

❁❁ お手入れ方法 ❁❁

こんにちは。住まいのプランナーの上田です。

今年はいつもより早い梅雨入りでしたが、まだ梅雨も明けておらずジメジメ湿気でお風呂場のカビが気になる季節でもありますね…(*_*)

特にコーキング部分にカビが生えてしまうと、簡単に取れなくなるので注意が必要です👉

最近では、システムバスに窓を設置しない方も増えてきました。

窓の設置については、メリットデメリット両方あるので、どちらがいいかは生活環境によって選択してもらうのがいいかと思いますが、換気については、浴室に換気扇があれば換気扇を利用するのがオススメです。窓を開けて換気をする、逆に湿気を取り込んだり、屋外からの埃などで汚れを増やす原因になることもあるので、注意が必要です。

日頃のお手入れとしては、お風呂上りに石鹸カスや皮脂などの養分をしっかりと洗い流す、そして浴室内のカラっとした時間を 1 日の中でできるだけ長くキープすることで、カビの発生を抑えることができます。

また皆さんのおすすめのお手入れ方法などあれば教えてください(*^^*)

ありがとうございました。



(住まいのプランナー 上田 裕子)

❁❁ たのしみ ❁❁

リハ・すぎけん、管理者の智原です!!

今年の春に子どもが生まれ、日々忙しく奥さんと育児に奮闘しておりますが、よく泣きよく笑いすくすく大きくなる子どものパワーに毎日元気をもらっております!!



なかなか趣味の山登りにもいけておりませんが、家族でいろんな山に登るのを楽しみに、空いた時間でこっそり子どもの登山用品を探すのが今の趣味になっています。



(リハ・すぎけん管理者 智原 啓太)

ケア・すぎけんコーナー



大切な熱中症対策

☆今年の夏はどんな夏？

小江戸
クールタオル

新
に
鑑

夏
も
涼
を

リンパが集中している首に巻いて
体温調節にオススメ

ひんやり冷たい冷感タオル

425529	483988	409183	425524	500713
猫	わんこ	西瓜	れもん	桜花びら
425523	425527	500714	409182	409185
ふくろう	みかん	石畳	花火	朝顔
483992	409184	409173		
とまと	かえる	桜		

1枚 **¥730** (税込)

※ご希望の柄をご指定下さい。

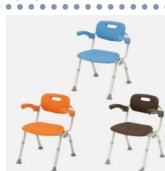
※季節商品の為、ご希望の柄が完売となる場合もございます。

特に
意
が
要

梅雨開け

お盆明け

☆Panasonic 入浴椅子キャンペーン実施中



これからの季節、気持ちよく過ごしていただく為、毎回ご好評を頂いております Panasonic 入浴椅子のキャンペーンを実施しています。
販売価格もグリーンとお得設定、それに加え、入浴後水分補給していただく為の経口補水液等をプレゼントしています。この機会をお見逃しなく!

※介護保険特定福祉用具購入の対象となります。認定を受けておられる方は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

8
月
ま

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。

七月に入り、まだ梅雨は明けそうにないですが、いよいよ海開き、山開きの時期になってきました。もう少しすると梅雨が終わり本格的な夏の到来です。

今年の夏は長期予報では、暑い夏になりそうですが、みなさんはお元気でしょうか？

さて、わが家では、保育所の年中組の5才の孫娘と年少組の4才の孫息子がいます。息子家族とは別棟に暮しているのですが、夜になると私と家内のいる母屋に出てきて一緒に遊ぼうと言って遊んでいます。小さい時はじっとして、おもちゃで遊んだり

絵を描いたりしていましたが、最近是一緒に家の中を走ろうとかかゴム飛びをしようとか本当に活発になってきて、相手をするのがなかなか大変になってきました。

夜の1時～2時間ですが、私は30分間隔で休憩をとって何とか付き合っています。彼らはこれからどんどん成長しますけど、こちらはだんだんと老化現象で老いぼれていく立場の違いを最近実感しています。

知り合いの人に話していると、「杉本さん今だけだでー。もう少し大きくなると近寄ってきてくれへんでー。」とされています。そんな事を聞くと「そうだな！」と思って老体にムチを打ってでも、今この時は年寄りと孫との大切な時間と考えてがんばらんなんー。と思っています。

やがて、小学校に行き勉強や宿題をし友人と遊ぶ方が楽しくなってきた、年寄りからは自然と離れてゆくんだろうな。と思っています。

そうして心身共に健康に育ってくれることを願っています。

ところで、今夜はなにをして遊ぼうかな？

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

編集後記

7月7日は七夕ですね。子供たちも保育所から短冊を持って帰ってきました。娘は「シンデレラになりたい♡」息子は「恐竜になりたい」と願い事をしました()書いている時、子供たちはワクワクした様子でとても楽しそうでした。願い事が叶いますように..☆

蒸し暑い日が続きますが、水分補給をこまめにとり体調にはお気をつけください。

(談 杉本 沙也加)



No.206 R5.7.1 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/



夏休み！ 木工教室

- ① 9:30～11:30
- ② 13:30～15:30

開催場所：杉建工場 参加費：無料
(要予約) 各回10組限定

ご予約の枠が埋まりましたら、締切らせていただきます

7/30
(日)



A・傘立て



B・木のおもちゃ箱



与謝野町石川 2986



C・ローテーブル



D・コロコロカレンダー

TEL：0772-42-6955

メール：sugiken@triton.ocn.ne.jp

HP お問合フォーム：http://www.sugiken.jp/



ご予約・お問合せはこちらから

- お名前、参加人数(大人・子供)、ご住所、電話番号、メールアドレス、希望時間・希望する作品名をお知らせください。
- 材料・工具はこちらでご用意します。●汚れても良い服装でお越しください。
- 保護者の方と一緒に参加をお願いします。

株式会社 杉建

材料準備の為
7月20日(木)締切日と
させていただきます

住まいのメンテナンス
お手入れ方法を少しご紹介します☆

包丁のさびのお手入れ

作業の手順

ステップ①
包丁の刃の部分を水でぬらします。

ステップ②
まな板の上に包丁を置いて、さびた部分に粉末クレンザーをまんべんなく振りかけます。

ステップ③
包丁が動かないように、包丁の背や柄をしっかりとまな板に押し付けて、コルクでさびをこすります。さびが取れたら、水で流しましょう。

※けがをしないように注意して作業しましょう。



げた箱のお手入れ

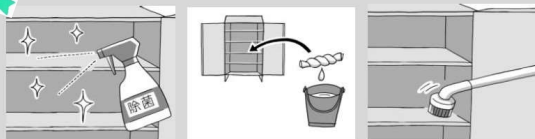
作業の手順

ステップ①
げた箱内の靴を外に出して、掃除機のフラシノズルなどを使って、砂やゴミを吸い取ります。

ステップ②
水を絞った雑巾で、棚板や隅りを隅々までしっかりと拭きましょう。

ステップ③
除菌スプレーを全体に噴射し、1〜2時間風を通して乾かしてから、靴をします。

※靴は履いた後の汗が乾いてから、げた箱にしましましょう。



プラスチックまな板のお手入れ

作業の手順

ステップ①
ビニール袋に、水で適宜に薄めた漂白剤とまな板を入れる。

ステップ②
シンクなどの平らな所に置いて、ビニール袋の口をしっかりと縛り、まな板全体が漂白液に浸るようにして放置する。

ステップ③
30分ほどしたら、水道水でよく洗い流して乾かす。

※漂白剤で皮膚を傷めないように、ゴム手袋を使って作業すると良いでしょう。



リハ・すぎけんコーナー

運動風景♪



早口言葉は難しいなー!!



高く積みました♪



コグニバイクで楽しく運動★



運動中もこまめな水分補給★



段差昇降では降りる時の着地刺激により骨密度も上がります!!



理学療法士による勉強会♪

【猫背】について

日本人の骨格は骨盤が後ろに倒れやすく、肩が前かがみになり自然と猫背になりやすいと言われています。姿勢が悪いことで背中や胸の筋肉が凝ったり、血行不良・代謝の低下などにも影響する恐れがあります。

【猫背の方の鎖骨伸ばし】についてのご紹介♪



① ペットボトルを持った腕を胸の前まで上げる
(上げたまま3秒ほど静止)

② ゆっくりと下ろす。

★10回1セット

※段階的にセット数を増やしていく

★ペットボトルの水の量は自身の運動レベルに合わせて10回できる無理のない重さの量を入れて下さい。