

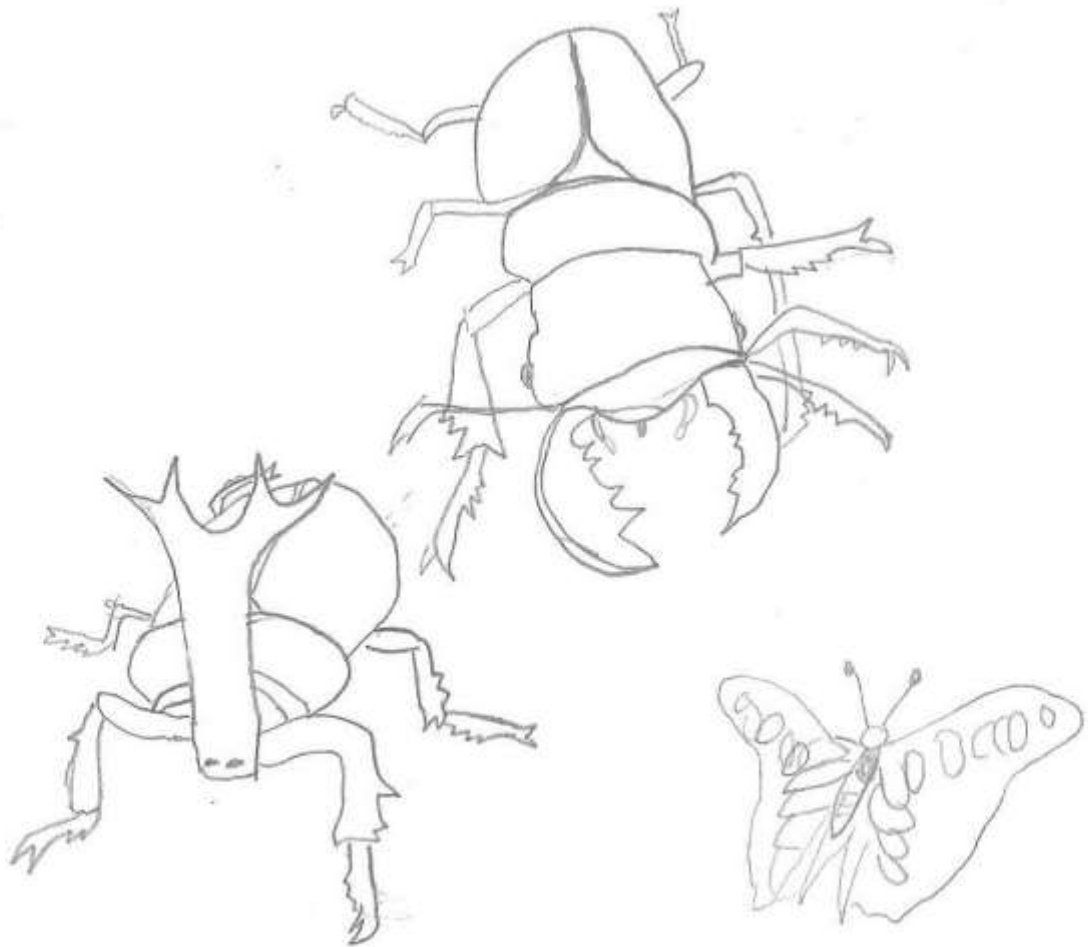
☞ 地域のお客様と共に ☞

With

— お役立ち情報誌 —



2016年
9月号



江田隆之助君 10才の作品です。ありがとうございます！

いつも頼れる住医であいたい。

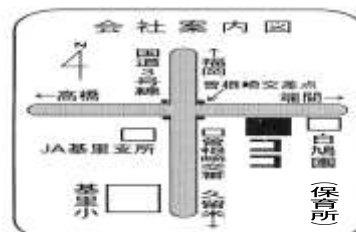
株式会社 **江田建設**

鳥栖市曾根崎町1446-1

Tel 0942-82-1615

Fax 0942-82-1617

<http://www.eda-kensetsu.co.jp>





お出かけ情報！



●巨峰ワイン祭り

9月10(土)～11日(日)

巨峰で作ったワインに馴染んでもらおうという試みで始まりました。大きな木樽に巨峰を敷き詰めて行う足踏みジュース絞り体験や、フラメンコショー、ラムネの早飲み競争、バーベキュー等が行われます。祭り限定のワインも試飲販売も行われます。

場所/久留米市田主丸町益生田 246-1

問い合わせ先/0943-72-2382

●花火動乱蜂

9月15日(木)

約360年前より伝わる神事で、毎年9月15日に行われています。

蜂の巣をつついた時に、中の蜂がいっせいに飛び出し、怒り狂って飛び散るように上がる火炎の様子が、その由来とされています。蜂の巣状の花火に点火されると大音響とともに花火が夜空に舞います。

場所/久留米市山川町本村区王子若宮八幡宮 王子池周辺

問い合わせ先/0942-31-1717

●田主丸いちじく狩り

～11月20日(日)

8月中旬から、田主丸町内の2つの農園で自然農法栽培のいちじく狩りが出来ます。どの農園も入園無料、試食もあります。甘くて大きいいちじくをお楽しみ下さい。

場所/久留米市田主丸町

問い合わせ先/エコファームよこみぞ園 0942-73-0808

星光ファーム旬 090-4349-2104



●基山草スキー

～11月30日(水)

基山は山全体草原になっていて、そのゆるやかなスロープでは草スキーを楽しむ家族連れでにぎわう。頂上の展望台からは360度の眺望が開け、壮大な景色が望めます。

場所/三養基郡基山町宮浦 基山山頂

問い合わせ先/0942-92-2653

*期間中の土日祝日のみソリの貸出あり!



新しい住まいへのご入居 おめでとうございます。



鳥栖市養父町 重松様邸 平成 28 年 8 月吉日



★ただいま工事中⇒

平成 28 年 8 月末現在

新 築	・ 在来工法	八女市黒木町	(E 様邸)
	・ 在来工法	三養基郡みやき町	(K 様邸)
	・ 「森呼吸の家」	鳥栖市曾根崎町	(K 様邸)
	・ 在来工法	筑後市	(M 様邸)

★今後の予定⇒

リフォーム		
・ 増改築工事	・ リフォーム工事	・ キッチン入れ替え工事
・ 屋根工事	・ 風呂入れ替え工事	・ 塗装工事他

新 築

平成 28 年工事総数 125 件



昔ながらの習慣には暮らしをよくするヒントがたくさんあります。そのひとつ、着物や本を陰干して湿気やカビなどを防ぐ「虫干し（土用干し）」は、気密性の高い現代の住居でこそ実践したい習慣です。晴れた日に実践する簡単な湿気予防法を紹介します。



効果アップのカギは晴天と風通し！

湿気予防の基本は、収納スペースの扉を開けて風を通し、こもった空気をはらうこと。晴天が2日以上続いた日に、午前10時から午後3時ごろまで、窓と収納の扉を開けて屋内に風を通します。プラスして、サーキュレーターなどを使って空気の流れを積極的につくったり、室内での風の流れを意識して各部屋のドアやふすまを開けたり、時間差で開ける窓を変えたりするとより効果的です。



一緒に掃除をすればもっとスッキリ！

窓を開けて湿気予防をする際、併せて収納スペースを掃除するのもおすすすめ。昨年末の大掃除から半年が過ぎてたまってきたホコリをはらっておけば、今年の大掃除の負担も軽減できて二石二鳥です。また、衣類や布団を納めた押し入れやク

ローゼット、タンスだけでなく、食器棚や靴箱などの扉も開けて一緒に換気してもいいでしょう。実践のタイミングは、屋内に湿気がこもりがちな梅雨明けの時期や、夏が終わった衣替え前の時期がおすすすめ。加えて冬の11



晴れた日に、窓とともにタンスやクローゼットなどの収納スペースの扉を開けて湿気を防ぎましょう。サーキュレーターなどを活用して風の流れをつくれば、こもった空気も一気にスッキリ。

月、12月の乾燥する時期に実践するとより効果的です。なかなか手の回らない収納スペースのケアですが、扉を開けて換気するだけでも効果的ですのでぜひ挑戦してください。

福祉住環境コーディネーター2級（1名）在中
福祉用具専門相談員（1名）在中
住宅省エネルギー技術者（1名）在中

整理収納アドバイザー2級（2名）在中

ルームスタイリスト2級（2名）在中



モデルハウス着工中♪



猛暑が続くなか毎日職人さん方に作業を頑張って頂いております。7月24日に上棟式を行いました！着々と工事は進んでおります♪家を建てたママさん方のこうすれば良かった！家を検討されてるママさん方のこうしたい！など、たくさん意見交換したモデルハウスです。秋頃には、皆様にお披露目できる予定です。乞うご期待！

編集後記

ほっと
ひと息。

毎年のことですが、夏休みの宿題に追われる日々・・・
ドリル等の丸付、やり直しまでが宿題です！息子達はいつもギリギリにしか終わりません。夜遅くまでやり直しをするのが毎年恒例になっております・・・きっと私もこうだったか！お母さんすいません（泣）
苦手な感想文に取り掛っておりますが、それはあらずじじゃないかい！
あっ！今年も言われました「ソーメンあきた」って 笑

発行者 株式会社 江田建設 編集長 江田祥子
Tel 0942-82-1615 Fax 0942-82-1617
e-mail shoko1021@eda-kensetsu.co.jp

発行日 平成 28 年 9 月 1 日

冷えによる体調不良から身を守ろう！！

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、身体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

- 身体がだるい、やる気が起こらない
- なかなか寝つけない、眠りが浅い
- 手足や腹、腰の周りが冷たい
- 食欲がない
- 消化不良を起こしている

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

食事の心得

- 首、手、足の保温
- いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わない
- エアコンの使用は、設定温度も高めにする(外気との温度差は5度以内)
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がける
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をし、体の芯から温める
- 十分な睡眠をとる



食事の心得

- 栄養バランスのとれた食事

体を内側から温める食材(ニンジン、カボチャなどの根菜類、サトイモ、サツマイモなどの芋類、ショウガ、タマネギなどの薬味野菜)をとる

- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとる。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



ごぼうの牛肉巻き



【材料】(4人分) ごぼう…240g 牛肉…400g シシトウ…適量
サラダ油…大さじ2 酒…大さじ3 みりん…大さじ3
醤油…大さじ3 砂糖…大さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは皮を洗って牛肉と同じ長さの細切りにし、水に数分浸けてアクを抜き、ザルに上げる。
- ② まな板に牛肉を一枚ずつ広げ、ごぼうを手前へのせくるくる巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し牛肉の巻き終わりを下にして中火で焼き、合わせ目がしっかりついたら転がしながら焼き、全体に薄い焼き色をつける。
- ④ 酒、みりんを加えひと煮立ちさせ、醤油、砂糖の順に加える。ごぼうに火が通るように蓋をして弱火で煮て、蓋を取って中火にし、転がしながら水分を飛ばすように照り煮にする。シシトウもさっと煮詰めたら出来上がり♪

新聞でゴミ袋



① 新聞紙 2 枚を広げ重ね、下の 1/3 を折り上げる。



④ 上部を両側から中央に向け三角に折ると「家」のようになります。



② 上下の向きはそのまま裏返しにする。幅が 1/3 になるよう、折りたたみます。



⑤ 三角になった屋根の部分をポケット（裏表どちらでも）に入れ込みます。



③ 右側の下部を左側のポケットに差し込みます。（左右が逆でも OK です！）



⑥ 逆さまにして開くとゴミ袋の出来上がり！生ごみを入れても大丈夫です♪