆっくり床に落ちてきます。朝、家族が動き出す前に床に降り積もったほこりを吸い取りましょう。ただし、和室だけは夜がおすすめ。ダニは夜行性なので、夜は活発に動き、

日中は畳の奥に潜んでいます。明るい時間にかけるなら、カーテンを閉めて暗くしてからが良いでしょう。

ワンポイント

事前にウエットシートなどで拭くと、掃除機の排気ではこりが舞い上がりにくくなります。



リハ・すぎけんコーナー



しっかり運動しながらゲームでもエンジョイ！！



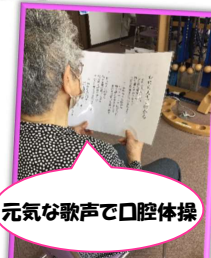
じゃんけん、ほい！



崩れないように～！



元気な歌声で口腔体操

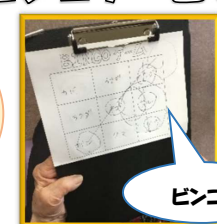


リハビリ器具 NEW !!

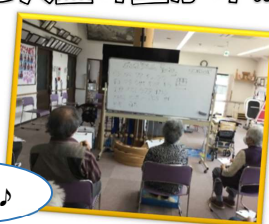


杉建の大工さんに
ステップ台を作ってもらいました!!
平行棒と併せて使用することで、
ご自宅での段差上げが苦手な方の
昇降訓練ができます!!

ビンゴゲームで大盛り上がり!!



ビンゴ♪



「踏み台」を用いた踏み台昇降運動のご紹介♪

- 有酸素運動+大きな筋肉を使う全身運動なので、ウォーキングよりも消費カロリーが多く、心肺機能や足腰の筋力アップにも期待できます!!
- ステップ台(踏み台)の高さについて
踏み台昇降運動に使う踏み台がなくても、ご自宅の階段や玄関の段差でもできます。また、高齢者の方や体力に自信がない方など、高さ 20cm の台の昇り降りが難しいと思われる場合は、雑誌の束でお好みの高さの台が作れます!! ※解けないようにしっかり縛って下さい。
- 足を動かすペースは1分間に 80 回が目安。
ゆったりとした音楽をかけて、それに合わせて動かすと楽しく運動もできます!!
1回 10分、1日に 2～3 回が目安。体力に自身のない方は、これより少なくても問題ありません。

【踏み台昇降運動の運動方法】※①～④を繰り返す



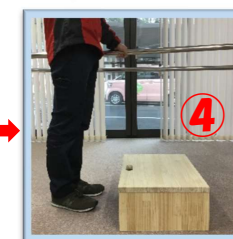
踏み台に片足を乗せます。



もう片方の足も、
踏み台に乗せます。



最初に乗せた足を
床面に下ろします。



もう片方の足も
床面に下ろします。

