

## ❖❖ 巡り巡って ❖❖

子供の頃、食事づくりは主に祖母がまかってくれていました。毎日ほぼ野菜中心で、ハイカラなメニューなどは縁遠く、ばちあたりにも子供心に不満に思っていた記憶があります。

時が流れ、最近無性に子供の頃食べていたものが食べたくなります。思い出しながら作ってみても、どうしてもあの頃のような味にならず、ピンときません。醤油？出汁？手間のかけ方でしょうか。

当時、家族で囲んだ食卓の風景や味が懐かしく思い出され、作ってみては「ちょっと違うなあ」を繰り返しています。

時間と共に自分の食の好みも随分変わりました。結局行きつくところは子供の頃の思い出の味。私にとってはそれが今一番のごちそうです。頑張って作っても、あの頃の私と同じように若者は今ひとつリアクションが薄く、落ち込むこともあります。「ま、今はわからんわな」と思いながら、巡り巡っていつか食べたいと思い出してもらえる日が来るといいなと、淡く期待しながら台所に立っています。



今年も暮れていきます。何かと気ぜわしい12月ですが、体調に気を付けていただき、皆様にとって一年の締めくくりの良い月になりますようにお祈りいたします。



(ケア・すぎけん 井谷 安希子)

## ❖❖ パズル ❖❖

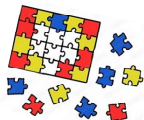
いつもありがとうございます！ リハ・すぎけんの糸井康男です。

心地の良い季節はあっという間に終わってしまい、気付けばもう年越しが近づいてきました。自分も勤めははじめさせていただいてからもう2年も経つのかと過ぎる時間の早さに飄然とします・・・(；・д・')

今年はスポーツに興味に様々なことに挑戦させていただきました。そんな中で前回の自分の記事に1000ピースのパズルのことを書かせていただいたのですが、覚えてくださっている方がおられたら嬉しいな～(笑)

そのパズルが大変時間をかけて、先月にやっと完成しました！(´艸｀\*)

思ったよりも大変だったので今は休憩中です・・・(笑)



来年はさらに大きなパズルに挑戦するか、また別のものにするか迷っていますが、何か挑戦したいとは思っています！皆様も来年の目標を考えてみられるのもいかがでしょうか。

今年も大変お世話になりました！来年も様々な面で関りをもてればと思っております。よろしくお願いします！



(リハ・すぎけん 糸井 康男)

## ケア・すぎけんコーナー



### ☆大切な命をつなぐ講習

目の前で大切な人が倒れたら…目の前で苦しんでいる人がいたら…もしそんな場面に遭遇したら、救急車が来るまでの間、何もしないでいるのか。自分たちに出来ることは何なのか。心肺蘇生や AED を使用すればいい…という事はわかっていても、未経験であったり記憶が薄れていたりしがちで不安もあり、今回ケア・リハ合同で講習会を実施しました。もしそういう場面に遭遇した時、実際に行動できるかどうかは、やはり平日頃からの講習や練習が大切になってきます。

今回、講習体験したことが、実際に役に立つ場面に遭遇しないことが一番ですが、もしもの時は、大切な命のボタンをつなげる知識と勇気を持つよう全員で共有しました。



### ☆一つで二役 FUWAMOKO 充電式カイロ



充電式カイロ  
&  
モバイル  
バッテリー



販売価格  
**¥2,860**  
(内消費税 ¥260)

USB 充電  
ケーブル付属

\*ベージュからピンクをご指定下さい。  
温度・電池残量リアルタイム表示  
\*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なくなり次第終了となります。

### ☆年末年始休業のお知らせ



酷暑の夏が過ぎたかと思えば、あっという間に師走がやってきました。今年もお世話になりました。年末年始は12月28日(土)～1月5日(日)までお休みをいただきます。長い期間になりますが、皆様も体調など崩されませんよう良いお年をお迎えください。又来年もよろしくお願い申し上げます。

ケア・すぎけん 0772-68-5111

## 杉さんのひと言

いつもお世話になってありがとうございます。

今年もカレンダーが残り1枚となり、師走の12月になりました。天気も「ウラニシ」で安定せず、冬らしく寒くなってきましたが皆さんもお元氣でしょうか？

さて、今年も夏が猛暑で、秋が短く、いきなり冬になったように思います。

紅葉も暖かさの影響で最近に全盛となった感じで、あざやかさも今一ようです。

今年を振り返ってみますと、国内、国外にはいろんな問題が山積しています。

国外では、ロシアのウクライナへの侵略戦争や、イスラエルによるパレスチナのガザ地区との戦争、そして北朝鮮のウクライナ戦争への参加という「戦争」「争い」ということがクロースアップされています。

そして、先日アメリカ大統領に分断と不測のトランプ氏が再選されて、世界情勢は何か起きるか見通しの立たない不安が増えています。

国内でも総理大臣が変わりました。自公連立政権の過半数割れが生じて政治が益々不安定になりました。

過半数割れの国会では、政策・予算が野党の一部を巻き込まなければ通れません。その中で、国民民主党が選挙で躍進してキャスティングボードを握っています。野党は野党で一枚岩にはならず、個々の論理でバラバラ状態です。これからの政治はその都度・都度の与党と野党との駆け引きで不安定になり、「妥協の産物」のあいまいな政治運営になると私は考えています。だれもリーダーシップを発揮しない、責任を取らない、相手の批判ばかりで国がどっちに行くか分からない政治になるように思います。



その結果一番困るのは我々国民です。国会議員はそれぞれの自己主張に終始してばかりで、おそろく国民のことはあまり考えないのだろうと思っています。

先の選挙で各党は、「国民のための政治、国民に納得してもらう政治」と言っていましたが本当にまじめに実現してほしいと思います。我々国民も、将来を生きる子どもたちのためにしっかりと政治を見守っていきましょう。そして我々にとって良くないことには、声を上げていきましょう。国民あつての政治、国民のための政治の実現を強く望んでいます。

来年が皆様にとって、平穏無事で幸せな年になりますよう、お祈り申し上げます。

今年も一年、ありがとうございました。来年もよろしく願い申し上げます。

(談 杉本 孝史)



### 冬季休業のお知らせ

杉建  
ケア・すぎけん  
リハ・すぎけん

誠に勝手ながら、下記の通り休業と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。  
令和6年12月28日(土)～令和7年1月5日(日)



本年もお世話になり、  
ありがとうございました。



## プチ住マイル

12月

No.222 R6.12.1

発行元：株式会社 杉建  
住 所：与謝野町字石川 537-3  
T E L：0772-42-6955  
F A X：0772-42-0501  
Mail：[sugiken@triton.ocn.ne.jp](mailto:sugiken@triton.ocn.ne.jp)  
H P：<http://www.sugiken.jp/>

### 上棟を迎えました！ In 与謝野町



与謝野町にて、新築工事をお世話になっており11月に上棟を迎えました。お天気にも恵まれ、青空の元進める事ができました。2階建てのお住まいとなっております。

お施主様、上棟誠におめでとうございます。完成に向けて、スタッフ一同心を込めて進めてまいります！引き続き、何卒宜しくお願い致します。上棟の様子を少しご紹介させていただきます。



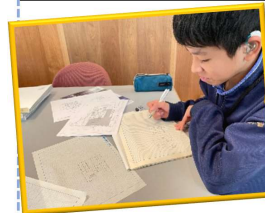
お施主様のご厚意により12月7日～22日に、  
構造見学会を開催致します。詳細は別紙に掲載しております。  
皆様のご来場、心よりお待ちしております。

### 職場体験学習を行いました！

江陽中学校の生徒さんが職場体験に来てくださいました。実際に建設中現場の見学、自分の住みたいお家の設計などを体験していただきました。将来の夢に、少しでも役立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！生徒さんの様子と感想を一部ご紹介させていただきます。

住みたいお家の間取りを  
考えています😊 ↓



手書きの図面を  
パソコンで立体的に設計😊

職場の皆さんがとても優しく気軽に職場体験をする事ができました。使った事のない機械を使ったり、直接建物を建てている所を見させてもらったり、自分の住んでみたい家を作成してみたいなどとても楽しかったです。ありがとうございました。(T君)





「家族の暮らしを支える家だから、きちんと家づくりを考えたい。」

だからこそ、リアルな家づくりを体感して欲しい。  
完成前のお家を見学できる「構造見学会」を開催します。  
モデルハウスなどでは見られないお家の造りや、  
貴重なお家づくりのヒントを得られるチャンス！  
ぜひお気軽にお越しください。

# 住まいの構造見学会

与謝野町にて開催

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。

※写真はイメージです

12/7(土)~22(日)

※施主様のご厚意により開催させていただきます

構造見学会だけのポイント満載！

より生活に  
合わせた  
家づくりが分かる

通常の見学会では  
見られない  
ヒントも！

お家が  
完成するまでの  
期間限定見学会！

完全予約制

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1 09:30~10:30 | 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 |



ご予約はQRコードまたは、  
お電話にてご希望の日時を  
ご連絡ください。

setuca  
produce by sugiken

株式会社 杉建

0772-42-6955

〒629-2303 京都府与謝郡与謝野町字石川537-3



運動風景♪



勉強会♪

スタッフ同士で運動内容の再確認や  
スキルアップ研修を実施しております。

救命措置・AED 訓練

AEDの使用方法的の確認、心肺蘇生訓練を  
実施しました。



～冬に気を付けるべき3つのこと～

① 感染対策

冬場は乾燥や体温低下によって、感染しやすい時期になります。  
マスクの着用やのどを乾燥させないように、湿度管理やのど飴の常備などを行いましょう。  
**定期的な手洗いやアルコール消毒を行うことで、より効果的な感染対策を行うことができます！！**

② ヒートショック

特に高齢の方は注意が必要です。冷えきった脱衣場や、お風呂に入るときに体が冷え切っている状態で高温のお風呂入ることで、血圧の乱高下により心臓に負担がかかります。  
**脱衣所をあらかじめ温めておく、湯船の温度を高くし過ぎないといったことで対策できます！！**

③ 血行不良

冬場は運動する機会が減ったり、寒さが原因で血行不良になりがちです。  
「肩こり」・「むくみ」・「自律神経」の乱れといった症状を引き起こし、それが原因で睡眠の質が低下します。そして睡眠の質が下がることで、免疫力が下がったり、ストレス耐性が弱くなり体調不良に繋がります。

