

❖ ❖ はじめまして ❖ ❖

こんにちは。3月からリハ・すぎけんで看護師としてお世話になっている中澤です。
これまでは舞鶴や大阪、福岡の病院（外科病棟・手術室・緩和ケア病棟）で働いていたので、
デイサービスで働くのは初めてですが、皆さんの笑顔に助けをいただきながら
楽しく働いています。



一昨年に、地元である京丹後市に帰ってきて、夫と1歳の娘と猫と一緒に
暮らしています。最近は娘が上手に歩けるようになってきたので、途中が丘公園で遊んだり
するのが楽しいです。ドタバタの毎日の中で、成長する娘の姿に嬉しさ半分寂しさ半分の
日々です。

梅雨入り前の変わりやすい時季です。引き続き、手洗いうがい忘れずに行い、食事・睡眠
をしっかりとって元気に過ごしましょう(^o^)/

🌸🌸🌸🌸🌸🌸 (リハ・すぎけん 中澤 明音)



❖ ❖ スタート ❖ ❖

いつもお世話になっておりまして、ありがとうございます。



3月・4月に娘の保育園の卒園式・小学校の入学式がありました。卒園
式では、みんなで歌を歌ったり、保育園での思い出を発表したりと、入場
から退場まで感動し、ずっと泣いていました。娘には「ママ、泣きすぎだ
った！(笑)」と、言われましたが、卒園式は私も初めての経験だったので、赤ちゃんの頃や
入園した頃を思い出して胸がいっぱいになってしまいました。娘は、寂しいよりも小学校
に早く行きたい！楽しみ！の気持ちが強く、笑顔で卒園式を迎える事ができました。

4月からは小学校に通っており、ピカピカのランドセルを背負って登校しています😊
天気の良い日は、顔を真っ赤にして頑張って歩いて帰ってくる姿を見て、私も頑張らない
と！！と思います。小学校でも、娘のやってみたい事は応援していきたいと思います！
お友達や地域の方々と楽しく過ごしてくれる事を願っています。



5月に入り、少し暑い日もありますので熱中症には気を付けてお過ごしください！



(経理・事務 杉本 沙也加)

ケア・すぎけんコーナー



提案のレベルアップ

☆勉強に行ってきました！



高い
後身
の
揺
定



楽
が
付
め
難
い
行
き

福祉用具研修会 in 京都



障
の
杖



段差を上げられる歩行器



進化したクールネックなど



防災スリッパや
簡易トイレ



いいなあ



座れる防災用バッグ



ケース付き氷のう



暑さ
の
防
ぎ
に
な
る
注
目

会場には 98 社のメーカーが展覧しており、説明を聞きながら回ると時間が足らなくなるほど充実して
いました。中にはまだレンタルには採用されていない新商品が多数あり改善されたポイントを勉強しました。
防災用品や、酷暑に向けての対策グッズも目に留まりましたので、次回ご紹介できるかと思います。
今後の展開にご期待ください。

お問い合わせは ケア・すぎけん TEL 0772-68-5111 まで

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。

風薫るさわやかな五月になりました。山々も新緑が美しくなってきた、田んぼも田植えがほちほち始まったようです。みなさんお元気でしょうか？

さて、先月は石川小学校の入学式に学校運営協議会委員という立場で参加させていただきました。丁度、今年は孫娘も1年生入学で11人の仲間とうれしそうに入学しました。

初々しく山々の新芽のようで、6年間小学校にお世話になり健康に成長してほしいなあ。

と、心の中で願っていました。3月に21人の6年生が卒業して、児童数は9人減で94名になりました。少子化で子供たちも年々減少しています。

先月は加悦谷祭がありました。私たちの地域も子供たちが、笹囃子(ささばやし)という伝統芸能を奉納する行事があります。氏子の子供たちが踊り、大人たちは囃しを謡います。

その氏子の子供たちの中で伝統的に男子が踊りをしていたが、いよいよ子供が減り男子だけでは来年から厳しくなってきました。そこで来年からは、女子にも参加してもらい何とか継続をしなければならない事態になってきました。大人も少なくなってきましたが、子供の数の激減に至るところで影響がでています。

祭りの練習を通じて話していたのは、何で子供が減ったんだろう？とか、いつごろから減ったんだろう？とか、いろんな話がでした。

その中で国や行政もある程度は施策を講じているけれど、やはり我々住んでいる住民のひとり一人が危機意識を持って、自分事として次の世代のために、何をするかを考え行動しなければならぬと思いました。

今日の我々の生きている時代も大事ですが、やはり次代を担う子供や孫世代のことを考えて、今をどう生きるか問われていると思います。「将来、未来にばんざい！！」という感じです。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

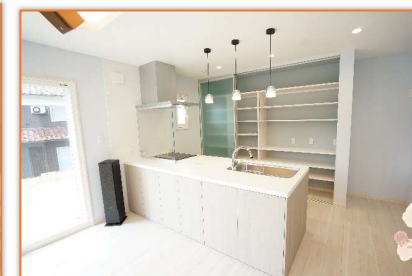


No.227 R7.5.1

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
HP：<http://www.sugiken.jp/>

完成を迎えました！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先日完成を迎えました。
リビングには大きなスクリーンや音響設備を設置し、天井には間接照明を入れ映画館のような雰囲気シアターを楽しめる空間となりました。とても素敵なお住まいが完成しましたので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます。お施主様、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致します。



ネイビーの外壁に、木をポイントで使用しておりとても素敵です！



完成を迎えました！ 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先日完成を迎えました！
 広々としたリビング、そして洗面スペースは「洗う→干す→畳む」ができる家事ラク設計となっています。
 とても素敵なお住まいが完成しましたので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます。
 お施主様、完成誠におめでとうございます。今後共、末永いお付き合い何卒宜しくお願い致します。



キッチン横には、たっぷり収納できる
パントリースペースを設計



洗う→干す→畳むができる
洗面スペース★



外壁にアクセントで濃い色味を加え
落ち着いたお洒落な外観



来客用和室スペース

～生活習慣で症状を改善～花粉症対策をご紹介します！

睡眠をしっかり取る

睡眠中、体は細胞の修復や疲労回復を行います。十分な睡眠が取れていないと免疫力が低下し、花粉症の症状を悪化させてしまう可能性があります。

適度な運動をする

花粉の時期は外出が減り運動不足になりがち。運動をして筋肉量が増えれば基礎代謝が上がり免疫力が高まります。屋内でもできる運動を適度に行いましょう。

ストレスを溜め込まない

ストレスによって自律神経が乱れると目や鼻・口などの粘膜の免疫物質の分泌量が低下する原因に。休息を取ったり趣味やスポーツなどでストレスを解消しましょう。

バランスのとれた食事

免疫細胞の約7割は腸に生息しているため、腸に良い食事をする事で腸内環境を整えて免疫力を高めます。

腸内環境を整える食品

善玉菌のエサになる食物繊維とオリゴ糖、善玉菌を含む発酵食品を食事に取り入れましょう。

食物繊維 野菜類、豆類、海藻類、いも類など

オリゴ糖 キャベツ、玉ねぎ、バナナ、はちみつ、など

発酵食品 ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチなど



健康3択クイズ！！

第1問

高齢者に多い骨折は？

① 足の付け根の骨折（大腿部頸部骨折） ② 肋骨骨折 ③ 首の骨折（頸椎損傷）

答え ①

大腿部頸部骨折の他に手首の骨折、背骨の骨折などが高齢者に多くみられる骨折です。

すべて転倒が主な起因となります。

第2問

日光を浴びると体にどのような効果があらわれるか？

① 骨が強くなる ② 筋肉が強くなる ③ 皮膚がんになりにくくなる

答え ①

日光には紫外線によって体内にビタミンDが生成され、骨を強くする作用があります。

第3問

体内の脂肪が燃焼し出す運動時間は？

① 1時間 ② 10分 ③ 20分

答え ③

20分間続けて運動が難しい場合は、トータルの運動時間が20分でもよいとされています。

お問い合わせは リハ・すぎけんまで TEL 0772-63-1170