

## ❁❁ はじめまして ❁❁

今年4月1日に杉建に入社しました、鈴木です。

前職も建築関係の仕事をしておりました。新しい環境、仕事、慣れない事に不安もありますが、新しい事をする楽しさもあり、日々頑張っております。これから会社や現場などで会う事もあると思います。

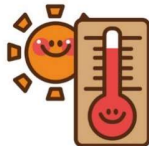
その時は、よろしくお願い致します。



(多能工 鈴木 直哉)

## ❁❁ お盆 ❁❁

こんにちは。ケアすぎけん 齊藤です。



暑い日が続きましたが、皆さんがこのプチ住マイルを読まれて  
いる頃には涼しく過ごしやすい毎日が来ているでしょうか？！

気温の変化もまだまだあると思います。体調には十分に気を付けていただき  
毎日を元気に過ごしてください！

さて、私事ですがお盆には子供たちが帰省し久しぶりに家族で過ごす事が  
出来るかなと思っていましたが、やっぱりと言いますか家族全員が揃うことが  
無く休みが終わり、それぞれ帰っていきました(笑)

しかし、元気な顔が見ただけでも良かったなと思う反面、久しぶりに長い  
時間帰って来ていたので居なくなると淋しいなとも思います。

果たして次、会う時は全員揃うことが出来るのか楽しみにしたいと思います！



(ケア・すぎけん 齊藤 理恵)

## ケア・すぎけんコーナー



工夫で乗りきろう

### ☆ケアマネさん勉強会のお手伝いをしました。



実際に  
持ちした  
歩行器「  
ライヒ  
」の方  
は、  
ガ  
ー  
ボ  
ン  
製  
で  
軽  
い  
！

いつもお世話になっております施設様からご依頼をいただき、ケアマネさんの勉強会に参加させていただきました。

まず最初に、4月から始まった福祉用具選択制の座学、その後ご希望のあったスライディングシート(体位変換器)を実際に各種使い比べていただきました。ご自分ではなかなか動きにくい方の、ベッド上での移乗を補助する用具です。上手に使用すれば、介護する側の負担軽減にも効果があります。

メーカーにより大きさや形状、滑り具合などに違いがあるため、実際に体験することで確認していただきました。

またお薦めの歩行器などもお持ちし、自分達も一緒に勉強させていただく機会を持つ事が出来ました。ありがとうございました。

### ☆やってくるぞ10月

10月から食料品や日用品、郵便料金などの値上げが決まっています。

世界情勢もあいまって繰り返される値上げに、仕方ないのはわかっている中、収入は増えない中で出費ばかりが増え、益々暮らしにくくなり、特に光熱費などのダメージは高齢者ほど大きいと言われています。

ケア・すぎけんでも取り扱っております販売用品も、のきなみその対象になり、皆様にご不便をおかけすることになってしまいます。

靴や介護保険適用のポータブルトイレ・入浴用品なども値上がりの対象となりますので、購入を考えておられる方は9月中旬に購入されるとご負担が少し軽くなるかと思えます。

ご一考されてはいかがでしょうか。



今回  
レンタル料の  
値上げはありません

お問い合わせは ケア・すぎけんまで 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。



九月になり、あちこちで稲刈りが始まったようで実りの秋になりました。しかし、まだまだ残暑が厳しく当分続くようです。今年は猛暑で、熱中症警戒アラートが八月にはほぼ毎日のように発出されていました。昨年も猛暑で、お米の作があまり良くなく、最近では米不足で米の値段が上がってきているようです。そんな状況ですが、みなさんは無事にお過ごしでしょうか？夏の疲れには十分注意して下さい。

さて今年に入り、食料品や生活用品など、いろいろなものが値上がっていますが、この秋も値上げ予定のものが多くあるようです。そして、最近も金融機関の金利が上がる報道がされ、住宅ローンや借入金をしている場合は、益々生活に影響が出そうです。

私の仕事の建築業界も、ここ数年、各メーカーさんや問屋さん、業者さんからの値上げが毎年のように連絡が来ています。今年に入ってからもその傾向はあります。そんな状況ですから、私たち国民の生活は益々苦しくなって来そうです。

そんな中、今月下旬に自民党の総裁選挙と、野党第一党の立憲民主党の代表選挙があります。昨年より「政治とカネ」の問題が今でも尾を引いていて、この前も自民党の参議院議員の広瀬めぐみ議員が、我々の税金で支払われる公設秘書の給料を、勤務実態がないのにだまし取りました。「本当にいい加減してくれ。」と、言いたくないです。

全部の議員がそうだとは思いませんが、国会議員を始め議員の人は、そんな事ばかりに気が走っていて、肝心の国民の生活や、暮らしの方へ心が向いているのだろうか？とはなはだ疑問に思っています。主権在民で、国民を第一にした政治、国民のみんなの血と汗と涙の税金で成り立っている国家である。ということ、議員と名のつく人は本当にもう一度、真剣に考えてほしいと思います。議員は特権階級や上級国民ではないはず。国民ひとり一人が成り立っているはず。成り立っているはず。成り立っているはずです。

自民党の総裁選挙や立憲民主党の代表選挙には、あまり期待をしていませんが、注視したいと思っています。今月は堅いひとり言になりました。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)



No.219 R6.9.1

# プチ住マイル

## 9月

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](mailto:sugiken@triton.ocn.ne.jp)  
HP：<http://www.sugiken.jp/>

## リノベーション in 与謝野町 完成を迎えました！

与謝野町にて、リノベーション工事をお世話になり先日完成を迎えました。お施主様のご厚意により、7月に完成内覧会を開催しました。たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。大切なお住まいをお貸しいただいた、お施主様誠にありがとうございました。お引渡しの際には、お様が走り回って喜んでいる姿をみる事が出来て、とても嬉しく思います。素敵なお住まいとなっておりますので、ほんの一部ですがご紹介させていただきます！



構造を大きく変えずに行う耐震補強もしています。

対面キッチンで  
家族と会話しながらお料理♪

お施主様、完成誠におめでとうございます。  
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

## 天候や気象の変化でおこる身体の不調

# 「気象病」

雨の日に頭痛やだるさを感じるのは気象病のせいかもしれません。気象病とは気圧や気温、湿度などの変化で起こる身体の不調の総称。自律神経の乱れが原因と考えられており、特に気圧の変化による影響が大きいとされています。季節の変わり目の温度変化や台風による低気圧でこの時期は症状が出やすく不調に悩む方も多いのではないのでしょうか。自分の不調が気象病かわからない方は気象病になりやすい人の特徴を参考にしてみましょう。また、症状を緩和する簡単なセルフマッサージをご紹介します。

### ✓ 気象病になりやすい人の特徴

チェックが複数当てはまる方は気象病による不調の可能性が高いです。

- 雨が降るのが事前にわかる
- 首や肩がこりやすい
- 乗り物酔いしやすい
- 雨が降る前に頭痛がする
- 雨が降る前にだるさやめまいを感じる
- 天気の変化で気分が浮き沈みます
- 過去ケガをしたところが時々痛む

### 不調が起きた時の簡単セルフケア 耳マッサージ

内耳の血流を促すことで症状の緩和が期待できます。短時間で簡単にできるマッサージなのでぜひ試してみてください。

#### Step.1

耳を軽くつまんで上下横にそれぞれ5秒間引っ張る



#### Step.2

耳を横に引っ張りながら後ろにゆっくり5回まわす



#### Step.3

耳を包むように曲げて5秒間キープ



#### Step.4

手のひらで耳を覆い、円を描くように後ろに5回まわす



# リハ・すぎけん

『パワーリハマシン!!』  
弱った筋肉をターゲットに鍛えていきます!!



『コグニバイク』  
全6種類の問題に挑戦できます!!



『ボール体操』

『フレミアムジム』



## コロコロとした葉がかわいい グリーンネックレス *Green necklace*

グリーンネックレスはコロコロと丸い葉が連なって伸びる多肉植物です。特徴的なかわいらしい見た目で心を癒してくれます。リラックス効果もあるおしゃれな観葉植物でお部屋を彩ってみませんか?

### ● 空間を演出するインテリア

吊り下げて飾るハンギングはつる性の葉にぴったり。狭い場所でも飾ることができ、空間を感じられます。ハンギングだけでなく壁にかけて飾ったり、ウォールシェルフに置くのもおすすめ。丸い葉が運って垂れ下がる姿は軽やかな雰囲気を感じられます。

### ● 丸いだけじゃないユニークな葉も

グリーンネックレスには他にも品種があり葉の形が異なります。アーモンドのような形の葉のアーモンドネックレスや細長い三日月形の葉の三日月ネックレスなど、個性的な葉を持ちます。また、葉の形状が違う品種以外に、葉の緑に白が混じった斑入りの品種もあります。

### ● おしゃれな飾り方いろいろ

ナチュラル系やかわいいテイスト以外にも、黒色の鉢や金属製のスタイリッシュな鉢にすればモダンテイストやモノトーンのお部屋にも良く合います。キッチンにハンギングしてカフェ風にしたり、洗面所に置いて清潔感のあるホテルライクな空間にすることも。

### ● 日当たりや水やりは?

日当たりが良い場所に置きましょう。また、湿度に弱いので風通しの良い場所を好みます。水やりは春と秋には土が乾いたらたっぷりを与えます。夏と冬は休眠期なので月に2回程度の頻度で与えましょう。



## ～秋に食欲が増すのはどうして?～

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持ちます。

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

### ☆セロトニンの分泌を促す4つの方法☆

- ① からだを動かす…ウォーキングや掃除機かけ
  - ② トリプトファンを摂取する…チーズ、バナナ、マグロなどに多く含まれる
  - ③ 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる…不規則になっていた体内時計がリセット
- 気分転換&リラックス…ラベンダーやカモミール

