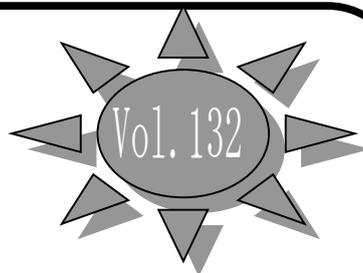


☪ 地域のお客様と共に ☪

With

— お役立ち情報誌 —



2024年
9月号



秦武輝君 8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♪



●武雄のあかいめぐり ～11月4日(祝・月)

今年で10年目を迎えます。

御船山楽園「チームラボかみさまがすまう森」を始め「武雄神社」「武雄市立図書館」「佐賀県宇宙科学館」「武雄温泉駅南口駅前広場」などが会場になります。

夏から晩秋にかけて、夜の観光名所が様々なあかいで彩られ、癒しや感動の空間で非日常を味わっていただける大人気のイベントです。

* ライトアップの期間・時間は会場によって異なります。

場所/ 武雄市内各地

問い合わせ先/ 0954-23-7766



●ひまわりフェア 2024 9月14日(土)～23日(祝・月)

1.6haの広さの敷地に約16万本のひまわりが咲き誇ります。

ひまわり畑の向かい側には地元の農作物など販売する道の駅原鶴があり、ひまわりを見た後特産物の買い物を楽しめます。

場所/ 道の駅原鶴ファームステーション 朝倉市杷木喜宮 1665-1

問い合わせ先/ 0946-63-3888



●第39回富士町古湯古湯映画祭 9月27日(金)・28日(土)・29日(日)

第39回を迎える富士町古湯映画祭

ゲストには今泉力哉監督をお迎えして、監督の作品を特集上映いたします。

豊かな自然に囲まれた会場で、ゆっくりゆったりした素晴らしい映画に浸ってみてはいかがでしょうか。

場所/ 佐賀市富士町公民館(フィレスタふじ) 佐賀市富士町大字古湯 2624

問い合わせ先/ 0952-58-2111



●第22回久留米焼きとじ日本一フェスタ 9月28日(土)・29日(日)

肉汁沸き進む、熱き2日間!!

日本有数の焼きとじ店舗数を誇る久留米市の名物イベント。久留米の焼きとじの名店から各店自慢の串を自信をもって販売する!

場所/ 久留米市東町公園 久留米市東町 26

問い合わせ先/ 0942-38-1811





豚しゃぶの豆乳ポン酢



【材料】(2人前)

豚しゃぶ肉…300g なす…2~3本 おくら…8本 酒…適量
豆乳…200cc A (ポン酢…大さじ2 白だし…大さじ2)
薬味 (みょうが、大葉、かいわれ、小ねぎなどお好みで) すりごま…適量 ラー油…適量

【作り方】

- ① オクラはラップに包み 600W で 50 秒加熱し粗熱を取る。
- ② なすはヘタを落としてピーラーで皮をむき、1本ずつラップに包み 2分~2分30秒柔らかくなるまで加熱し、粗熱を取る。
- ③ オクラは斜め切り、なすは手で割く、薬味も食べやすい切り方で。(冷やしておいても◎)
- ④ 沸騰したお湯に酒適量を入れて再沸騰させ、火を止める。一呼吸おいてから豚肉を 3~4枚ずつ入れて湯がき、色が変わったなら、ザルにあげて湯を切る。
- ⑤ 良く冷えた豆乳に A を加え混ぜる。
- ⑥ 器にお肉、野菜を盛り付けて⑤をたっぷりかけ、すりごま、薬味を乗せお好みでラー油を！



不快な虫を遠ざける！ 地球にも体にも優しい虫除け対策

住まいの快適レポート

蚊や蜂、コバエやゴキブリなど虫の発生が多い時期。できるかぎり、環境や人体に優しい防虫対策を心がけて、快適な夏を過ごしましょう。

お家への虫の侵入を軽減！ 快適生活で実践したい予防策

こまめな掃除で清潔に

虫は餌を求めて、お家に侵入。餌となるホコリや生ごみを溜めないようにするのが解決の一手です。



家に現れやすい虫

- ・ゴキブリ
- ・ハエ
- ・ノミ
- ・ボウフラ(蚊の幼虫)
- ・蚊
- ・ダニ
- ・クモ

観葉植物に注意

観葉植物は、土や水溜りなど虫が好む環境。まずは受け皿の水はこまめに捨ててリスクを軽減しましょう。

湿気を下げる工夫

カビを好むダニなどの発生を防ぐには、湿気が鍵を握ります。換気を徹底し、除湿器などの活用を。

外灯はLED照明に変更

虫は蛍光灯が出す紫外線に集まりやすいため、玄関や庭の外灯は紫外線をほぼ出さないLED照明が有効です。

ダンボールなどの紙類は一掃

ダンボールや紙袋は虫の温床となります。幼虫や卵が産み付けられている場合もあり、ストックは厳禁。

防虫作用を発揮する、自然のパワーを活用

市販の殺虫剤などは、高い効果が期待できますが、子どもやペットのいる家庭は、極力化学成分は避けたいもの。防虫作用に優れた植物や食品などを活用しましょう！

虫が嫌う植物の香りを活用

虫を寄せ付けない香りを放つ植物が数多く存在。アロマキャンドルを使用したり、庭でハーブを育てるのも一考です。

防虫作用のある植物

レモングラス、ユーカリ、ペパーミント、シトロネラ、ゼラニウム

身近な食酢で防虫を

防虫作用に優れたお酢は、虫の発生を軽減する便利アイテム。水500mlに小さじ1のお酢を混ぜた酢水をスプレーボトルに。観葉植物に吹きかけておくだけで防虫につながります。



柑橘類の皮で虫を遠ざける

みかんなど柑橘類の皮にはリモネンという成分が含まれ、防虫に有効とされます。お鍋に柑橘類の皮と水を入れ、中火で10分程度煮出して、冷ました液を網戸などにスプレーしましょう。



編集後記

ほっとひと息。

この夏は、暑く燃えました！オリンピックに甲子園。夜中や朝方のテレビにかじりつき、応援し感動を頂き眠い目で仕事に取り掛かる毎日。ほんと、楽しませて頂きました。4年後のオリンピックが益々楽しみです♪

健康診断が近づいてきた我が社では、いかに楽しんで痩せるかを、お菓子を食べながら思案中です(笑)軽い運動を始めて代謝をよくしよう！総コレステロールとの戦いはいつになったら終わるのでしょうか。乞うご期待(^^)/

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9月1日

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知

第36回 『歯みがき』



歯みがきの広まりに仏教が深くかかわっていることを、皆さんはご存知でしたでしょうか。古代インドでは、お釈迦様が、弟子たちの口がくさいため、仏前に詣（もう）でる前に「歯木（しばく）」で歯を清掃することを勧めました。

古代インドで使われていたサンスクリット語（梵語）に「ダンタカーシュタ」という単語があります。「ダンタ」は歯、「カーシュタ」は木を意味するので、直訳すると「歯木（しばく）」となります。これは、細い棒の先端をかんで繊維を房状にして、歯と舌を掃除する、歯ブラシの原形のような道具です。

お釈迦様ご自身が弟子たちに説いた言葉をまとめた仏典の中に「律蔵（りつぞう）」がありますが、そこには、歯木についての教えがいくつもあるそうです。例えば「その時、僧たちは歯木をかまず、口が臭かったので、世尊（お釈迦様）は、歯木をかむことの5つの利益を説いた」とあります。

その5つの利益とは、（歯木を使えば）①口臭がなくなる、②食べ物の味がよくなる、③口の中の熱をとる、④痰（たん）をとる、⑤眼がよくなる、ということです。

もし、何日も手入れをしなかったら、口の臭いはどうなることか？想像するとおそろしいですね。そんな弟子が多くて、その口臭にお釈迦様もたじろいだのかもしれない。

仏教の教えとともに、歯木の戒律も中国に伝わりました。しかし、インドで歯木によく使われているニームの木は中国にはありません。そこでヤナギの小枝が使われたため「楊枝（ようじ）」という名称になりました。

『華嚴経（けごんきょう）』（八十華嚴経・第十一）には、次のような内容があります。「楊枝を手持てば、まさに願うべし。すべての生けるものが、心に正しい秩序を得て、自然に清らかになるように」

楊枝を手にして願うことは壮大です。楊枝（歯木）は、宗教的な意味合いを深め、強調されるようになりました。

参考 『いい歯は毎日を元気にプロジェクト』HP、『ライオン歯科衛生研究所』HP、『ビバテック』HP ほか

○本照寺 住職 ほんしょうじ 木村 きむら 映之 ひでゆき 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 じゅうどしんしゅう 瑞雲 ざいうん ざんらいごういん 照寺 ほんしょうじ



フェイスブック



ユーチューブ

熟睡のための「三種の神器」

熟睡するために心と体をリラックスさせて、自然な眠気を引き出そう！

① 入浴

のぼせには注意！

熱い温度は交感神経を刺激して覚醒してしまうので、無理なく体の深部体温を温めるためにはぬるめの湯に浸かること。寝る時間から逆算して入浴するのがポイント☆寝る 30 分前には入浴を済ませましょう。

半身浴で
5～10 分くらい。



温度は 38～40℃

② ドリンク

体内の水分は就寝中でも失われ、睡眠が浅くなることもあります。寒い時期は胃腸を温めてくれる白湯がオススメ。ハーブティー(カフェインを含むものは×)も好みの香りでリラックスできます。一気に飲まず、少しずつ飲むようにしましょう。寝酒はアルコールによって自律神経が乱れ、睡眠リズムの妨げになるのでNG。



③ ストレッチ

寝る 2 時間前に軽い有酸素運動を。筋トレのような運動は心拍数や血圧を上げてしまうので避けましょう。ストレッチや軽い散歩など。

【腕のリラックス】

ダンベルを上げる動作で両腕を曲げて力を入れる。その後脱力する。



【下半身のリラックス】

足首に高さのあるものを置き、力を入れて膝を手前に引き上げる。その後脱力する。片足ずつ行う。



『5～10 分ほど力を入れて止め、脱力は 20～30 秒』 × 2～3 セット



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5月 吉日 鳥栖市田代外町 末安様邸



★お祝い中★

令和6年8月末現在

新築 ・「在来工法」 那珂川市南面里 (1様邸) 那珂川町

リフォーム

- ・リフォーム工事
- ・マンションリフォーム工事
- ・キッチン入替え工事
- ・雨樋工事
- ・店舗改修
- ・塗装工事
- ・解体工事
- ・トイレ入替工事
- ・雨漏り改修工事他

★今後の予定★

新築 ・

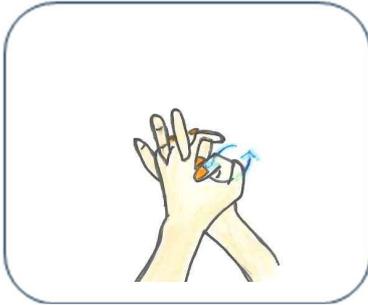
R6年度 工事総数 93件



セルフ ハンドマッサージ



自分のためにいつでもどこでもできる手軽なセルフケア。
脳や心、全身をケアする事に繋がります。



① 両手を合わせて親指から1本1本
ゆっくり組んでいく。



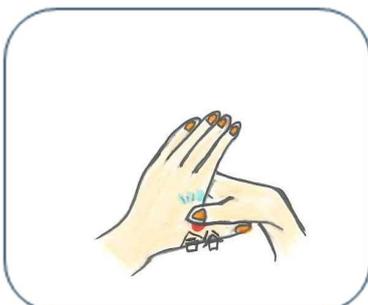
② 両手を組んだらぎゅっと力を入
れる。



③ オイルを手に取りなじませながら
温める。



④ 手の候に密着させ、大きな円
を描くように甲から指先まで優
しくさする。(左右どちらも)



⑤ 万能のツボといわれる「合谷」を
心地よい強さで5秒ほど押す。



⑥ 親指のはらを使って中手骨の間を
さする。
(それぞれ3回ずつくらい往復する)