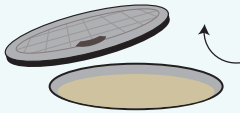


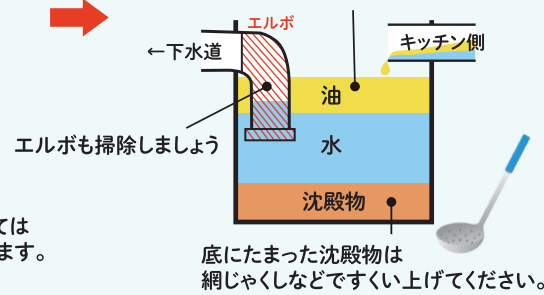
▶排水マスのお掃除、忘れていませんか？

皆さんは定期的下水道の台所排水マスのお掃除をされていますか？
1か月に1回、最低でも3か月に1回の掃除をしましょう。掃除を忘れてしまうと、つまりや悪臭が発生してしまいます。皆さんのご家庭は大丈夫ですか？確認してみてくださいね。

排水マスのフタを開ける



油などの表面の汚れはおたまなどで取り除くと便利です。



エルボも掃除しましょう

底にたまった沈殿物は網じゃくしなどですくい上げてください。

※地域や設置時期によってはカゴ付きタイプの柵もあります。

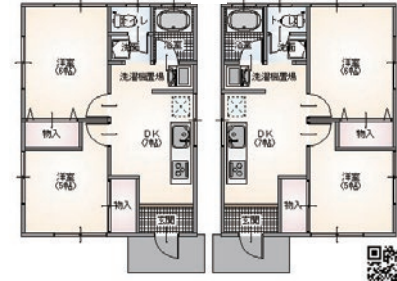
- ・油は凝固剤や新聞紙などで吸い込み、可燃ゴミとして処分しましょう。
- ・皿についたカレーやシチュー等の食べ残しはキッチンペーパーなどでふき取ってから洗い流しましょう。



中古住宅情報



販売価格 **800**万円(税込)



2棟1戸
 土地面積: 173.29㎡ (52.42坪)
 東側・西側 各建物面積: 39.74㎡ (12.02坪)
 2戸合計面積: 79.48㎡ (24.04坪)

《物件概要》【所】真備町岡田222-38【用】第1種住居地域【構】木造【ベ】60%【容】200%【学】岡田小・真備東中【取】売主

※平成30年7月の豪雨により浸水した物件ですが、リフォームしております。



山田くん通信

2022年(令和4年) 山田建設株式会社

会社だより 第7号



上手にできました！

うちわ作り

みんな黙々と制作中！

暑い中ご参加いただき

ありがとうございました！



うまくとれるかな？

スーパーボールすくい

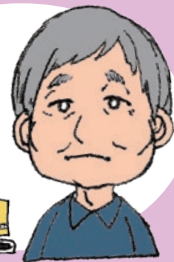
5個、6個と次々取れる子もすごい！



社員紹介コーナー

今回は現場作業員のOさんをご紹介します。山田建設に勤めて30年のOさん。毎日笠岡から1時間以上かけて通勤されています。若い人にはまだまだ負けないほどお元気で、現場の皆さんの頼れるリーダー的な存在です。これからもOさんのように頼れる人を育ててもらいながら、まだまだ元気で現場を引っ張ってほしいです。ガンバレOさん!(スタッフ一同より)(^_^)/

現場作業員のOさん



スタッフMも作りました。



混ぜるだけ！
 しっとりかぼちゃケーキ

材料

- かぼちゃ ... 300g
- バター ... 30g
- 砂糖 ... 30g
- 卵 ... 1個
- 生クリーム ... 100g
- 小麦粉 ... 60g

作り方

- ①種を取り除いたかぼちゃをレンジ(600w)で5分加熱その後皮を除いてバター、砂糖と混ぜて潰す。
- ②①にAを加えて混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたタッパーに②を流し込み、上からフタを少しずらしてかぶせ、レンジ(600w)で5分加熱したら完成！

とても手早く作れます。甘いかぼちゃで作ってみてください！



木材コーナーも人気でした！



ちびコイちゃんたちのお披露目会も♪



どれを狙おうかな…？

お目当ての景品に向かってえいっ！

わなげ

日頃の感謝を伝えよう!



9/19は敬老の日

敬老の日の発祥は?

「敬老の日」は日本生まれの記念日。その発祥は、昭和22年に兵庫県多可町で「ご年配の方の知恵を生かし村づくりをしよう」という考えのもと「としよりの日」が提唱されたのが始まりです。農閑期であり気候も良い9月15日を「としよりの日」と定めたその提唱は、昭和25年には兵庫県全体に広がり、次第に全国に広がっていきました。その後、もっと良い呼び方にしようと昭和39年に「としよりの日」から「老人の日」と改称され、昭和41年に国民の祝日「敬老の日」となりました。

なぜ15日が敬老の日だったの?

敬老の日が9月15日だった理由にはいくつか説があります。1つ目は上記で述べた、敬老会の開催日が9月15日だった為。2つ目は聖徳太子が大阪の四天王寺に悲田院(現在でいうところの老人福祉施設)を建立した日だから。3つ目は717年に天正天皇が養老の滝に訪れた日だからという説です。

敬老の日は家族にとって特別な日。日頃の感謝の気持ちを伝えたり、お菓子やお花などプレゼントを送ったりなど、大切な家族と一緒に過ごしてみたいはいかがでしょうか。

真備町在住のMさまに インタビュー

ご長寿のヒケツ

ご主人...91歳 奥様...88歳

を伺ってきました!

息子さんが海外勤務になった時、お二人でアメリカまで会いに行かれたそうですよ。ご主人は、旅行がお好きとのことで、テレビでは旅番組をよく観られているそうです♪

Mさまがされていらっしゃるの**ポールウォーキング**です

両手に2本の専用ポールを持つだけですぐに始められる運動です♪

- ・転倒を予防し、安全性を高めてくれます
- ・良い姿勢で歩けるので、短時間でも高い運動効果が得られます



- スタッフ お二人 : いつ頃からお二人で歩かれていらっしゃるのですか?
- 奥様 : 水害後だから4年前から。5キロは歩いていただけ、有井橋の工事が始まってからは、4キロになったかな。
- スタッフ : 朝4時半に起きウォーキングして、5時半に帰って来る。それから朝ごはん。
- 奥様 : 朝が早いんですね! お二人ともお元気そうで何よりです。
- ご主人 : 若い時からずっとテニスをしていたので、体は丈夫だったんですよ。当時は、仕事の日でも毎日のようにテニスをしていました。
- スタッフ : 背筋もピンとされていますよね。以前お見かけしたときは、「杖」のようなものを持たれてウォーキングをされていなかったか?
- 奥様 : そう、あれがないとスムーズに歩けない。1本じゃ、しんどい。2本のほうがバランスがとれて歩きやすいし、体もラク。
- ご主人 : 最初、ポールを持って歩くことが恥ずかしかったよ。まだ「杖」をついて歩くほどじゃないって。でも慣れたらあった方がラクです。
- 奥様 : ポールがあった方がふらつかないね。

- スタッフ : 食べ物に関してはいかがですか?
- 奥様 : 好き嫌いはないな。
- スタッフ : お二人ともないですか?
- ご主人 : ないな。阿蘇の田舎で育ったから、好き嫌いなんか全然ない。
- 奥様 : 私たちは戦前だからね。時代が違うよ、今の人と。辛抱しているからね。



いつも丁寧にお世話をされている素敵なお庭

- スタッフ : お庭はお二人で手入れをされていらっしゃるのですか?
- 奥様 : 管理するのが大変よね。
- ご主人 : これも一つの「健康の源」だと思いますよ。
- 奥様 : 自分たちで剪定するし。
- ご主人 : 自分たちでお世話をしただけ、野菜や花たちも育ってくれるからね。
- 奥様 : 何もしないのが一番悪いんじゃない? 暑い時期なら、朝晩水やりをするでしょ。
- ご主人 : 庭木も季節ごとに剪定するでしょ。自分たちで剪定しているんですよ。
- 奥様 : 結局、何もしないことはない。子どもが近くにいないし、今は二人だけだからね。否が応でもしないといけないという気持ちがあるから。それがいいかもしれない。お嫁さんが家にいて、みんなしてくれたら、何もなくていいから返って良くないかもしれない。



- スタッフ : お子さんは?
- 奥様 : 一人、東京。
- ご主人 : 息子も仕送りしなくても東京で生活出来ているから、安心しているんだけどね。
- スタッフ : では「健康のヒケツ」としては、日々お庭の手入れをされたり、朝はウォーキングをされているという事ですか?
- 奥様 : あとは気ままに。気兼ねなしに自分の思うまま生きるからいいんだろうね。子どもや孫がおったら気を遣わないといけないでしょ(笑)
- スタッフ : ストレスを溜めないということですかね。参考になります!!



- スタッフ お二人 : 最後に山田建設に一言お願いします。
- お二人 : 山田建設さんとはもう30年の付き合いです。お家に何かあったらすぐに駆けつけてくれるので、大変有り難い。若社長が小さい時から知っています。ついお兄ちゃんと言ってしまふ。若社長にお家に関する事を尋ねたら、いろんな情報を教えてくれるので助かります。山田建設さんのことは感謝しているし、信頼しています。これからもよろしくお願いします。



ハイビスカスがお出迎えしてくれました♪ 1日しか咲かないのだそう

お二人仲良く充実した日々を過ごされているMさま。他にも戦時中の体験など大変貴重なお話を伺うことが出来ました。ありがとうございました! by取材スタッフ

都道府県別「平均寿命ランキング」

男性			女性		
順位	都道府県	平均寿命	順位	都道府県	平均寿命
1位	滋賀県	81.78歳	1位	長野県	87.675歳
2位	長野県	81.75歳	2位	岡山県★	87.673歳
3位	京都府	81.40歳	3位	島根県	87.64歳

13位 岡山県★ 81.03歳

厚生労働省 2015年資料より

岡山県は男性・女性ともに長寿県といえますね!