

ケア・すぎけんの下垣です。



12月に入り今年も残すところ1ヶ月となりましたね。
 つい先日新年の挨拶をしたかと思ったらあっという間に1年が過ぎました。
 12月は普段は走らないお坊さんも走るほど慌ただしい、ということから
 「師走(しわす)」という由来があるそうですが、他にも「しはす」の「し」は
 「終い(しまい)」や「為す(なす)」の意味、「はす」は「果たす」の意味があり、
 「し果たす」で「しはす」と言われるそうです。
 つまり1年の終わりである12月に、すべきことを果たすという意味になります。
 今までは「師走(しわす)」と聞くと、忙しい、慌ただしいことをイメージして
 いましたが、今年のうちにやり残したことがないか考え、自分のすべきことを
 果たしたいと思います！が、毎年大掃除などやり残してしまいます…
 今年も残り少なくなりましたが、皆さんは何かやり残している事がありますか？
 年内にすっきりとして終わりたいですね。



(ケア・すぎけん 下垣 奈津子)



❁ ❁ 豊作 ❁ ❁

いつもお世話になっています、大工の伴海です。



今年の夏は今までにない暑さで、辛かったです、代わりに果物が豊作だったよ
 うで、大好きなシャインマスカットがお手頃価格で購入でき、何度か久美浜まで
 買いに行き、例年にない回数口の中に入りました。

そして、あっという間に秋を飛ばして冬になってしまいました、カメムシ大量
 発生…。カメムシがよく出る年は大雪になる?!
 果たして今年の冬はどうなるやら…。なんでもほどほどがいいですね(^_^)

皆様一年ありがとうございました！



(大工 伴海 靖文)

ケア・すぎけんコーナー



年末も元気に

☆冷え対策には体の首を温めましょう

寒暖差の激しい今年の冬です。体が変化に追いつかず体調を崩されている方も
 多くいらっしゃるのではないのでしょうか。大切なのが冷え対策！
 体温の低下は自律神経の乱れや免疫力の低下、万病のもとにつながりますので、
 日頃から冷やさないことがとても大切です。
 手軽な冷え対策グッズをご紹介しますので、予防もかねて取り入れてみてはいかがでしょうか。



何となく不調…

お出かけに、事務などの作業時に、普段使いに…



販売価格 **¥440**
 (内消費税10%)
 (40円)



シルバー系
キャット
フラワー



イエロー系
ハリネズミ
リリーフ



シンプルに
ブラック

なくなり
次第
終了!



裏ポアで
ポカポカ



ポイント
冷え対策で温めたい
「4つの首」



蓄熱式
エコ湯たんぽ

くつろぎタイムや、おやすみのときに



販売価格 **¥3,050**
 (内消費税10% 277円)



コンセントで
20分充電で
布団内なら
最大8時間
ポカポカ

- コードレスなので持ち運び楽々
- 繰り返し使える蓄熱式のエコな湯たんぽ
- 熱いお湯は使わないので火傷の心配なし
- 安心安全な湯たんぽ

*納品までにお時間をいただく場合がございます。*季節限定商品になりますので売り切れの際はご容赦下さい。

☆本年もお世話になりました

あっという間に一年が終わろうとしています。何かと気ぜわしい年末ですが、皆様体調やケガなどに気をつけてお過ごしください。また、来年もよろしくお願ひ致します。

*令和6年1月より営業日が月曜日～金曜日となります。 ケア・すぎけん 0772-68-5111

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。

師走となり、今年もあと1ヵ月になりました。何かと気ぜわしい気持ちになります皆さんもお元気でしょうか？これから寒さも厳しくなってきますが、どうかお体には気をつけて下さい。

さて、私事で恐縮ですが、11月2日に脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょう)の手術を大阪の「大阪病院」という所でしてもらいました。何かむずかしい病名ですが、脊柱にある神経が通っている管が骨や肉やらで神経が圧迫されて、腰や足に痛みやしびれが出る病気だそうです。私の場合、約2年程前からおしりから太ももの裏側に痛みが出てきて、やがて足に力が入らなくなり歩くときに足首で蹴ることができなくなって、歩幅が短くなり左右に体をゆする歩き方になってきました。



その様な状態になり、このまま放っておいても歳と共にだんだん悪くなってゆかろうと思ひ、手術は不安や恐怖がありましたけれど思い切って手術に踏み切りました。

今の手術は医学の進歩もあり、私の場合は内視鏡手術をしていただき約2週間程で退院できました。今はできるだけ回復するように、病院で教えていただいたリハビリ運動をがんばっているところです。いろいろと迷いましたが今では手術に踏み切ったよかったと思っています。

病院に2週間程入院して思ったことは、外に出て自由に動き回れることは本当にありがたいことだなあ。と感じました。だれでも思う事は、健康に優るものはない。という事をつくづく実感しました。今後も体には気をつけて、生活や仕事をやってゆきたいと思っています。

本年もいろいろとお世話になりましてありがとうございました。

来年も皆さまにとって、平穏で幸せな一年になります事を祈り申し上げます。



(談 杉本 孝史)



冬季休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記の通り休業させていただきます。
緊急時には、本社 0772-42-6955 までご連絡ください。

杉建
ケア・すぎけん 令和5年12月30日(土)~令和6年1月4日(木)
リハ・すぎけん

本年もお世話になり
ありがとうございました。



ス



プチ住マイル



No.210 R5.12.1

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/



こぼま荘様別館改修工事 完成しました！

網野町にあります「こぼま荘」様、別館「湯右衛門(tōemon)」の改修工事が完成しました。設計は網野町にある「U設計室」様がされ、杉建は施工をお世話になりました。湯右衛門の由来についても少しご紹介させていただきます。お施主様の曾祖父様が「藤右衛門(tōemon)」という料理屋を地元で営んでおられ、多くのお客様に支えられていたお店でした。数年前に閉業されましたが、お施主様が将来の事を考えた時に「藤右衛門」という名前を残していきたいという想いがおありになられ、「湯右衛門(tōemon)」と名付けられました。源泉100%掛け流しの温泉が自慢な事から「藤」を「湯」に変えられました。1日2組限定。源泉100%掛け流し温泉付きの客室となっており、24時間好きな時に温泉につかれます。2室とも、とても素敵な雰囲気の客室となっております。是非、一度皆様も行ってください！お施主様、この度は完成誠にありがとうございます。今後共、末永いお付き合い何卒宜しくお願いいたします。



江陽中学校の2年生の生徒さんが職場体験に来てくださいました。建築に携わる仕事を体験し、将来の役に少しでもなってくれるといいなと思います。2日間ありがとうございました。これからも応援しております！生徒さんの様子感想を一部ご紹介させていただきます。

職場体験学習を
行いました！

大工さんは忙しかったり大変だったりのことを知ってすごいと思いました。一つ一つの事に頑張って取り組んでいて憧れました。忙しい中職場体験をありがとうございました。これからも頑張ってください。



2日間職場体験を終えて、たくさんの事を学びとても勉強になりました。1日は図形を紙に書いて理想の作り、パソコンで実際に作るととても疲れたけど達成感がありました。2日目はたくさん動いて実際に杉建の皆さんが働いている仕事場に行って色々教えてもらい勉強になりました。もっと建設に興味が増えました。



リハ・すぎけんコーナー



ペットボトルキャップゲーム♪



キャップとコースターでタワーを作っています!!

くらくら指先集中!!

20段~!!



洗濯でオブジェづくり♪

W A W A W

洗濯はさみは指先のつまみ力アップに最適!!



みんなで歌って楽しく口腔体操♪

唾液がよく出るように唇や、舌がゆるやかに動いて食べ物を飲み込みやすくになります♪



認知症予防トレーニングエルゴメーター【コグニバイク】

- ★8種類からひとひとりに合わせたトレーニングプログラムを処方
- ★可動域(踏む範囲)も細かく設定でき、足の動きに左右差がある方にもおすすめです



~冬こそ運動しましょう!~

【冬の運動の効果】

基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。冬は外に出るのが寒くてつい家の中にこもりがちとなり、運動不足に陥りやすいので冬に運動を行うことは運動不足や肥満の解消にもおすすめです!

【冬の運動の注意点】

冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を良くしましょう♪



築45年をフルリノベーション ~温故知新を感じる家~

OPEN HOUSE

※写真はイメージです

私たちがご案内します!

築45年の家で奥様のお祖父さんが以前住んでおられ、かなりこだわりのある和室がありました。この貴重な和室の建具やランマを再利用することにより、懐かしさと新しさが同居する快適空間に仕上がりました。



こだわりポイント Unique selling proposition

- 01 約27帖あるLDKはゆくりとくつろぐことのできる大空間!古き良きランマ障子に間接照明でほっこりと。
- 02 奥様大喜びのたっぷり収納で洗面脱衣室横のウォークインクローゼットにはカウンターがありアイロンかけをすくなく整理できます。
- 03 昔ながらの建具やランマなど再利用して思い出と共に家族を見守ってくれます。

ご予約ご来場者様に **プレゼント**

- ギフトカード1,000円分 (初回来場の方限定)
- 住まい創りノート
- お客様には嬉しいプレゼント

12/2 [土] **3** [日]

1	9:30~10:30	2	10:45~11:45	3	12:00~13:00
4	13:15~14:15	5	14:30~15:30	6	15:45~16:45

●各時間1組様限定・完全予約制 ※お施主様のご厚意により開催いたします。

会場 | 京丹後市 | ご予約をいただいた方に会場のご案内をさせていただきます。



ご予約はORコードまたは、お電話にてご連絡ください

一級建築士事務所 **株式会社 杉建** 〒629-2303 京都府与謝郡与謝野町字石川1537-3

0772-42-6955

