

＊ ＊ 地区対抗卓球大会 ＊ ＊

いつもお世話になりありがとうございます。

先月、4年ぶりに再開した旧野田川地区対抗卓球大会に石川地区代表選手の一人として参加してきました。コロナ禍前は毎年参加でしたが、4年となると体が動くかどうか心配でした。中学校、高校と卓球部の私、昔取った杵柄でなんとか試合ができましたが、運動不足で体力がついていきません…結果は惨敗でした😞



久しぶりに体を動かし、楽しく汗を流すことができ、これからも卓球を続けたいと思いました。

(営業 太田 雅伸)

＊ ＊ 口腔体操 ＊ ＊

こんにちは。リハ・すぎけんの中村です。

早いもので、リハすぎけんにお世話になり、3年目に入りました。皆様の笑顔と、やさしい声かけに助けられて日々過ごしています。ありがとうございます。これからも、安全で安心して楽しくリハビリをしていただける様に頑張りますので、今後ともよろしくをお願いいたします。

毎日のリハビリの中で、棒体操後に口腔体操（パタカラ体操）を、一緒にさせていただいています。パタカラ体操は、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ、一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

誤嚥を防ぐための訓練方法の一つです。口・舌を鍛える事で、食べる、飲み込む機能の向上を目的としています。

ご自宅でも、お食事の前に体操をしていただくと効果的です。発音はできるだけ、はっきりと大きい声を出して、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

まだ暑い日々が続きます。脱水症にならない様に、こまめな水分補給をして下さい。そして、栄養・睡眠を十分にとって、暑い夏を乗り切りましょう。



(リハ・すぎけん 中村 律子)

ケア・すぎけんコーナー



☆地震、水害、土砂崩れ…上下水道に被害が出ると

トイレが使えなくなります

全国各地で起こっている自然災害。

いつ？どこが？誰が？被災する？

それがわかっていれば被害を避けることもできますが、それは難しい。

しかし、もしもの時に備えての準備をしておくことは、各個人で出来ることの一つです。

災害時、最も困ることに挙げられるのがトイレ問題。

感染症の蔓延にも気を配らなければなりません。

もしもの時、ご家庭に一つでも備えがあれば、少しでも落ち着いて対応できるのではと、簡単組立式簡易トイレのご紹介をさせていただきます。



簡単組立トイレ

オ・サンポレット



組立簡単

高さ
43cm

立ち上る

処理袋は
別売りになります
20枚入 3,080円
内消費税 280円

耐荷重
100kg

お試し用

処理袋
2枚付

外出
外泊用にも

繰り返し
使える

販売価格 ¥8,900(内消費税 809)
定価 ¥11,440

避けられないトイレ問題。

どうしても水分摂取や食事を控えてしまいがちになり、脱水症状や心筋梗塞、脳梗塞など命を落とすリスクも高くなってしまいます。大切なのは普段無理のない範囲から備蓄を始めていくこと。この機会に検討してみたいかがでしょう。



☆浸水対策の備えに

水のう君Ⅱ



1.8mセット

水のう袋 30枚

防水シート 1枚

止水クッション 1枚

保護用土のう袋 30枚

浸水対策に土のうを利用されている方も多いと思いますが、事前準備や保管場所がなかなか大変な現実もあります。この水のうくんは、蛇口やホースで袋に水を入れて使用しますので、普段はコンパクトに収納しておけます。袋が破れるまで繰り返し使えて経済的で、使用後は中の水を掃除や洗濯、トイレの水洗などに再利用できます。

販売価格 ¥27,280(内消費税 2,480)

0mセットもあります 10枚入り ¥13,400(内消費税 1,218)

どちらも
8/31
まで

お問い合わせは **ケア・すぎけん** へ TEL0772-68-5111

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。



8月の盆月になりました。現在夏の土用で1年で1番暑い時季です。
連日35℃越えの猛暑日が続いていますが、皆さんも暑さに負けずにお過ごしでしょうか？熱中症やまだ終息していないコロナに気をつけて暑さを乗り越えましょう。

子供たちも学校が夏休みになり、私の家の近くの公民館ではこの前よりラジオ体操が始まりました。朝6:30ごろには小学生の児童が集まり元気の良い声が聞こえて



て、私の方が元気をもらっています。低学年や保育所の子供たちは親共々参加したいですが、親の方が眠たそうで大変だなあと感じています。しかし、やっぱり子供たちの元気な声は地域を元気付けています。この声を毎日聞けば、大人も年中元気になるような気がします。

さて、夏休み前に石川小学校と江陽中学校の学校評議員会に出席してきました。石川小学校は全校児童93名で各1クラスずつ、江陽中学校は全校生徒2クラスずつです。



私たちの子供の頃は今の3倍～4倍くらいの児童、生徒数があった様に思いますが、本当に日本全体の少子化が数を読みとれずと読みとれます。今後もこの傾向が続いてゆくのかもしれませんが、何とか少子化にブレーキをかけるようにしなければとつくづく考えてしまいます。いなかの少子化になった原因は何でしょうか？私が思うには、まず生活をしてゆくための仕事が少ない事、高学歴社会になり、ほとんどの子供が高校を卒業すれば専門学校や大学等に入学して、そのまま都会へ住みついてしまう事、地方と都会の生活水準や給与等の格差などなど。

又、国全体としては、子供を生み、育てるために現代では非常にたくさんのお金がかかって経済的に大変な事や、核家族化で夫婦での子育ての大変さや子育てしながら女性が働かなければならない負担などがあるのではないかなと思います。

しかし、大きな大変難題な問題ですが、子供や若い人たちの将来のために私たち大人が身近なところから考えてできる事をやってゆきたいです。



今月もありがとうございます。★☆☆☆☆

夏季休業のお知らせ

誠に勝手ながら下記の通り休業させていただきます。



◆杉建/ケア・すぎけん 8月11日(金)～16日(水)

◆リハ・すぎけん 8月12日(土)～16日(水)

緊急時には、本社 0772-42-6955までご連絡くださいませ。



ス プチ住マイル 	No.206 R5.8.1 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/



家事ラクアイデアが詰まった！暮らしやすい グルッと回れるお家 OPEN HOUSE を開催しました！



施主様のご厚意により、7月1・2日に京丹後市にてOPEN HOUSE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！

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。

今後共、末永いお付き合い何卒宜しくお願いいたします。

何年経っても暮らしやすい、毎日の家事がラクになるような動線の間取りとなっております。

ほんの一部ですが、ご紹介させていただきます！



外観には、焼杉を使用。カッコいい雰囲気の中に焼杉の温かみを感じられます。



リビング→ランドリールーム→ウォークインクローゼット→洗面所→リビングをぐるっと回れる動線に☆



乾いた洗濯物をそのまま畳める台があるランドリールーム



家族みんなで使えてたっぷり収納できるウォークインクローゼット



洗面台が2つあり、家族でゆっくり支度ができるスペースに♪

住まいの台風対策を少しご紹介します

暑い日が続いていますが、もうすぐ台風シーズンも到来します。
台風が近づくと、ニュースで「年に一度の」「命を守る行動を」というフレーズを聞くことが多くなります。
大切な命と住まいを守るために台風対策を三つご紹介します。

1. 窓ガラス対策

最近の窓ガラスは、強化ガラスが使われているので割れにくくなっています。
窓が割れる原因の多くは、強風そのものより強風で飛ばされた物が当たること。植木や物干し竿、バケツ、三輪車などは室内に入れておきましょう。万が一、割れたときにガラスが飛び散らないように「飛散防止シート」を貼るなどの対策を！カーテンを開けておくのも有効です。

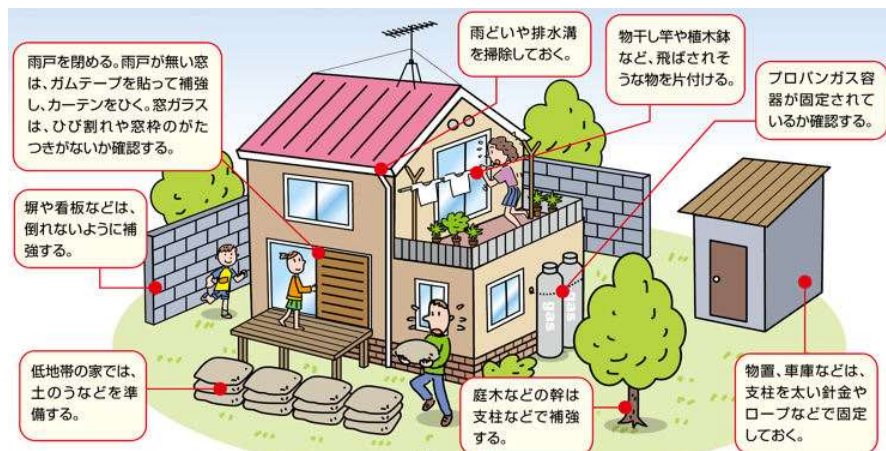
2. 床上浸水対策



自宅周りの側溝やバルコニーの排水口に、落ち葉などごみが詰まっていたら取り除きます。1階の家財や家電は高い場所や2階に移動し、漏電・ショート・感電を防ぐため、電気のコンセントは抜いておくといいです。

3. 雨漏り対策

屋根瓦やトタンがめくれたい割れたいすると雨漏りの原因になります。
屋根は台風が近づくと前に見て、なにか気になることがあれば、私たちへご相談ください。



このほか、停電や避難生活に備えた非常時のアイテムがそろっているか確認できていると安心です。自然災害は、私たちがコントロールできるものではありません。
早めに対策を取っておきましょう。



リハ・すぎけんコーナー



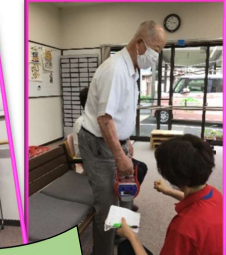
お手玉うまくなるかな♪



キックパッドで楽しく握力強化!!



運動風景♪



運動評価!!

3ヶ月毎に、握力・バランス・歩行スピード等の体力チェックします!



折り紙で作った作品です♪→

↑利用者様が育てられた綺麗なお花をいただきました*

～誰でもできる! 脱水症のチェック方法のご紹介～



①【皮膚をつまむ】

皮膚には水分が多く含まれているため、弾力性があります。しかし、脱水症だとその弾力性が失われるため、手の甲の皮膚をつまんでその状態から3秒以上戻らなければ、脱水が疑われます。



②【親指の爪を押す】

親指の爪を押してみて、赤く戻るまでに時間がかかる場合には、脱水が疑われます。

☆まずはこまめな水分補給で予防することが大切です!!

