



人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

HONJO

〒779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1

TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212

ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon/>

携帯電話 090-7143-6960

徳島県宅地建物取引業協会会員

免許番号 徳島県知事 2 第2472号



こんにちは、本城です。朝晩が冷え込んできましたが、皆さんお元気で過ごされてますか？
今頃の季節、晴れた日は本当に気持ち良くて、どこか出かけたくくなりますよね。

海や山を眺めてよい空気を吸うだけでも、めっちゃリフレッシュできますよ！気持ちを上手に切り替えて、また明日を頑張りましょう。

ところで、今月は衣替えの月ですね。我が家でも半年ぶりにホットカーペットが登場しました。このカーペット、夜になったら磁石に変身するのか、家族全員ピタッとくっついてきます。

こたつ布団を出したときには、くっいたら朝まで剥がれない人もいて、ほんと大変です。^^
皆さんはそんなことがないように、そろそろと冬支度を備えていきましょう。



今月の言葉

- ・相手の欠点を探すのではなく、いいところを見つける目を持ちましょう。そこをほめれば、相手の長所はどんどん伸びます。
- ・人間関係の極意は「気を遣うこと」ではなく「気を利かすこと」です。自分よりも相手の気持ちを大切に出来ていますか？
- ・職場に大切なのは、お互いに声をかけ合うこと。報告・連絡・相談の、いわゆる「ほう・れん・そう」が業務を円滑にします。
- ・他人を変えることはできません。まして簡単にあなたの思うようにはなりません。できるのはあなた自身が変わることです。
- ・ずっと幸せだったら、幸せの実感はなかなか得られません。つらいこと、悲しいこともあるから、小さな幸せを喜べるのです。
- ・恩師と呼べる存在がほしければ、いろいろな先生のいい面を見ましょう。そうすれば誰もが「人生の師」だとわかるはずですよ。

～江原啓之さんのスピリチュアルメッセージより～

手摺をつけるだけで楽になったよ～

毎日の生活、身体に不調がでてくるだけで、何げない日常動作が不安になりますよね～。ちょっと身体を支えるものがあれば、随分と楽になりますよ～
もし介護認定を受けていれば、最高20万円まで助成金を受けることができます。

施工前

施工後



浴室に手摺を設置、浴槽からの出入りが楽ですよ～



トイレにも手摺を設置



踏み段を設置しましたよ

介護保険の支給対象となる住宅改修とは？

- 1.手摺の設置（外壁・外部通路・廊下・玄関・階段・浴室・トイレ等）
- 2.床段差の解消
- 3.滑り防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更
- 4.引き戸等への扉の取り替え
- 5.洋式便器等への便器の取替え
- 6.外部コンクリートスロープの設置
- 7.その他1～6の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

上記以外にも、わからないことがあればどうぞお気軽にお尋ね下さい
介護リフォームやってま～ず^^

知っ得情報！！

10月は秋祭りシーズンですね。本来秋祭りって収穫できた作物を氏神様にお供えし、感謝するという意味がありますよね。我が家の近所でも稲刈りが終わり、そろそろ新米も食べられてる頃かな？って思います。

知ってます？「新米のおかゆには10の得がある」そうですよ。少し、ご紹介しますね^^

おかゆの十得

- 1.血行をよくしつややかにする
 - 2.気力を健やかにする
 - 3.寿命を保つ
 - 4.心身を健やかにする
 - 5.弁舌をさわやかにする
 - 6.消化をよくする
 - 7.風邪を除く
 - 8.飢えを防ぐ
 - 9.湯気を消す
 - 10.便通を整える
- です。なかでも新米で作るおかゆの味わいには、さらに効用が言われています。

おかゆは病気のときの定番ですが、やはり日本人には病気のときにはおかゆが体質的に合うようです。地方によっては、朝はおかゆを食べる習慣のあるところもあります。家庭でも病気のときにかぎらず、茶がゆや牛乳がゆ、野菜や木の実などいろいろな具を入れて我が家のおかゆを作り、日常的に楽しんでみてはいかがでしょうか。

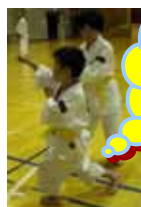


少林寺拳法で、やさしくつよい子になあれ！！

少林寺拳法一緒にしませんか？



一般拳士も頑張ってます。先輩拳士の技を習得中！！



上段突き決まってる～！



どう？パッチリよ^^

少林寺拳法 徳島市場道院

修練場所 阿波市市場町

大俣小学校体育館

修練日 毎週火・金曜日

午後7：30～9：00

パパ拳士、ママ拳士も頑張ってます

親子で夫婦で、大歓迎～～

一度、見学に来て下さいね～～

連絡先 090-7143-6960（本城）