

野球

こんにちは ケアすぎけん齊藤です。

毎日、暑いですが皆さん体調崩されていないでしょうか？

まだまだ暑い日は続きますがみんなでこの暑い夏を乗り切りましょう！

さて私事ですが、7/13に甥っ子の野球の試合を見に行きました。

現在高校3年生になる甥っ子ですが、小学生から始めた野球ももう12年になります。

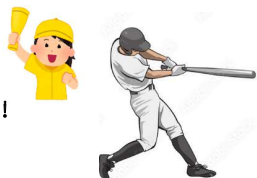
小さい体でボールを追いかけていた姿から、今では私の身長を優に超す大きな体になり、

真っ黒に日焼けした姿を久しぶりに見ました。

試合は途中冷や冷やす場面もありましたが、最後の打席でなんとホームランを打ち見事勝利しまし

た！7/16にあった次の試合では残念ながら負けてしまいましたが、3年間、弱音を吐かず頑張った甥っ子を会った時には沢山褒めたいと思います！

(ケア・すぎけん 齊藤 理恵)



快眠 10ヶ条

こんにちは、リハ・すぎけんの森下です。

ご利用者様の沢山の笑顔に力を頂きながら頑張っています。

8月は熱中症や夏バテに特に注意が必要です。しっかりと体調管理をして過ごしてください。

そのためには生活習慣を整えていきましょう。今回は「快眠」高齢になると睡眠時間が減るため、

睡眠時間にはあまりこだわらないようにしましょう。

【快眠】10ヶ条

- 1、 朝、起きたらカーテンを開けて、日光を浴びましょう。
- 2、 朝食をきちんと食べる。
- 3、 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は基本的に毎日2時間以上ずれないようにする。
- 4、 お茶やコーヒーは寝る4時間前までにする。
- 5、 昼寝は午後3時までの30分以内にする。
- 6、 毎日、軽い運動を行う。
- 7、 寝る2時間前までに食事を済ませる。(夜9時以降の食事は、翌朝の食欲に影響するので避ける)
- 8、 寝る2〜3時間前にぬるめのお風呂に入る。
- 9、 寝る前のテレビ・パソコン・携帯電話などの使用は控える。
- 10、 寝室の温度や湿度、明るさを整える。

生活習慣を整えて、健康で快適な8月にしましょう。



(リハ・すぎけん 森下 修)



ケア・すぎけんコーナー

☆齊藤 講師の日

家族介護者教室(いちがお園様主催)にて

お世話になってますいちがお園様のご依頼で、毎年開催されています「介護者教室」での講師に齊藤が挑戦しました。

毎日ご自宅で介護をしておられる方へ向けた取り組みです。

テーマは「暮らしやすい住環境とは」。

介護保険を利用した転倒リスクのある場所の改修や、国の補助金が受けられるリフォームの実例紹介などをさせていただきました。



また宇川デイケアの理学療法士様より骨折予防のお話や、フレイル対策や椅子を使っのりフレッシュ体操など一緒に体験させていただきました。

ご家族は毎日の介護で、どうしても自身の事は後回しになりがちで、それぞれ体の不調や不安、悩みなどを抱えておられます。

こういった機会にそれぞれの立場でお話をお聞きしたり、情報をお伝えし連携することで何かしら力になれるのではないかと実感する時間となりました。

☆くつろぎの時間にいかがですか

スマホが見やすいつつまれまくら

販売価格 ¥5,580 (うち消費税 507円)

すっぽりと体が包み込まれるこだわりの形状。頭や肩、上や腰をサポートします。カバー付きです(洗濯機で丸洗い可能)。



※9月末までとなりますが無くなり次第終了となります。

お問い合わせは ケア・すぎけんへ TEL0772-68-5111



くつろぎの工夫

贈
商

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。

夏の盛り8月となりました。一年で一番暑いと言われる土用のさなかですが、みなさんお元気でしょうか？
最近では毎年記録的な暑さと言われるそうですが、今年は梅雨も例年より3週間ほど早く6月に明け、それ以来毎日暑さとの戦いです。熱中症には十分に気を付けていただき体調管理をお願いします。
私も毎晩エアコンを朝まで回しています。電気代が気になりますが、もうそんな事は言ってられない感じでとにかく熟睡するようにしています。



さて、夏の熱い戦いの参議院選挙が済みました。



最近では新しい政党もいろいろ出来て、我々選挙民も迷うことが多くなりました。選挙になると各政党や各候補者は住民に向けて耳ざわりのいいことや、将来のことや若者や子供たちのことをあまり考えずに目の前の今が良かったらいいようなことの発言が多々感じています。そして選挙戦終盤になったら、相手候補や相手政党の足引っばりやあることないことを発信して非常にレベルの低い見苦しい、聞き苦しい選挙戦だったと思います。特に SNS の世界での情報拡散には、「ウソ」や「想像」での事が多くて、国民に対し正直で誠実に欠けているとすごく感じました。

国民にとっては「何が本当で何が真実」が分からなくなると、SNS の情報で判断して投票した人も多いんじゃないかなと思っています。

私たち国民も、政治に関心を持って正しい情報で正しい判断をするという知恵を持たなければならぬと思います。



私の投票する判断としては

- ① 今国民が何に困っていて、何を求めているのか？
特に将来を担う若者や子供達の事が一番大切だと考えています。
- ② 世界の中の日本として、今後おそらく出生率の低下で人口が減ってゆき、経済的にも縮小して、相対的に地盤沈下してゆくこの国の将来像を明確にし、将来に向けて優先順位をつけて政治がどのように対応しようとしているのか？
- ③ 戦後80年過ぎ、私たちの親や先祖が努力して作ってくれた平和な日本を、今後どのような形で継続してゆかかを政党や政治家は示すか？
- ④ 今、世界中で紛争や戦争が起こっている中で、日本の安全保障の形や世界平和に日本がどのように貢献してゆくのか？
- ⑤ 日本の国や地方自治体に約 1,300 兆円ある借金を、どのように返済してゆくのか？

そんな切り口で政党・政治家に対し判断しています。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

夏季休業のお知らせ

誠に勝手ながら下記の通り、休業させていただきます。

Osetuca	8/9(土)～17(日)
Oケア・すぎけん	8/10(日)～17(日)
Oリハ・すぎけん	8/9(土)・10(日)・13(水)～17(日)
	(8/11(月祝)・12(火)は通常営業)



緊急時には、
本社 0772-42-6955 まで
ご連絡ください。



プチ住マイル



8月

No.230 R7.8.1

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 京丹後市久美浜町



京丹後市久美浜町にて、新築工事をお世話になっており完成を迎えました。

ご家族様3人とペットが暮らす「スタイリッシュ×機能美」の住まいとなっております。内装は、白×グレー×ブラックで統一され、ペットも暮らしやすいように床材はフロアタイルを使用しています。

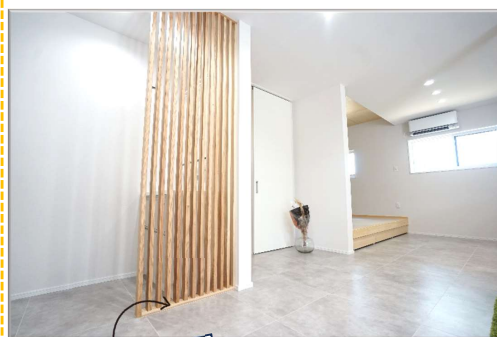
ご家族様の「ちょうどいいが見つかる」とても素敵なお住まいが完成しましたので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます！お施主様、完成誠におめでとうございます。アフターメンテナンス含め、今後共末永いお付き合い何卒宜しくお願い致します。



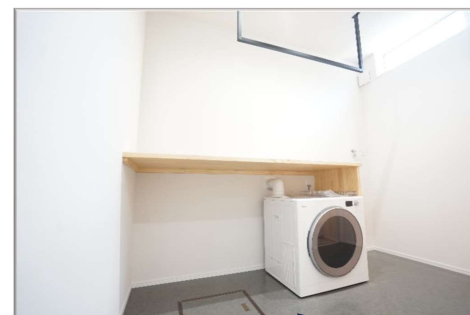
小上がり畳★下部分は、
造作の収納スペースに★



各部屋の扉は天井までのハイドアを採用。部屋全体がより広く、すっきりと見えスタイリッシュな印象になります。



洗面スペースには、目隠しに木の格子があり
グッとおしゃれな雰囲気★



洗う→干す→畳む→収納ができる、
ランドリースペース★

完成見学会

小さな家で、大きな幸せを創る

ご夫婦のセカンドライフを愉しむ、

17坪のコンパクトなガレージ付きの平屋



元々は、大きな日本家屋にお住まいだったご夫婦。

セカンドライフを考えられる上で、

自分たちの暮らしに必要なちょうどよいを

実現された間取りとなっております。

「これからの暮らし」を考えるきっかけに、ぜひご体感ください。



令和7年

8/23 SAT - 24 SUN

- | | |
|---------------|---------------|
| ① 09:00~10:00 | ② 10:30~11:30 |
| ③ 12:00~13:00 | ④ 13:30~14:30 |
| ⑤ 15:00~16:00 | ⑥ 16:30~17:30 |

会場 | 与謝野町内

※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。

完全予約制

※施主様のご厚意により開催させていただきます

見学会のポイント

- 1 ZEH水準を超える、この地域に必要な性能の実現。
- 2 使い慣れた大切な家具を計画に入れる設え
- 3 存在感のある、また自然と調和する外装の計画

予約方法

お電話またはQRコード、メールにて
お名前・電話番号・
ご希望の日時をご連絡ください

予約専用電話番号

080-3865-7795



初回来場特典

LINEからご予約で
ギフトカード
500円分
プレゼント!



リハ・すぎけん



夏バテについて

夏バテとは？

夏バテとは、室内と室外の温度差がある時期に
だるさ・疲れやすさ・食欲不振・胃もたれ・寝せるなどの症状が出ることです。

夏バテの原因

温度差が激しい環境・冷たい食べ物の食べ過ぎ・運動不足・睡眠不足 など

夏バテの予防・対策におすすめの食事方法!!

☆1日3食の食事を摂る…主食+主菜+副菜

☆体を冷やす冷たい食べ物を避ける…胃腸の働きを弱める原因になります。

☆夏に不足しやすい栄養素を摂る…たんぱく質やビタミン類(ビタミンB1・ビタミンB2)

☆こまめに水分補給する…のどが渇く前から時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。

夏バテ解消に効果的！自宅でできる体操!!

ラジオ体操

万能な運動ともいわれるラジオ体操。

ストレッチや筋トレの要素も入っているため、全身を使った程良い運動となります。血行も良くなり、全身をほぐすことができます。

日常生活で軽い運動を取り入れる

☆なるべく階段を使う

☆いつもより早歩きを意識する

☆スクワット(15回~20回)

