セレクト通信 春号

皆様こんにちは。寒さも和らぎ春のぽかぽか陽気がやってきましたね。お元気にお過ごしでしょうか？

私ごとですが昨年、還暦を迎え一機に体力の衰えを感じております。

幸い大きな病気は有りませんが、足腰や関節の痛みに手のしびれに肩の凝り、視力の低下に物忘れ、肌荒れに抜毛に加齢臭など正にお年寄り街道まっしぐらを実感しております。

元気で体力もあった頃には理解しがたかったことですが昔、父母が同じようなことで苦しんでいたことを肌身で実感しております。

ただ、この年になって仕事上でも改めて感じることもあり、福祉用具貸与品はもちろん、その他にも便利な福祉用具がたくさん目に付くようになりました。正直元気な頃は福祉用具の販売カタログを見ていても納得のいく商品もあるかたわら『こんなの何に使うの、いる？』見たいな商品も多く感じましたが最近はどれを見ても、自分にも当てはまる、有ったら良いな的な商品が増えて来ました。『あれもほしい、これもほしい、もっともっとほしい』と唄ってしまうくらいです。

今でも自治体向けに福祉用具のプレゼンをすることが有りますが、年々更に生々しく商品の利便性を説明しているようで採用を頂いております。

災い転じて少し自慢になりますが、おかげ様で今では市町村の介護用品支給事業では関西で一番の実績を誇っております。『感謝、感謝』

こんなガクガクの身体の私ですが３月に引っ越しを致しました。築４０年の古民家を良い部分は残しつつ室内を全面改装しました。会社近くに竹林に囲まれた自然豊かな古民家の空き家を格安で紹介頂き終いの住み家としました。当初は家がジャングルのようで草木に覆われていて、これくらいは自分で何とか伐採して綺麗に出来ると簡単に思い取り掛かりましたが、１日で体力が尽きて結局、造園屋にお願いする始末、ほかにも自分で材料を調達してウッドウェンスやウッドデッキの制作をユーチューブで勉強しながらＤＩＹの達人、芸人のヒロミを見習い挑戦しようとイメージしていましたが想った以上に大変で遭え無く断念し結局、専門業者にお願いする始末。

ウッドデッキだけは自力で造ろうと基礎部分の材料を調達したまま手が付けられていない始末、頭ではこれくらい出来るとイメージしても力が入らない、息があがる、腰が痛いでまったく進んでおりません。残念？何とか室内は完成し快適に過ごしておりますが、外回りは後、半年掛かりそうです。ただこれを初老の楽しみとして無理せず休み休み身体と相談しながらイメージ通りの庭づくりに励んでまいります。

代表取締役　櫻庭　辰男

介護テクノロジー

岡山支店　小田　直史

介護テクノロジー補助金対象の明確化

テクノエイド協会ＨＰで公開

補助金対象となる介護テクノロジー（介護ロボットやＩＣＴなど）は経済産業省、厚生労働省により「ロボット技術の介護利用における重点分野」として２０１２年に策定され２０２５年度の改訂では名称が「介護テクノロジー利用の重点分野」に変更される。

補助金の対象はこれまで都道府県が判断してきた為「都道府県により補助金支給、不支給の判断が分かれる」「どの製品で補助金申請できるかわかりにくい」といった課題もしてきされてきた。厚労省は、都道府県の最終判断を前提に判断を支援する新しい運用方法として「カタログ方式」を採用。補助対象判断を国が支援。テクノエイド協会ホームページのＴＡＩＳシステムを活用し、「介護テクノロジー」のカテゴリーで１６項目ごとに製品をリスト化、検索できる形で公開する。

同ホームページを参考に都道府県が決定できる他、導入を検討介護施設、事業所の機種選定をしやすくする。

製品の掲載追加判断は６か月に１回の頻度で、同協会に設置する有識者委員が行う。

奈良マラソンを走りました！

本社　中川　和也

いつもお世話になりありがとうございます。

本社営業部の中川です。

昨年の事ですが地元の先輩方と奈良マラソンに参加しました。私は先輩の１人とペアで４２㎞。もう１人の先輩は１人で４２㎞の２対１の勝負！

結果は…１人で走った先輩の圧勝…

勝負には負けてしまいましたが後半担当の約１６㎞を制限時間内に完走できた事に驚きと喜びを感じつつ正直、やっと終わったと思いました。

そしてきっと痩せて健康になった違いない…とか思いながら練習中控えていたお酒をゴクリ。

今現在、体重は大会前の状態に逆戻り…笑。

大会は１２月にあり６月頃から休日に練習を始め無理かも…と思っていましたが練習を続ける事で走れる距離が増えていきました。

大会本番は歩いても『止まるな』を意識し沿道のボランティア様の声を嗄らしながらの応援や給水場の柿の葉寿司、羊羹、バナナに励まされなんとかゴール。

マラソンはよく人生に例えられる事が多い様で一歩一歩少しずつでも進む事で必ずゴールに近づきます。

これからも遅くなったりご迷惑をかえる事もあるかと思いますが進んでいきますので今後とも宜しくお願い致します。

関門及び関門時刻（予定）

マラソン種目

関門	距離	関門時刻
第１関門	5.4km	10:07
第２関門	10.6km	10:47
第３関門	15.7km	11:27
第４関門	20.0km	12:01
第５関門	25.8km	12:46
第６関門	30.5km	13:23
第７関門	34.4km	13:54
第８関門	38.0km	14:25
第９関門	39.6km	14:37
フィニッシュ	42.195km	15:00

ペアリレーマラソン種目（上記の関門含む）

中継地点	25.7km	12:35
フィニッシュ	42.2km	15:00

階段昇降機　Jマックス

本社　越田　晃平

この度、わたくし越田は、階段昇降機の機種別講習を受け、Jマックスの取り扱いが出来るようになりました！✨

階段の昇降ができない方でも、安全、安心な階段の昇り降りが可能になります！

介助式車椅子に乗ったままでの階段昇降が可能です！！

Jマックスコンパクト

こちらの商品は角度センサーがついており安全な角度を本体が振動で教えてくれます。

降りの動作時にはセーフティーブレーキで止まりますので安全に昇降できます。

着物チャレンジ！！

いつもお世話になっております。

本社営業　の越田です。

今年のチャレンジは着物です。

スバリ！着物です。

先日イベントがあったので着物を着てみました。

大島紬（おおしまつむぎ）とは、鹿児島県南方にある奄美群島において、主に奄美大島で伝統工芸品としてつくられる織物。手で紡いだ絹糸を泥染めしたものを手織りした平織の絹布、若しくはその絹布で縫製した和服を指します。

新アカウントQRコード

@HUKUSIYOUGUSELECT

インスタグラムで

各種情報提供しています。

株式会社セレクト

肩こりストレッチ

兵庫支店　山下　貴明

いつもお世話になっております。
兵庫支店に復帰して１０ヶ月がたとうとしている山下です。

今回は、皆様も抱えていると思われる悩み
「**肩こり**」についてお話させていただきます。
そもそも肩こりとは？
肩こりは肩の筋肉が固まってしまい、血流障害が起こっている事を言います。
血の流れが悪くなる。
老廃物がたまり痛みが生じる。
痛みがある事で筋肉が固まる。
さらに血の流れが悪くなる。
と言う悪循環を引き起こしてしまいます。
この状態になるとホントつらいですよね
ご利用者様宅をご訪問時などに運転されると思いますが
非常に運転がしにくく危険ですよね。
空き時間に簡単にできる**ストレッチ**で対策しましょう。

①肩をすくめて５秒間キープ。
←
②ストンっと一気に力を抜く。
←
③１と２を、５セット繰り返します。

筋肉には、力を入れた後に緩まるといった特徴があり
１，２を行うことで筋肉をほぐす効果があります。
※体操を行う際には息を止めないように
注意して下さいね。

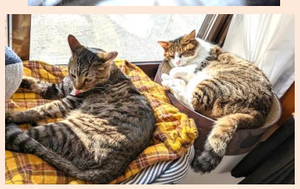
愛猫と燻製

岡山支店　中塚　翔哉

お世話になっております。
セレクト　岡山支店　中塚です。
今回は、僕がハマっている事と愛猫の紹介です！

現在僕は、燻製にハマっていて、休日に好きな食材を
燻製しています🍗
土曜日に塩漬けし、日曜日に燻製し、夕食の晩酌を楽しむ！
最近の休日の楽しみです♪
ドラム缶を活用して燻製器を作って楽しんでいます♪
燻製は難しいイメージがありますが、してみれば簡単！
段ボールでも出来ます。また今は簡易キットもあるので
簡単に挑戦可能です！

続き～
僕は今、２匹の猫を飼っています🐈
７歳と２歳の男の子でどちらも子猫から飼い始めました。
外の景色が大好きで、二人でよく外を眺めています。
動物がいる生活は癒しがあり和みますね～



どうなる今年の花粉症

本社　早藤　淳司

枚方市本社の早藤です
いつも住宅改修のご依頼を沢山頂きありがとうございます。
２０２５年も、いよいよ４月に入り花粉症も真っ只中となっている事でしょう（泣）
毎年新しい対策グッズや薬が発売されるので、今年も期待しています。
現在お世話になっている花粉症対応グッズと薬を、ご紹介いたします。
改めて沢山のグッズに頼ってるなーと痛感します。
今年の注目は雪印から発売されている『乳酸菌ヘルベヨーグルト』です。大麦乳酸発酵液ギャバを配合した商品で、抑制性の神経伝達物質として働く様なので、今期は試す予定です。

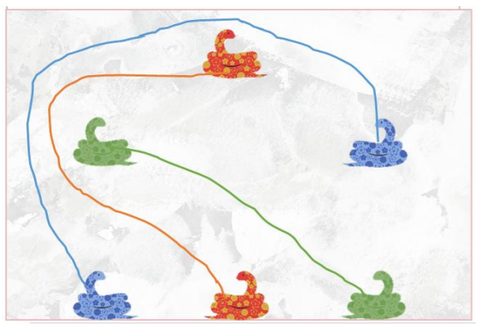
元々鼻炎なので、点鼻薬は年中服用しています。
鼻うがいは、インフルエンザや、コロナ予防にも有効で、
花粉症対策でもお世話になっています。
２０２５年は花粉飛散量が多いとＴＶで言われてます
今春も花粉に負けないように頑張りましょう。

クイズ　？？？

本社　高橋　千晶

前回クイズの解答です。

組分けクイズ
線が交差したり、重なったりしないように
同じ色のヘビをつなげてみよう
※枠外には線は引けないので注意！😲(?!)



いつも御解答頂きありがとうございます。
5名様おめでとうございます🎉

新春号ご当選者様

大阪府　K居宅　S様
大阪府　R居宅　I様
大阪府　M居宅　W様
京都府　U居宅　O様
奈良県　S居宅　O様

営業担当者が近々プレゼントをお届けに参ります♡〃

熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊態熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊
熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊熊

❀漢字さがし❀
１字だけ違う漢字があります！
どこにあるでしょう❓

毎回全問正解者の中から抽選で5名様にプレゼントをしております。
お忙しい中いつも御解答を頂き
ありがとうございます。