

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。

梅雨も開けて、毎日「アチー、アチー」という猛暑の8月になりました。

まだ体が暑さに慣れていないので、特に暑く感じますがみなさんも元気でしょか？



子供たちも夏休みに入り、この前よりラジオ体操で朝早くより、近くの公民館の外からにぎやかな元気な声が聞こえてきて、こちらの方が元気をもらっています。

盆月になり、もうすぐ墓そうじに行かなければなりません、毎年盆が涼しい時だったら墓そうじも涼しい時期にできて、少しでも快適に墓そうじができるのになあ。と思っています。

年々暑くなっている様なので、特に熱中症には気をつけなければなりません。

私は、古い元墓と新しい新墓の2カ処のそうじをするのですが、祖父・祖母以降は新墓で、それ以前は元墓に先祖の霊は眠っています。

連続と続く先祖のお陰様で、自分があり、家族があり、今日がある訳で、いつも

感謝をしなければいけないと思っていますが、墓そうじに行く前は「暑さ」と「蚊」

との格闘が待っていると考えると少し憂鬱になってきます。終わってみれば、草や木はなくなり石碑は「ピカッ」と光り美しくなったのを見ると、やっぱりきれいにそうじができてよかったなあ。とつくづく思います。

なぜ、この暑い夏に盆があるんだろうか？と思いますが、私なりに考えるのに、この暑さや蚊との戦いが先祖が与えた先祖供養の修業かな。と思ったりもします。そして、その姿を子や孫にも伝えていく責任があるようにも思います。

そんな事を思いながら、もうすぐ墓そうじに行ってきます。

今月もありがとうございました



(談 杉本 孝史)

夏季休業のお知らせ

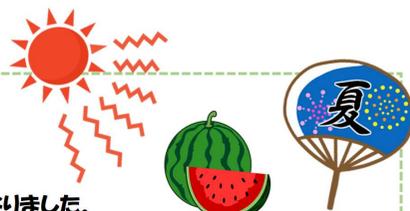


誠に勝手ながら下記期間を夏季休業とさせていただきます。

【杉建・ケアすぎけん】 8月10日(土)～18日(日)

【リハすぎけん】 8月10日(土)～11日(日)、13日(火)～18日(日)※12日(月祝)は営業

緊急時には、杉建本社 0772-42-6955 までご連絡下さい。



プチ住マイル

8月

No.218 R6.8.1

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/



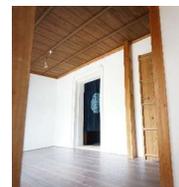
リノベーション in 京丹後市 完成を迎えました！

京丹後市にて、リノベーション工事をお世話になっており先日完成を迎えました。

以前から使用されていた、思い出の詰まった建具、柱、蔵をそのまま利用し、安全安心に暮らせるお住まいとなりました。蔵は、収納スペースにリノベーションされ、素敵な時間が過ごせる空間となっています。とても素敵なお住まいが完成したので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます！



玄関スペース。
以前は天井がありました、
吹き抜けにリノベーション。
より家族の声を近くで感じられ、
明るく開放的な空間に。



蔵の中を
収納・読書スペースに。
本をゆっくりに読む時間を
過ごせる素敵な
空間となりました。



お施主様、完成誠にありがとうございます。

暮らしている中で、何かお困りごとなどございましたら、いつでもお気軽にお声がけください。

アフターメンテナンスを含め、今後とも末永いお付き合い何卒宜しくお願い致します。 setuca スタッフ一同より



リハ・すぎけん



「レク風景」
いつも楽しく
盛り上がっています！！

「3カ月に一度の
体カテスト！！」
片足キープッ！



「避難訓練実施！！」
焦らず安全に避難出来ました！！



「回廊体操」
パ・タ・カ・ラ！



～疲れを残さない睡眠法～



熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。



夏は意外とキケンがいっぱい？

からだを守る 夏対策

夏は、何かと外出する機会が増えるもの。しかし、夏の強い日差しは、思わぬダメージを与え、トラブルの原因にもなりかねません。そこで、今季節だからこそ気づきたい、からだを守るための「夏対策」をご紹介します。

夏の髪、 バサついていませんか？

お肌は気をつけているのに、つい忘れてしまうのが頭皮や髪の毛の紫外線ケア。紫外線は、髪の毛の主成分であるたんぱく質を破壊します。このため、キューティクルがはがれてツヤがなくなるだけでなく、乾燥して枝毛や切れ毛などの原因になります。また、メラニン色素を分解してしまうので、焼けたような赤茶色の髪になってしまうのです。お出かけ前は髪の毛用の日やけ止めスプレーなどで、髪の毛の表面をコーティングしてあげましょう。

サングラスで 紫外線予防

紫外線は目にもさまざまなダメージを与えます。急性のものとして「雪盲炎（雪目）」があり、角膜が炎症を起こし、激しい痛みをともないます。慢性的なものには、目の充血や異物感を感じる「翼状片」や、水晶体が濁って視力が低下する「皮質白内障」などがあります。対策として、着用するサングラスは紫外線透過率が低く（0.1以下）、側面まで覆うようなタイプを選びます。色の濃いものは瞳孔が開きやすくなり、かえって危険な場合もあるので注意が必要です。

夏ならではのトラブル 「虫さされ」

蚊やアブ、ノミなどの「吸血する虫」、ハチや毛虫などの「刺す虫」、そしてクモやムカデなどの「咬む虫」など、夏は虫にも気をつけなくてはなりません。また、虫だけではなく、クラゲやヒトデなどによっても皮膚炎を起こすことがあります。痛み、またはかゆみをともない、すぐに反応が起きるものとゆっくり反応するものがあるので、すぐに患部を冷やし、放っておかないことが大切です。

家の中でも起こる「熱中症」にも要注意！

熱中症は、体内に熱が蓄積されることによって体の機能が低下してしまう状態のことです。通常であれば、血流や発汗によって体の熱が放出されるのですが、気温や湿度が高いと、熱を体の外へ出すことができず、熱中症を発症してしまうことがあります。めまいや立ちくらみ、痛みをともなった筋肉のけいれんなどの症状があれば熱中症の疑いが。また、症状が進むと頭痛や吐き気、倦怠感、意識障害などを起こすことがあります。

熱中症が起こりやすい条件

「気温が高い」「湿度が高い」「風が弱い」「日差しが強い」。これらの条件が揃うと、発症の危険性が高くなります。気温が高いことはもちろん、湿度が75%を超えるような場所も注意が必要です。

かくれ熱中症の危険も

熱中症を予防するために、たくさんの水を飲んでいるという人もいられませんが、実は、喉が渇いたからといって水だけを飲むのは間違い。ただでさえ減っている体内のイオンがさらに薄くなってしまいます。スポーツドリンクや経口補水液などを飲むようにしましょう。

熱中症を予防するには

- 室内の温度と湿度を適度に保ちます。ただし冷やし過ぎもよくありません。28℃を目安にしましょう。
- 体調がすぐれないときは熱中症にもかかりやすくなります。外出や運動を控えることはもちろん、水分や栄養を十分に補給し、休息を取ることが大切です。

自宅で簡単！ 経口補水液の作り方

水1ℓに対して砂糖40g、塩3g、レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えてできあがり。