

OPEN HOUSE



家族が集う
シアタールームのある家



3/30日～4/6日

見学会のポイント

完全予約制

新築完成見学会

※施主様のご厚意により開催させていただきます

- | | |
|---------------|---------------|
| 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 |

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 01 家族皆で楽しめる、リビングにあるシアタールーム | 02 間接照明を利用した空間づくり |
| 03 一年通して快適な温度で過ごせる、高気密・高断熱の家 | 04 家族の生活動線を考慮した無駄のない計算された間取り |

予約方法

ご予約はQRコードまたは、お電話、LINEにてご希望の日時をご連絡ください。



予約フォーム

初回来場特典

LINEからのご予約で
ギフトカード500円分プレゼント



LINE



株式会社 杉建

〒629-2303
京都府与謝郡与謝野町字石川537-3
☎0772-42-6955



リハ・すぎけん

春の レクリエーション 祭り!!



～やってはいけない3つの習慣～

この時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。

① 寒暖差対策を軽視する

春は日中は暖かくても、朝晩には冷え込むことが多く、この温度差を甘く見ると、自律神経の乱れから体調を崩しやすくなります。

② 急に運動量を増やす

冬の間に体を動かす機会が少なかった人が、急に運動量を増やすのは危険です。筋肉や関節に過剰な負担がかかり、ケガをしたり体調を崩したりするリスクが高まります。

③ 花粉症対策を後回しにする

症状が出てから慌てて対策を始めても、十分な効果を得られないことがあります。特に免疫力が低下しやすいシニア世代は、花粉症が悪化しやすいため注意が必要です

お問い合わせは リハ・すぎけんまで TEL 0772-63-1170



◆ ◆ 春 ◆ ◆



こんにちは。リハ・すぎけんの永島です。

4月になり、暖かく過ごしやすい日が多くなってきましたね。

春は気候もよく、好きな季節でもあります。ただ花粉症である私には辛い季節でもあります。最近では、花粉症の薬を飲みながら、目のかゆみ・鼻水との戦いで奮闘しています。時には薬の加減で眠くなったりと…

花粉症が完全に治る薬が開発されないかなあと願う毎日です。

春は気圧や寒暖差が大きく、生活環境が変化するため、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。皆さんも健康に気を付けながら春を楽しんで下さい。



(リハ・すぎけん 永島 美佐)

◆ ◆ リフレッシュ ◆ ◆

こんにちは、リハ・すぎけんの鈴木です。



今年の冬は地域によって違いはありましたが5cm~30cm程度の積雪があり利用者さんから家の雪かきで「筋肉痛だ、疲れた」という声が聞かれました。大変でした。



3月3日の送迎時のラジオ放送ではふきのとうが顔を出していましたが言っていました。油との相性が抜群で天ぷらにするととても美味しいそうです。暦の上では春分の日を迎えいよいよ春本番です。山菜を取りに行き

山の恵を食する方もおられるでしょう。

桜の開花もあり心も癒されますね。気持ちの良い過ごしやすい季節は短いように感じておりますし、気温差もあり自律神経の乱れやすい季節とも言われております。体調の良い日には外に出て日光浴、家庭菜園、ウォーキングなど無理せず楽しんで頂き、リフレッシュして下さい。私も新しい事、やってみたい事に挑戦してみようと思います。



(リハ・すぎけん 鈴木 きよみ)

ケア・すぎけんコーナー



☆幸運の花 再び



ちょうど2年前のこの時期、同じようにプチ住マイルでご紹介しましたドラセナ(幸運)の木が、何と今年もまた花を咲かせました。木自身が幸運をもたらすと言われていますが、花を咲かせるのは珍しくとても縁起がいいとのこと。

2年前に最初に花をつけた時は、WBCで日本が世界一になり、日本中が歓喜したのを覚えています。

大したメンテナンスもしていないのにおよそ10年間、ケア・すぎけんの玄関で頑張っている幸運の木。

今回はどんな嬉しいサプライズを起こしてくれるのかと、わくわくしながら見守っています。

皆様の周りで何かいいことが起こっていたら、教えていただきたいです。

幸運の花。よろしかったら三坂の事務所まで見に来てください。

☆春のお出かけにいかがですか。



オリジナルシルバーカー

大特価

¥40,920
¥27,200-
(内消費税¥2,473)

暖かい
揺らぎ
動き

- ① デイジー柄 重さ 5.3kg
- ② ゼブラ柄 使用者体重 80kgまで
- ③ 花柄 (青ベース) 手元ブレーキで操作しやすい

座面幅 32 奥行き 30cm	折りたたみ時 奥行き 32 高さ 95.5cm	保冷バッグ 付き 29×29×29
--------------------	-------------------------------	-------------------------

買い物かごが載ります。 収納時自立します。 買い物に便利



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、ありがとうございます。

四月、桜の季節になりました。今年は冬が長く寒かったので、梅や桜の開花が遅れているようです。

それでもやはり春本番が近く、最近日は日も長ぐずいふんと暖かくなってきました。皆さんお元気でしょうか？

花粉症の方は花粉の飛散が最盛期で大変のようで、どうぞお気をつけて下さい。

さて、先日石川小学校の学校運営協議会委員という立場で、小学校の卒業式に参加してきました。

今年の卒業生は21名で学年別では一番多いようです。他の学年は徐々に減っていくようで、4月の新1年生

は12名だそうです。日本全体の少子化の波がこのような形で各学校にも現れていて、石川

小学校もとうとう100人を切る状態になりました。新年度の全校生徒は94人になります。私

が通っていた60年程前は、全校生徒287人でした。石川小学校だけでも約200人の

減少になります。この数字を考えてみて、改めて子供たちがどんどんと少なくなっていくことに危機感を覚えま

した。この先何十年もすれば、どうなるのだろう？と考えてしまいます。

卒業式には、在校生1年～5年までがそれぞれに一言づつ卒業していく6年生に対し、

感謝のことはや思い出などの話をして、学年の連帯感を感じてすごく良かったと思います。

そして最後に6年生が在校生に向けて、石川小学校で6年間お世話になった事やいろいろな行事の思い出を話

て、先生や親、地域に対して感謝の言葉を述べて卒業の歌を歌っていました。

本当に地域の子供たちがこのように毎年順番に6年間の学び舎の石川小学校を巣立っていくのだから、と少し

のさびしさ大きな感動をもらいました。

卒業する6年生の21人のみんなには、前途洋々たる輝いた未来があります。

中学校に行っても楽しく、勉強・クラブにはげめ友人を多くつくり成長してくれる事を願ってやみません。

卒業おめでとう！

今月もありがとうございました。



(談 杉本 孝史)



～5月開催イベントのお知らせ～

いつも皆様には、お世話になっていまして誠にありがとうございます。

日頃の感謝の気持ちを込めまして、5月に杉建感謝祭を開催します！詳細につきましては、5月号でお知らせいたします☆皆様のご来場、杉建スタッフ一同心よりお待ちしております。



開催日：5月18日(日)

開催場所：野田川わーくばる



No.226 R7.4.1

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/>

上棟を迎えました！in 京丹後市久美浜町

京丹後市にて、新築工事をお世話になっており先日上棟を迎えました。当日はお天気にも恵まれ青空の下、進める事ができました。お施主様、上棟誠にありがとうございます。引き続き、完成に向けてスタッフ一同心を込めて進めてまいります。何卒宜しくお願い致します。上棟の様子を一部ご紹介させていただきます。



是非、皆様のご来場お待ちしております。

完成前
見学会

4/12(日)～20(日)

京丹後市久美浜町

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。

完成前見学会だけのポイント

- 完成前の気になる内部が知れる
- リアルな間取りを体感できる
- 通常の見学会では見られないヒントも！
- お家が完成するまでの期間限定見学会！

完全予約制

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 09:30～10:30 | 2 10:45～11:45 |
| 3 12:00～13:00 | 4 13:15～14:15 |
| 5 14:30～15:30 | 6 15:45～16:45 |

予約方法

ご予約はQRコード
または、お電話、LINEにて
ご希望の日時をご連絡
ください。

初回来場特典

LINEからのご予約で
キートカード500円分
プレゼント

電話：0772-42-6955



LINE@0170-1000