

☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2024年
5月号



金城朱音ちゃん 5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。

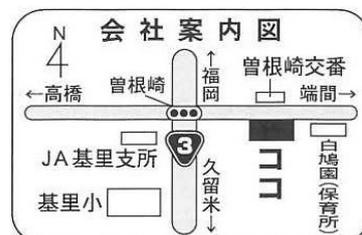
株式会社 **江田建設**

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♪

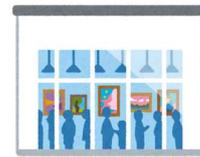


●生誕 100年 山下清展 ～5月12日(日)

この展覧会は、作品を通じ山下清の本当の姿を見ていただくものである。そしてドラマの中の山下清ではなく、芸術家山下清を後世に残すことを目的に実施するものである。実際の清はドラマの姿とは大きく違い、繊細でナイーブな人物であり几帳面な性格であった。これほど著名な山下清であるが、実際に作品を観たことがある人は意外と少ない。そのため、初めて展覧会を通じ清の作品を観た人たちは一様に驚き、感動する。なぜならば、緻密で完成度の高い貼絵に魅せられてしまうからである。

場所/佐賀県立美術館 佐賀市城内 1-15-23

問い合わせ先/0952-23-9112



●大和中央公園 花しょうぶ園開園 ～6月中旬

100種4万株の花しょうぶが一面に咲き誇ります。

6月初旬になると、アジサイも見頃を迎え花しょうぶと併せて楽しむことができます。

場所/佐賀市大和町川上 3294

問い合わせ先/0952-58-2863



●ものづくり工房 ワイドFMはこらじ(初級) 6月8日(土)

部品を差し込んで組み立て、FM放送でAMラジオ局の番組を聴くことができるラジオを作ります。

参加費:2400円(保険代含む)

参加対象:小学3年生～中学生(小学2年生以下は保護者同伴)

定員:各22名

申込:5月10日(金)9:30よりオンラインで受け付け開始

場所/福岡県青少年科学館 久留米市東櫛原町 1713

問い合わせ先/0942-37-5566



●パスタ直伝!!コーヒー教室 5月26日(日)・6月23日(日)

博多市民センターでパスタ直伝の「コーヒー教室」を開催。夏に飲みたい「アイスコーヒー」をテーマに座学や実践を交えながら、季節に合わせたコーヒーの淹れ方・楽しみ方を楽しく学ぼう。単発でも複数回の申込でもOK。未経験者、家族、友達と一緒に参加もOK。定員は各講座6名。申込は博多市民センター受け付け窓口にお電話、HPをチェック!

時間/午前の部 10:30～12:30 午後の部 14:00～16:00

場所/博多市民センター 福岡市博多区山王1丁目 13-10

問い合わせ先/092-472-5991





たけのこあおさフリッター



【材料】

茹でたけのこ（煮付けたたけのこなら尚美味しい）・・・300g 前後 卵・・・1 個
あおさ（乾燥）・・・5g 薄力粉・・・1 カップ A（水・・・100cc 塩・・・ひとつまみ）

【作り方】

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は卵黄と卵白に分け卵白は泡だて器でツノが立つまで混ぜる。
- ③ 別のボウルの卵黄と A を入れ混ぜる。
- ④ ③に②のメレンゲと薄力粉、あおさを加えさっくり混ぜ合わせる。メレンゲが消えないようにゴムベラで切るように混ぜる。多少粉っぽさが残る程度で OK！
- ⑤ たけのこをくぐらせて、全体に衣をつける。
- ⑥ 160℃に温めた油に衣をつけたたけのこを入れ、両面をカリッと揚げたら出来上がり♪



窓掃除を習慣化

ピカピカ窓で明るい住まいを実現

住まいの快適レポート

窓がきれいだと、部屋全体が明るく感じられ、気分も爽快。手軽な掃除方法で、頑固な汚れが付着しないよう習慣づけましょう。

窓が汚れる主な要因

外側	内側
● 土砂	● ホコリ
● 花粉	● 手垢
● 排気ガス	● 皮脂
● 雨水の水垢	● 調理の油分
● 虫	● 結露によるカビ

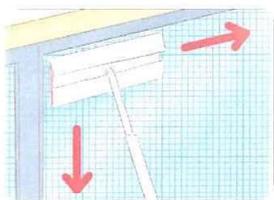


窓掃除の鉄則

- 汚れを溜めないように、月1回を目安に定期的にお手入れ。
- 網戸と窓は、セットで掃除。網戸は汚れがちな内側、窓は外側から取り掛かる。
- 汚れを落としやすく、かつ確認もしやすい、湿気のある曇りの日がベスト。

網戸は床拭きワイパーを活用

網戸は汚れがちな内側から始めましょう。床拭きワイパーにお掃除シートを取り付けて、上から下、左から右へ、優しく拭くだけで、ほこりや汚れもすっきり。



頑固な汚れを撃退する必須アイテム

アルカリ性の重曹と酸性のクエン酸を併用して性質の異なる汚れを撃退。マイクロファイバークロスは、繊維が付きにくく吸水性に優れ、強い味方です。



- ① 重曹水とクエン酸水を作り、それぞれスプレーボトルに入れる。
- ② 窓全体に重曹水を吹きかけ、5分置く。水で濡らして固く絞ったマイクロファイバークロスで汚れを拭き取る。
- ③ クエン酸水を窓に吹きかけ、②と同様の作業を行い、最後に乾いたマイクロファイバークロスで乾拭きする。

定期的なお手入れで軽い汚れに最適な掃除法レクチャー

新聞紙

細かい繊維できている新聞紙は、窓の汚れを吸着。またインクにより、艶出し効果も期待できます。

- ① 新聞紙をボール状にまとめる。ボールを2つ作り、1つは水で濡らす。
- ② 濡れたボールで上から下の字を描くように全体を拭く。
- ③ 乾いたボールで円を描くように乾拭きする。

スクイージー

ゴムをガラスに密着させて水滴を除去する便利グッズ。力が均等に入る30cm未満のサイズがおすすめ。



- ① 水を入れたスプレーボトルで窓全体に吹きかける。
- ② スクイージーを上から下へ、次に左から右へと滑らせ、最後に右側に溜まった水を上から落とす。

ストッキング

不用になったストッキングを有効活用。合成繊維による静電気で汚れを吸着。水も使わず、ストッキングを丸めて窓を拭き上げるだけの楽ちん掃除法。

編集後記

ほっとひと息。

息子たちも成長し上2人はそれぞれ独立し実家を出て暮らしています。仕事の都合上なかなか4兄弟が揃う事も難しいのですが、先日全員集合でき、久しぶりに対戦ゲームで大盛り上がり！昔は年齢、体格、何をとってもかなわない兄達に今こそ勝ちたい弟達、兄の威厳で負けられない兄達で白熱していました。盛り上がる子供達の笑顔が何よりも幸せだな～と感じる母でした♪ちなみに、主人は子供たちにコテンパンに負けていました！頑張れ父！

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 shoko@eda-kensetsu.co.jp

発行日 令和6年5月1日

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知



第34回 『迷惑 めいわく』

迷惑とは、他人の行為により、不快になったり困ったりすることや、その様子を表すことばですよ。この「迷惑」ということばも、じつは仏教に由来するとされています。迷（めい）は本当の道にまようことを意味し、惑（わく）は途方にくれてとまどうことを意味します。今の使い方とはずいぶん違いますね。

中国の曇鸞大師（どんらんたいし）は、尺取虫（しゃくとりむし）の喩（たとえ）で語っています。尺取虫は、植木鉢の周りをぐるぐるとまわり続けます。決してふざけているわけではなく、身体全体をくねらせて一所懸命です。しかし、ついには歳老いて力つき命終わっていくのです。

どこまでも自我（じが）を主張して生きる人間は、それへの執着（しゅうじゃく）のため自我を超えた真理に決定的に暗いのです。だからいつでも目先の利害にとらわれ、それがあたかも一番大切なものであるかのように錯覚をします。それを打破するには人生を貫く真理を聞かせていただくより他はありません。

仏さまの教えがなければ、迷いさえ気づかず、知らず知らずのうちに自分を傷つけ他人を踏みつけにして生きてしまいます。このような自他を傷つけるという意味が転じて、この言葉が不都合という意味に使われるようになったのでしょうか。

仏さまの教えに出会い、迷い戸惑う自分に気づき、一人では生きられない事に気づけば、自然と支え合って生きていけます。迷惑をかけるとか、かけられるとかではなくて、今日という日を精一杯、出来る事をやれば、豊かな人生になっていくと思うのです。

インド人は子どもに「お前は人に迷惑をかけて生きているのだから、人のことも許してあげなさい」と教えるそうです。そして困っている人がいたら助けなさいと説くそうです。お互い迷惑をかけながら、助け合い励まし合う社会を望みます。

参考 『大乘山 正念寺』HP、『浄土宗 十念寺』HP、『しんらん交流館』HP、『教念寺』HP ほか

○本照寺 住職 木村 映之 住所 佐賀県鳥栖市本町 1-886 電話 0942-82-4461

○浄土真宗東本願寺派 瑞雲 照寺



フェイスブック



ユーチューブ

6/4～6/10 は歯と口の健康週間

歯みがきのポイント

歯みがきには「毛先の当て方」、
磨くときの「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。
この3つのポイントを意識しながら磨きましょう。
1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯みがきをしましょう。

● 「毛先の当て方」

毛先と歯面(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間)に
きちんとあてる



● 「力加減」

150～200gの軽い力で(歯ブラシの毛先が広がらない程度)磨く

● 「動かし方」

小刻みに動かす(5～10mmを目安に1～2本ずつ磨く)



歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に取り替えましょう。
もし、1ヶ月経たないうちに毛先が開く場合は
強く磨きすぎかもしれません。

いつどのタイミングで磨く？

毎食後(1日3回)に歯磨きをするのが理想です。
最低でも1日2回の歯磨きが必須！
起床時、就寝前がおすすめです。
就寝中の口の中は唾液の分泌量が低下し、
細菌が増えやすい環境になっているため、
朝は夜間に汚れた口腔内を綺麗に清掃する
必要があります。



新しい住まいへのご入居 おめでとうございます♪



令和6年3月吉日 うきは市浮羽町 秦様邸



★思い出の工事★

令和6年4月末現在

- 新築** ・「森呼吸の家」鳥栖市加藤田町 (U様邸) 加藤田公園近く
・「在来工法」鳥栖市田代町 (S様邸) 田代中近く
・「材来工法」那珂川市南面里 (I様邸) 那珂川町

★今後の予定★

リフォーム

- ・サッシ入替工事 ・リフォーム工事 ・屋根工事 ・店舗改修
・塗装工事 ・解体工事 ・雨漏り改修工事他 ・風呂改修工事

新築

R6年度 工事総数 59件

手荷物スッキリ！ 鞆を軽やかに♪

女性のバッグと荷物を含めた重さ 2.3 kgを超えると重いと感じるそうです。
いつも何かが行方不明。そんなお悩みありませんか？
手荷物が整理整頓されていると、バッグだけでなく心も軽くなるものです。



ポーチの中身を見直しましょう。

毎日持ち歩くポーチ、中身がパンパンになっていることも。出先で使わない化粧品や、リップクリームが何本も入ってたり…。ポーチの中身を整理するだけで手荷物が減量できるかも。



バッグのサイズや素材を見直す。

必要以上に大きなバッグだと、不必要なものまで詰め込んでしまいます。自分にとって必要最低限の大きさを知っておくことが大切。バッグが重たく感じる人は、ナイロン製を選ぶなど、素材にも配慮して。



レシートやゴミをため込まない。

つついお財布やバッグに入れっぱなしにしてしまうレシートや、チケット。バッグがごちゃつく原因です！その日に出た不要なゴミは、帰宅時にすべて取り出すクセを付けましょう。



小物の色をなるべく揃える。

手荷物の「すっきり感」を出すには、実は見た目もポイント。ポーチや手帳の色味を統一するだけで整頓された印象になります。すぐに取り出したい鍵には目立つ色のキーホルダーを付ければ、探しやすさも UP します。



デジタルグッズはひとまとめに。

イヤホンや充電器などのデジタルグッズはコードが絡まりやすく、バッグにそのまま入れてしまうと断線する場合があります。デジタルグッズ専用のポーチを用意するか、市販のケーブルケースを活用すると、絡まらずに運べます。



週に一度は中身を全部出す。

通勤バッグなど毎日使うものは、週に一度不要なものが入っていないかチェックを。こまめにバッグを取りかえる人は、中身を一時置きする専用のトレイを用意し帰宅後はそちらへ。忘れ物防止になります。

