

## ＊ ＊ イ ベ ント ＊ ＊

11月に入り、朝晩とだいぶ冷え込んできました。  
インフルエンザが流行するシーズンになってきますので、皆さまも体調管理には十分に気を付けて頂きお過ごしください。

秋は色々なイベントがありますが、僕も保育所の運動会や所属している部会のイベントに参加させて頂き、楽しい日々を送っています。

そんなイベントの告知も兼ねてにはなりますが、11/3(金、祝)に与謝野町の成人の方を対象にした婚活イベントを与謝野町商工会青年部という組織で行います。

目的は、「新たな出会いの場を創り、そのことをきっかけに出会った2人が結婚をし、与謝野町で暮らして頂く」事を目指しています。

一番は参加される方にとって有意義なイベントとなるようにと考えておりますが、与謝野町、そして丹後地域にとっても、この街で暮らして定住される方が増える事は絶対に良い事だと思っております。そして子どもが生まれ、その子ども達が地域に活気をもたらす流れが出来たらなど、壮大ではありますがそんな理想も考えています。

女性の参加者は都市部からも来られる方もおられるため、当日は与謝野町、丹後地域の魅力をスタッフである僕たちが、しっかりと伝える事が出来るように、部会の皆で作戦を練っています！

今年度から始めた事業で、来年度以降も継続して行っていく予定でもあるため少しずつ形が見えてきたら良いなと思っております。



(営業 杉本 健太郎)



## ＊ ＊ 一 年 ＊ ＊

いつもありがとうございます！ リハ・すぎけんの糸井康男です。

つい先日まで猛暑や残暑とテレビを付けるたびに言われていましたが、ふと思うとあと2ヶ月で今年が終わる時期が来ているんだな～と少し不思議な感覚を覚えるようです。

そして僕がスタッフとして務めさせていただいてから、ちょうど1年が経ちました！皆さん、祝福をお待ちしています！！ …冗談です(\*´艸`)

ところで皆さんは『秋』といえばどんなことを思い浮かべますか？  
『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』…と何に取り組むにもいい季節ですね！

僕は釣りに出掛けることが多いです。皆さんの中にもされたことがある方が多いのではないのでしょうか。潮風に当たりながら友達と仕事の話や趣味の話、時には奥さんとけんかをしてしまった話…そんな話をしたり聞いたりしているとあっという間に時間が経ち、とても気持ちがリフレッシュされます。もちろん魚が釣れるともっと気持ちが高揚しちゃいますね！(^)！

秋も気付けは終わりが近づいていますが、残り少ない秋をたくさん楽しみましょう！！



(リハ・すぎけん 糸井 康男)

## ケア・すぎけんコーナー

あると便利



☆見えにくさを可愛くお助けします。

CHARM LOUPE  
チャームルーペ

普段、タグの値段や成分表示がみえにくいなあ…など  
お買い物やお出かけの際、ちょっと困ることありませんか？  
バックなどにチャーム感覚で持ち歩くことで、いざという時に活躍するチャームルーペのご紹介です。ルーペとは拡大鏡のことです。こんなかわいいチャームが、まさかルーペだと気づかれにくくどこにでも気にせず持ち歩くことが出来ます。  
フラワー型とネコ型の2種類です。お好きなタイプ、色をお選びください。

可愛いチャームの中に  
φ50mmのルーペ

最大約25cmまで伸びる  
リール付き

大きめサイズで見やすい

販売価格  
¥1,320-  
内消費税¥120(10%)  
合皮

R6.1月  
末まで

大きさ 110×13×260mm

フラワー型

グレー ブロンズ ネイビー オレンジ アイボリー

大きさ 95×13×240mm

ネコ型

ブラック サックス ピンク アイボリー シルバー

＊単品では送料が発生しますので、取りまとめでの発注になる為、  
納品にお時間をいただく場合があります。  
型のタイプと色をご指定下さい。

ルーペ倍率  
約2倍

プレゼントにも最適

## ☆ケア・すぎけん土曜日の休日変更のご案内

いつもお世話になりありがとうございます。

現在、ケア・すぎけんの土曜日の営業につきましては、第2・第4土曜日を休日とさせていただいております。

この度、会社方針として、ワーク・ライフ・バランスの充実推進を図る為、来る令和6年1月より、ケア・すぎけんを全土曜日休日とさせていただきます事になりました。

完全週休二日制となることで、皆様にご迷惑をおかけすることの無いよう、業務の見直しや改善に取り組み、スタッフ一同より一層サービスの充実を図ってまいりますので、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせは ケア・すぎけんまで TEL 0772-68-5111

## 杉さんのひとり言

いつもお世話になってまして、ありがとうございます。

霜月(11月)となりました。字のごとく、特に朝晩は霜が降るような寒い時季になってきて暖房がほしい感じです。皆さんも、お元気でしょうか？

先日、家内と孫たちとサツマイモの芋掘りをしました。5月の連休に植付けをして約5カ月と10日ぐらい経過しました。サツマイモは、やせ地でも十分に成長するので水とか肥料をやらなくても大丈夫だ！と聞いて、毎年ほとんど水も肥料もやらずにいました。



ところが、今年は葉っぱが異常に多く立派な葉がついたので、これは芋も、きっとりっぽで大きなのが出来ていると、大きな期待をして芋掘りにかかりました。

芋を傷つけないようにまわりからスコップで掘り出しましたが、なかなか芋が見えてきません。そして茎に近づいて掘っていくと芋が顔を出してきました。しかしその芋はあまり大きくなく、芋づる式のように何個もつながっていません。去年はもう少し大きく芋づる式で取れたと思っていましたが、最後まで掘った結果、去年の約半分ぐらいの収穫量でした。



あとでいろんな人に聞いていると、水はあまりやらなくてもいいけど肥料は適当にやったほうがええで！とか、「つる返し」の時期とタイミングが大事だで！とか、葉っぱが大きいと芋はあんまり出来んで！などなど、ありがたいアドバイスをいただきました。なかなか、素人百姓には難題が多いですが、一つづつチャレンジしてみたいと思っています。



しかし大きな収穫は、家内や孫たちと芋を掘ったり弁当を広げて、楽しい時間が持てたことです。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

## 編集後記

11月に入りました。これから始まる紅葉が、とても楽しみです。最近の娘と息子は「どんぐり拾い」がフームです。近くの小学校や神社に小さなどんぐりや大きなどんぐりがたくさん落ちているので、拾って顔を書くのが楽しいみたいです(\*~\*)この季節でしか出来ない楽しみを過ごせていて嬉しく思います☆インフルエンザが流行ってきているので、皆様もお気をつけください。



(談 杉本 沙也加)

# プチ住マイル

No.209 R5.11.1

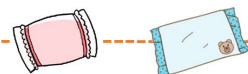
発行元：株式会社 杉 建  
住 所：与謝野町字石川 537-3  
TEL：0772-42-6955  
FAX：0772-42-0501  
Mail：sugiken@triton.ocn.ne.jp  
HP：http://www.sugiken.jp/

株式会社 杉建  
公式アカウント

## OWNER'S HOUSE 見学会を開催しました

お施主様のご厚意により、10月22日(日)に OWNER'S HOUSE 見学会を開催しました！

普段の新築見学会とは違い、お引渡しをして6カ月経ったオーナー様のお住まいをお借りし、住んでみてから感じる良かった事や家を建てる前の不安だった事などを、オーナー様にお話していただきました。「今からこれを準備したらいいんだ！」「色々聞けて良かった！」「楽しかったです！」とお客様からお言葉をいただき、嬉しく思います。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。お施主様、この度は見学会のご協力誠にありがとうございました。引き続き、今後共末永いお付き合い何卒宜しくお願いいたします。



ぐっすり快適な睡眠を

## 自分に合ったまくらの選び方



夜眠る時になかなか寝付けなかったり、朝起きた時に不調を感じる事はありませんか？それはもしかしたら、今使っているまくらが原因かもしれません。1日の 1/3 は眠っている時間。だからこそ、頭部を預けているまくらは自分にあったものを選ぶことが大切です。

### まくらの理想的な高さ

#### 自然な姿勢を保てるもの

仰向けで寝たとき、立っているときの姿勢をキープできる自然な高さのものを選びましょう。高すぎたり低すぎたりするものは、首すじの筋肉に余計な負担がかかって、コリの原因になります。

#### 首筋のすき間を埋めてくれるもの

人の背骨はなだらかなS字型を描いています。そのため、敷き寝具と体の間にすき間が生まれます。首すじのすき間を自然に埋めて、頭を支えてくれるものを選びましょう。

### まくらの正しい使い方



#### 仰向けで眠る時

眠る時に理想的な姿勢は、まっすぐ立っている時と同じ姿勢。まくらと肩の間に負担がかかるので、肩口まで引き寄せて頭全体を支えましょう！

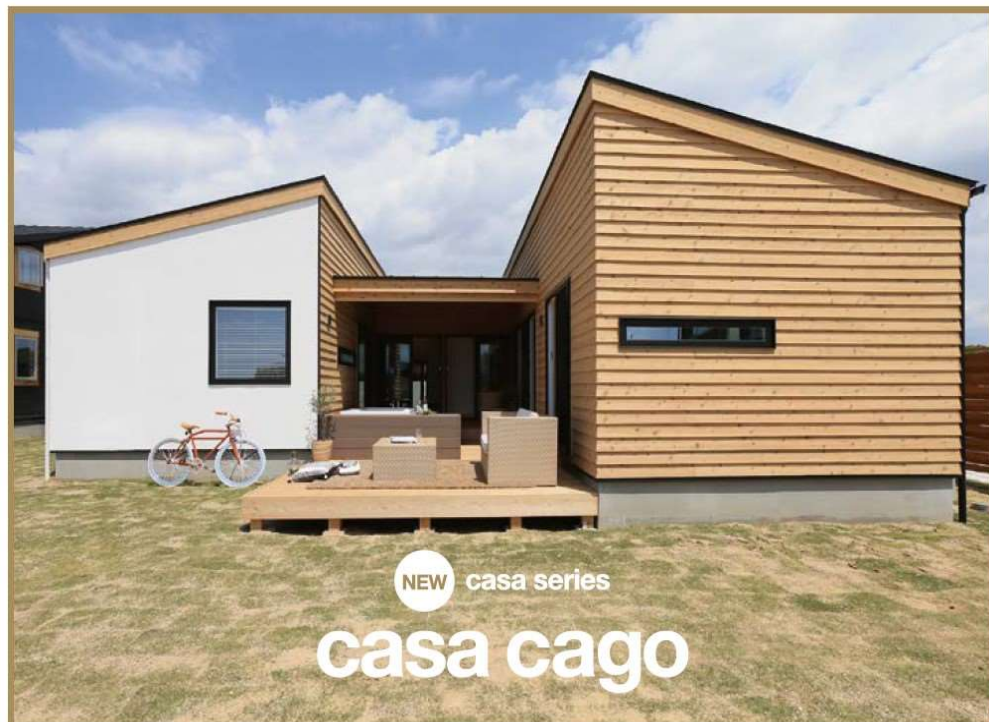


#### 横向きで眠る時

横になった時に、頸椎(けいつい)のラインが床と平行になる姿勢が理想的。まくらの高さが合わないとは血行が悪くなり、肩こりの原因になるので注意しましょう。



まくらにも様々な素材があります。使用感と体質に合うものを選ぶ事が大切です。まくらを見直して、より快適な毎日を過ごしてみてください♪



NEW casa series  
**casa cago**

幸せの原点は6畳にある！  
組み合わせることで  
つくる家

一級建築士事務所

株式会社 **杉建**

京都府与謝郡与謝野町字石川537-3  
tel.0772-42-6955  
<mail>sugiken@triton.ocn.ne.jp



お問合わせ  
資料請求

Instagram

Facebook



casa cago の魅力

1 cago = 6畳として、ピースを組み合わせてつくり上げる住まいは、  
自由でオリジナリティーにあふれています。  
どんな暮らしも、どんな夢も包み込む家、それが「casa cago」です。



## リハ・すぎけんコーナー



運動前にバイタルチェックも  
しっかり行います。

血圧大丈夫です！



五入れ競争！！



いっぱい入れるよ～！



ゆっくり  
取らん  
崩れてしまうね

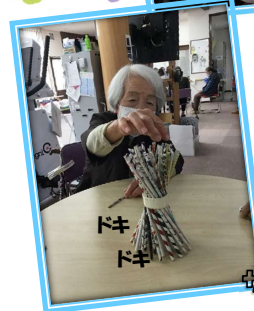


よし！取れた☆



3本とるで～

棒取り大会！！



まだまだ大丈夫♪



サイコロで出た目の本数を取っています♪

### ～寒い時期の運動不足対策！～

冬の寒い時期は誰でも外に出たくなりますよね。とくに、高齢者の方はその傾向が強く、  
冬になると運動不足から筋力が低下し、ADL（日常生活動作）が低下することもあります。

☆足踏みでの下肢の筋力使用はウォーキングと同じ役割があります！！

転倒予防のためにイスや手すりに手を添え、膝を曲げて太ももを高く、片足ずつ上げます。

足踏みが辛い場合、一日座っているよりも、ただ立っているだけでも効果があります！

これは、立位になることで、足底部・母指球が刺激され、人の脳はバランスを保とうとする力が働きます！！



1月に中間見学会、3月に完成見学会を予定しております。詳細が決まりましたら改めてご報告させていただきます。  
casa cago についてご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。