

タイムカプセル

こんにちは。設計の上田です。

先日、わーくばるにて開催しました「すぎけん祭」にお越しいただいた皆さま、ありがとうございました。普段は顔を見てお話をさせていただく機会がありませんので、お会いできてとても楽しかったです。パワーをいただきました😊また、今回お越しいただけなかった皆さまも、次回イベントでお目にかかれると嬉しいです。



さて我が家の子たちが通っていた小学校は、娘が4年生・息子が1年生の時に統廃合により閉校になりました。その時、記念にタイムカプセルを埋めたのですが、他の学年の子たちが成人式後に掘り起してくれたそうで、タイムカプセルの中身が12年ぶりに我が家に届きました。似顔絵や当時の写真、20才の自分に宛てた手紙などがあり、当時の学校が閉校してしまう寂しい気持ちや新しい学校への期待など、一気にタイムスリップして色々なことを思い出しました🐱

春から娘は新社会人、息子は大学2年生になりましたが、たくさんの人に支えてもらいながら大きくなったことへの感謝を忘れず、これからもがんばってほしいと思います。



(設計 上田 裕子)

スタート

こんにちは。リハ・すぎけんの中村です。

6月といえば梅雨ですね。この時期は、気温が不安定で寒暖差が激しくなります。体温調節の為に汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。気温はそれ程高くなくても、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給と、換気や除湿、エアコンをつけたり、扇風機にあたる等して、汗を上手に蒸発させましょう。



私事です。現在2人での生活ですが、一番楽しみにしている事は、2人の孫に会う事です。

2人共中学生と大きくなりましたが、お正月とお盆の帰省時には、必ず身長を測り、柱に印をつけて一緒に成長を喜んでいます。これからも、2人の成長と、会える事を楽しみに過ごしていきたいと思っています。

★織★センチ

今年もあと半年になりましたが、皆様と一緒に、元気で楽しく笑顔で、リハビリがご提供できます様に頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



(リハ・すぎけん 中村 律子)

ケア・すぎけんコーナー



☆熱中症対策に役



ドット柄セット



ストライプ柄セット



に



露ダ
に
入都



保冷ケース付き氷のう

今年の夏も酷暑が予報されています。自分の身体を守る為、早めに熱中症対策することを心がけたいものです。今回、外出時やご家庭での熱中症対策に、保冷ケース付き氷のうをご紹介します。ケースはトリプル構造なので冷たさが長持ちします。またケースは結露しにくいのでバッグの中を濡らさず持ち運びできます。お仕事や外出時に、またお子さんの運動時や、発熱時に枕元に置いておくのも便利です。サイズはSとM、柄はドットとストライプからお選びください。

① Sサイズ 7.2×7.8×5cm
ケース 12×12×7cm

¥1,380円(税込)

約
3時間
保冷

② Mサイズ 10.2×10.9×22cm
ケース 15×15×10cm

¥1,570円(税込)

約
6時間
保冷

*保冷時間はケースに入れた状態での目安になります。



持たせて安心



発熱時の備えに



Mサイズは
ロックアイスも
ラクラク
入る!

*取りまとめた発注となりますので、納品までにお時間をいただく場合がございます。*季節商品につき無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

☆入院時の福祉用具レンタルについて

平素よりお世話になりありがとうございます。介護保険を利用してのレンタル用具は、原則在宅で利用される場合に限り適用となります。例えば医療機関にご入院となった場合に、レンタル中の用具(4点杖や歩行器、車いす、マットなど)を病院に持ち込みそのままご使用いただく事は、制度上できませんのでご注意ください。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



☆感謝祭ご来場ありがとうございました

おかげ様で、ケアのご利用者様ご家族様にも大勢ご来場いただきました。ありがとうございました。

ありがとう
ございました

ケア・すぎけん TEL 0772-68-5111

杉さんのひとり言

いつもお世話になって、ありがとうございます。



気温のほうも、ずいぶん高くなってきて、夏日や真夏日が続いていよいよ夏という感じになってきましたが、皆さんもお元気でしょうか？

6月になり、田んぼの方もだいぶ田植えができてきました。米不足でお米の値段も上がってきて、今年は少しでも豊作になればいいなと思っています。



さて、私は先月膝の手術で入院をしました。

1年程前の昨年5月の連休ごろに、腰の「リハビリ」のために運動をしていて膝を痛めてしまいました。

当初は3カ月ぐらいで良くなるだろうと診断してもらいましたが一向に良くならず、8月の終わりに人工関節置換手術を勧められました。しかし、その後少しでも良くならないかな？と期待をして運動などをしていましたが良くならず、人工関節の手術を今回お世話になりました。

誰でも、自分の体にメスを入れたり、異物を取り付けたりすることは避けたいばかりで、私も手術に向けてずいぶんと迷いました。私は現在71才ですが、杖をつきながら残りの人生を生きるか？手術をしてもうって少しでも快適な人生を送るか？ということですが、「手術をしてもあんまり変わらへんでー。」という話も聞いたり、「よかったでー。」という話も聞いたりするとずいぶん迷いました。

しかし、最終判断は、自分自身の体が手術できる体力がある時にするべきだと判断しました。手術をしてほしくても自分の体調や年齢を考えて出来ないこともある事も聞かされて、手術がしてもえる時にお世話になることが大事だと判断しました。



5月9日に手術をしていただいて、約20日間ほど入院して「リハビリ」をがんばりました。この「リハビリ」がもう痛くて痛くて涙が出そうなくらいです。それでも日にち薬で少し楽になってきました。術後の「リハビリ」が大事だそうで、現在も膝が腫れて痛いですが数ヶ月はがまんだそうです。

今は少しでも早く良くなってみなさんと同じように普通の生活ができればと、願っています。

みなさんも体には気をつけて下さい。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)



～アフターメンテナンス講座～

いつも皆様には、お世話になっており誠にありがとうございます。

7月に、アフターメンテナンス講座を開催予定です。暮らしの中で、こんな時どうしたらいいの？

自分でも出来る簡単なメンテナンス方法などをお伝えする講座になります。

講座の詳細は、7月号でお知らせする予定となっております。



プチ住マイル

6月

No.228 R7.6.1

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/>

すぎけん祭を開催しました★in 野田川わーくばる

5月18日に、野田川わーくばるにて、創業祭「すぎけん祭」を開催しました。当日は、たくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。「楽しかったです！」「なかなかできない体験ができて良かった」「家作りの参考になった」などのお言葉をいただき、嬉しく思います。すぎけん祭を通じて、改めて利用者様・地域の方々に支えられているだと実感致しました。厚く御礼申し上げます。今後もみなさまに感謝と笑顔を届けられるようなイベントを開催していきますので、是非ご参加いただくと幸いです。また、すぎけん祭を開催するにあたり、ご協力いただきました各業者様、誠にありがとうございました。今後共、末永いお付き合い何卒宜しくお願い致します。ほんの一部ですが、当日の様子をご紹介します★



何キロかな～？
土の重さ当て
体験★



重機の乗車体験♪



お菓子まき★
たくさんの方に参加いただきました◎



網戸張り体験(上)
家づくり体験(下)



キッチンカー
大集合★



トイレ等の展示★

ドラム式洗濯機って 何がいいの？

ドラム式洗濯機は節水・乾燥機能に特化しています。また衣類が絡みにくく、シワや縮み、衣類の傷みを抑えてくれます。乾燥機能を使うと天候や花粉を気にする手間が省け、さらに干す工程が無くなります。本体価格は高めですが、ランニングコストは抑えられるので初期費用を用意できる方は導入を考えてみてはいかがでしょうか？



ドラム式洗濯機を 選ぶポイント

洗濯乾燥機能

頻繁に乾燥機能を使うのであれば、水道代・電気代を抑えられるヒートポンプ方式がおすすめ。右記の方式以外にも、メーカーが独自に採用している乾燥機能もあります。

洗濯・脱水容量

1日1人あたり1.5kgが目安。数日に1回の洗濯なら1.5kg×人数×日数の容量がそれより少し大きめがおすすめ。こまめに洗濯する場合と数日分をまとめて洗いうる場合で1回の洗濯量をふまえて容量を決定しましょう。洗濯・脱水容量と乾燥容量は異なるので注意しましょう。

デザイン

おしゃれなデザインが多いので、デザイン性が高ければそれだけで部屋の雰囲気が変わってきます。インテリアにこだわりのある方は見た目も重視して選びたいですね。賃貸の部屋だと洗濯機は目につきやすいので、お気に入りの洗濯機にすれば気分も上がります。

サイズ

縦型の洗濯機よりも大きいので購入前にしっかりとサイズを確認しましょう。ドラム式は前方に扉が開くのでその分のスペースも含めて決め、家事動線に問題がないかもチェックしておきましょう。高さもあるので、蛇口の位置が低いと設置できないこともあります。

洗剤自動投入機能

液体洗剤や柔軟剤を計量する手間がなく、分量間違いで洗剤を多めに入れてしまったり、少なすぎて汚れが落ち切らないといったことを防いでくれます。容量によっては詰替用の洗剤がそのまま入るので、洗剤を置くスペースを用意しなくて済みます。

乾燥機能の 違い

●ヒートポンプ方式

エアコンと同じ仕組みで、空気から熱エネルギーを集めて利用し乾燥させます。乾燥温度は65℃前後と低いので衣類の傷みや縮みが少ないです。

●ヒーター方式

ドライヤーと同じ仕組みで、ヒーターで温風を作り乾燥させます。その過程で使用する冷却水が多いので、水道代がヒートポンプ方式より高くなります。

花のある暮らし 紫陽花(アジサイ)

梅雨を彩る花のひとつ「紫陽花」。土壌で色を変え、酸性で青色、アルカリ性でピンク色になります。開花期は6～7月で、4月頃から鉢花が出回ります。花のように見えている部分は装飾花という「がく」が変化したもの。装飾花の中心にある小さい粒が本来の花です。

育て方の ポイント

紫陽花は日当たりと水はけ・水持ちの良い場所を好みます。綺麗に咲かせるために肥料は冬と夏～初秋に与えます。剪定は花後の7～9月に行いましょう。毎年花をつけてくれますが、剪定をしないと大きくなりすぎてしまいます。

リハ・すぎけん



お花は見るだけで
心が安らぎます♪



水毒(すいとく)ってなに??

水毒とは、水分が体内にたまってしまい、痲痺・水腫などの病症が起こることです。通常だと摂取した水分が全身を巡り排出されますが、気候の変動や精神的なストレス、食生活などによって水分代謝が影響を受けることが要因とされています。

-症状-

①むくみ・お腹のぼこり ②トイレに行く回数が少ない(4回以下) ③疲労感・だるさがある ④頭痛・めまい・嘔吐 ⑤気分におろがでる、神経が過敏 ⑥痲痺 ⑦意識不明

-改善法-

①意識した水分補給を

1日で人間が体外へ排出する水分は2.3Lですが、食べ物から補給できる水分の量は0.8Lくらい。その差である1.5Lを水分補給として摂取しましょう。

②食生活の改善

食事を見直すことで随分良くなります。毎日1つでいいので実践してみましょう！

※食事を摂る時の注意点

夏が旬の野菜や果物など身体を冷やす「陰性食品」をとりすぎないようにしましょう。キュウリ、トマト、レタス、バナナ、スイカ、白砂糖、バター、マヨネーズ、酢、うどん、牛乳など

おすすめの食材

■リンゴ ■ゴボウやニンジン ■しょうが ■海藻 ■赤身の肉・魚 ■玄米やそば ■みそや醤油

③運動をする

下半身の筋肉が少ないと代謝が悪くなり、水分が体内にたまりがちです。本格的な運動までいかななくても、日々の生活の中でのなるべく歩いてみるなど意識しましょう！また、夏でもお風呂につかって身体を温めることも効果的です。

お問い合わせは リハ・すぎけんまで TEL 0772-68-1170

