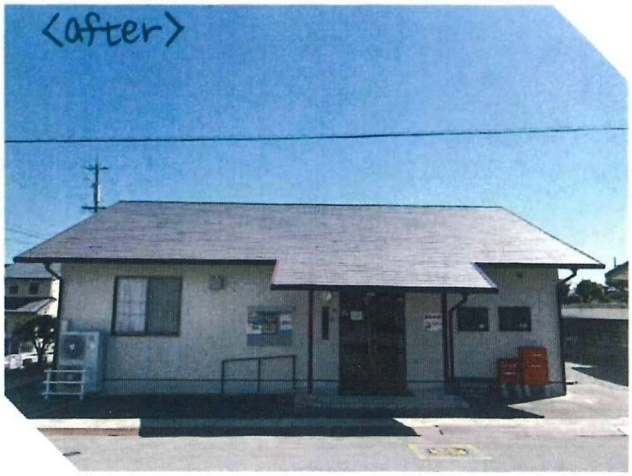
ひまわり

Vol.172

隔月発行
発行：中村建設㈱
四日市市小古曽1-1-7
TEL 059-345-1101

〈今月の一枚〉



〈中堀町公会所 修繕工事〉

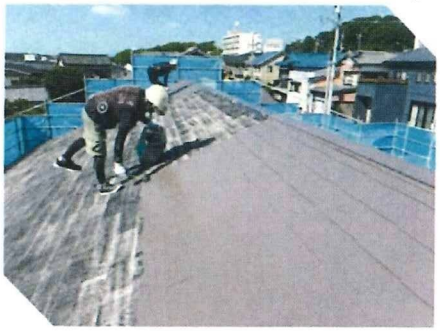
（屋根・外壁 塗装工事）経年劣化解消のため塗装しました。

〈before〉

〈屋 根〉

水洗い

↓下塗り↓



中塗り（中塗り後上塗り）

〈外 壁〉

下塗り

↓

中塗り（中塗り後上塗り）

（手洗器・壁紙修繕工事）

手洗い器の不具合とクロス汚れを解消しました。

クロス張替

←

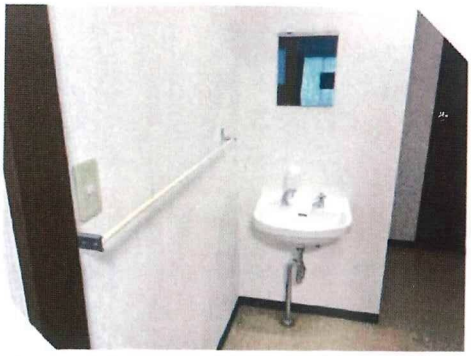
〈before〉

↓

新設手洗い器取付

→

〈after〉



〈社長のひとり言〉

健康の法則2

令和八年十月八日記

先月号では、健康に欠かせない〝新鮮な空気〟についてお話しをいたしました。

（次頁へ）

（前頁より）

今回も看護師であるナイチンゲール女史が、成人看護を行う際に体験された中で、空気と共に大切にしてこられた事について書きたいと思います。

それは〝太陽の光〟です。

病院の病室の上で、病人が求めるものは、例外なく窓から差し込む陽の光にほかありません。その光に顔を向け横たわっています。そうすると、首が痛くなるのもいとわずに行なっています。それはあたかも植物が光に向かって伸びる姿のようです。

窓から差し込む自然光が、病人にどれだけ勇気と生きる力を引き出しているかを感じます。

太陽光線には、赤外線・紫外線・可視光線があります。それぞれの波長の違いによって、目に見える光線と目に見えない光線があります。赤外線は目に見えない波長の長い光線で、西日といわれるように温熱作用があります。可視光線は目に見え、色どりを表わしてくれる光で明るさと楽しさを与えてくれます。紫外線は、最も波長が短く、目に見えませんが、殺菌作用と体になくてはならないビタミンDを作ります。ただしデメリットもあり、メラミン色素を増やすとシミやそばかすが出来てしまい、酸化させると色が黒くなっていきます。

このように太陽光線には色々な役割がありますが、上手に利用することが大切で病気の回復や健康維持に不可欠なものです。

しかし現代社会ではこの自然の恩恵を拒絶するような住まいがつくられています。国の地球温暖化対策として住まいの断熱性能や省エネ性能を高めるため、窓を小さくする住まいがつくられていますが、健康や居心地の良い生活が難しくなるのではないかと思います。自然の恩恵である「土・水・火・風」のエネルギーを上手に取り入れ、医療費の増加に加担しない住まいづくりが大切なのではないでしょうか。

〈社員のつぶや記〉No.7

(八月)お盆休暇前に背中の粉瘤が腫れてきたので、受診したが様子見となり帰宅した。休暇が始まると痛みが増してきた。睡眠に影響が出る程、耐え難い痛みで、精神的にもダメージを受けた。改めて〝心身とも健康〟でいられるのは有難い事だと学ばされた。それまで暴飲暴食が続いていたことを反省し、食生活から見直して、今は少しスマートになった。

(九月)けSG研修が名古屋であり、参加した。前で発表する機会を頂いたが伝える難しさを痛感した。上手に発表されている方の話しは勉強になった。

社員A

〈継続コーナー〉「ヒートショック」を防ごう!

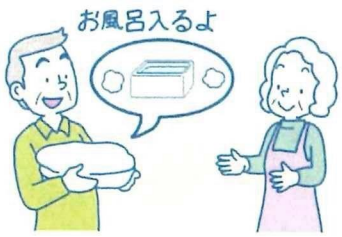
① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
(暖房やシャワーの蒸気を上手に利用しましょう)

② 湯船の温度は41度以下で10分を目安にしよう
(熱いお湯や長湯は血圧上昇や脱水につながる可能性も)

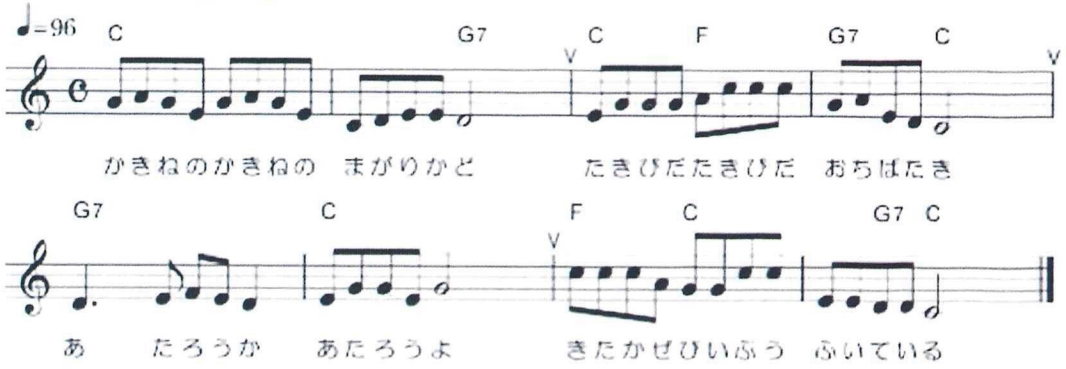
③ 浴槽からゆっくり立ち上がる
(急に立ち上がると入浴時にかかっていた水圧がなくなり、血圧が急降下)

④ 食事直後・飲酒後の入浴は控えましょう
(血圧が不安定になる)

⑤ 入浴前に家族に声掛け
(入浴中の体調変化があった時早く発見してもらえます)



たきび

作詞　巽 聖歌
作曲　渡辺 茂

たきび

かきねの　かきねの
まがりかど
たきびだ　たきびだ
落ち葉たき
あたろうか　あたろうよ
北風　ぴいぷう
吹いている

さざんか　さざんか
さいたみち
たきびだ　たきびだ
落ち葉たき
あたろうか　あたろうよ
しもやけ　お手手が
もうかゆい

こがらし　こがらし
寒い道
たきびだ　たきびだ
落ち葉たき
あたろうか　あたろうよ
そうだん　しながら
歩いてく

【新年研修会　開催】

２０２７年１月２３日（土）
１５:００～１７:００
ＳＹＮＴＨ（シンス）
ビジネスセンター近鉄四日市
会議室２（近鉄７階）にて
医師：深間内先生による
「健康講座」を開催予定！
一緒に健康になりましょう！！

イベントのご案内

【不動産相談会】

２０２７年１月
不動産相談会を
開催予定！
詳しくは折込を
ご覧下さい！

【ホーミー教室】

「睡眠が大切」とよくいいますが、質の良い睡眠のためには、寝具、明るさ、室内環境など大切なことはいろいろあります。
あなたの室内環境について一緒に学んでみませんか？
<お問合せ>
QRコードより
「ホーミー教室」
希望日時から
お申込み下さい。

イベントのご報告

【まちゼミ】

9/19、10/4、10/24に
「オリジナル積み木づくり」
を開催しました！