

☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2024年
11月号



秦大翔君の作品です。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♪



●第17回 武雄の物産まつり 11月16日(土)・17日(日)

みんなで一緒に盛り上げよう！たけおの物産まつりは、市内・友好都市の特産品が一堂に集まるイベント。特産品の販売はもちろん、今年で最後の開催となる全日本美味暮(おしくら)まんじゅう選手権大会 FINAL や武雄市伝統芸能まつりなどの企画も同時開催予定。

場所/武雄市武雄町武雄 4866 CableOne SPORTS PARK(武雄市民体育館)

問い合わせ先/0954-23-9210



●太原のイチョウ 11月15日(金)～24日(日)

数十本のイチョウ並木が色づく圧巻の光景 1983年に広川町の町制施行30周年を記念して公募、町の木として制定されたイチョウ。そのなかでも、太原(たいぼる)地区に並ぶ数十本のイチョウは、秋になると一面黄金色に色つき、圧巻の景色を見せる。なお、この場所は私有地で、所有者の善意により立ち入りを許可されているため、観賞の際はゴミを持ち帰る等のマナーを守りたい。色づいた葉が落ち、敷き詰められた絨毯のように見える様子も美しい。

場所/福岡県 八女郡広川町久泉 1029 太原のイチョウ

問い合わせ先/0943-32-5555



●2024 庄分酢 秋の収穫祭 11月16日(土)

酢造り300年以上の酢蔵元の収穫祭 300年の酢蔵が大きなフードコートに変身！毎年好評の直営のレストランテラスのお弁当やドリンクに加え、地元の飲食店・カフェ・コーヒースタンドの食が集結。酢蔵や大川市指定文化財の家屋、茶室やお庭で自由に秋の味覚を味わう。当日は、地元のキッズシアターや音楽も楽しめる。地元のクラフト家具や展示の中で食やワークショップを楽しもう！

場所/福岡県 大川市榎津 548 庄分酢大川本社

問い合わせ先/0944-88-1535



●第4回 筑紫野もみじ祭～はんなりアートさんぽ～ 11月23日(祝・土)・24日(日)

紅葉の名所でアートと音楽を楽しむ。天拝山の麓にある「武蔵寺」と「御自作天満宮」から、二日市温泉街にかけての各会場で、秋のイベントが開催。創作陶芸や木工、フラワー&書などのアート展示や、筑前琵琶、二胡、三線などの音楽ライブ、歴史ガイドツアーなどの催しが盛り沢山！武蔵寺では薄茶席や特産品の販売もある。美しい紅葉の景色とともに、秋の筑紫路を楽しんでみては。

場所/筑紫野市武蔵 621 武蔵寺

問い合わせ先/090-4356-6133





鶏肉のピカタ



【材料】(2人前)

鶏ひき肉・・・150g 塩・・・ひとつまみ たまねぎ(みじん切り)・・・1/4個(約50g)
粉チーズ・・・大さじ3 溶き卵・・・2コ分 油・・・大さじ1 ベビーリーフ・・・適量
A(マヨネーズ 大さじ3、ケチャップ 大さじ1、水 大さじ1
バルサミコ酢 小さじ1/2、すりおろしにんにく 小さじ1/2)

【作り方】

- ① 大きめのボウルにひき肉・塩を入れて練る。
- ② みじん切りのたまねぎ、粉チーズも①に加え全体を混ぜる。
- ③ ①に溶き卵を3回にわけて入れ、そのつどひき肉を握るように全体をよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れて温める。
- ⑤ ①の生地を4等分にし、スプーンですくって小判型になるように入れて焼く。ふたをして1分半焼いたら、裏返してふたをして1分ほど焼き、ふたを取ってさらに1分焼く。
- ⑥ Aの材料をよく混ぜる。
- ⑦ 器にピカタ・ベビーリーフを盛り、ソースをかけて出来上がり♪

ゆったり過ごすリビング時間

秋の夜長を楽しむ、癒しの空間づくり

住まいの快適レポート

日が短くなり、家で過ごす時間も長くなる季節。ちょっとしたアレンジでリビングルームも様変わり。安らぎの空間で秋の夜長を楽しみましょう。

心安らぐ リビングルームの 演出術

リラックスタイムを 演出する照明を工夫

柔らかな光が副交感神経に働きかけ、気分を落ち着かせてくれる間接照明をはじめ、炎のゆらぎにホッとする、癒し効果が高いとされるキャンドルを活用してみましょう。



くつろぎスペース 自分の居場所を設ける

リクライニングチェアやオットマン付きの一人掛けソファなど、自分だけの居場所を設けることでくつろぎ度アップ。

色や素材で 秋仕様にチェンジ

スエードやマイクロファイバーなど起毛のファブリックをラグやソファカバーなどに使用。ベージュ系のトーンでまとめて、イエローなどの暖色カラーのクッションやブランケットを差し色で組み合わせるのがおすすめです。

幻想的な光と影で 癒しの空間を創造

光源とグリーンや小物が織りなす影は幻想的な空間を生み出します。



秋の香りに包まれて ほっこり和む

クリヤブドウ、バラやキンモクセイなど秋の味覚や植物の香りに包まれます。スイーツ&ハーブティー、アロマオイルなどで和みのひと時を。



編集後記

ほっと
ひと息。

子供達の成長と共に、私自身友人と出かけることが多くなりました。季節ごとに咲く花々。桜、菜の花、藤、蓮、紫陽花、ひまわり、彼岸花、コスモス、紅葉、小さな草花も美しくスポットに出かけては写真を撮り、近くの神社を探してお参りし御朱印を頂き、帰りに道の駅で新鮮な野菜を買えたら、最高の幸せ♪たまに息子と一緒にいかない？と誘いますが、にっこり笑って絶対行かないと断られます(*▽*)ですが、お土産だけは頼まれます🍵

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11月1日

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知

第37回 『内証（内緒・内所…ないしょ）』



「ないしょ ないしょ ないしょのはなしは あのねのね」という童謡は、皆さまご存じかと思います。現代において「ないしょ」という言葉は、「内緒」という漢字で表され、「表向きにせず、内々にすること。秘密。内密。」という意味に使われます。この「ないしょ」は、仏教用語「内証」（ないしょう）から転じた言葉だとされています。

「内証」（ないしょう）とは、自分の心の中で覚ること。またその覚りそのものを表します。

本来の「内証」とは、如来、仏の悟りの境涯を意味するので、心内の悟りを「自内証」ともいいます。

この「内証」に対して、外に現れた利他の働きを外用（げゆう）といいます。これらを合わせて「内証外用」（ないしょうげゆう）と総称し、密教を中心に用いられていたりします。

人間が容易にうかがい知ることができないということを強調して用いられる言葉、つまり仏さまの御心のことだった言葉が紆余曲折（うよきよくせつ）を経て、「他者のうかがいしれない内面の世界」というところから、「おもてむきでない」「内密の」という意味で使用されるようになり、「人には言えない内密の」という意味が現代に残り、発音も「ないしょう」から「ないしょ」へと変化していったようです。

このように、現代で一般に使用されている「内緒」（内所）という言葉は仏教用語の「内証」から転じた当て字だったものですが、新明解国語辞典では「内緒」のみが採用されていて、その解説に「内証」の転と書かれていますので、現代ではこちらが一般認識となっています。

参考 『JA 葬祭みやぎ』HP、『浄楽寺』HP、『大谷大学』HP、『ドット模様のくつ底』HP ほか

○本照寺 住職 木村 映之 ほんしょうじゅうしやく きむら 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 じゅうとうしんしゅうとうほんがんじとういん 瑞雲 みずうん 照寺 ほんしょうじ



フェイスブック



ユーチューブ

座りっぱなしに注意！！

日本人が平日に座っている平均時間は「7時間」。
調査した世界20か国の中で最も長い時間でした。
1日11時間以上座っている人は4時間未満の人に比べて
死亡リスクが40%も高まると言われています。

座りっぱなしを防ぐためにこまめに動く
長時間同じ姿勢でいることは、どんなによい姿勢だったとしても
好ましくありません。そのため、定期的に姿勢を変えるなどの意識が
大切になります。30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がる、
動くことを心がけましょう。



☆座ったままでもできる簡単ストレッチ☆

・肩甲骨回し

両手を肩に置き、①～②の順で前から後ろに肘を大きく回す。
背中側で肩甲骨が動いていることを意識する。

①

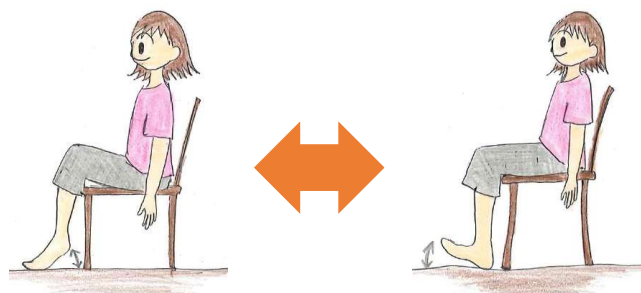


②



・座ったままかかと上げ

姿勢を正し、つま先とかかとを上げ下げし、すねとふくらはぎの筋肉を動かす。
10～20回程度。



日頃から「動く」ことを
意識してみましょう。





自転車を利用するみなさんへ



2024年11月1日から、改正道路交通法が施行されます。
 今回の主な目的は、自転車等による交通事故を防止することです。
 自転車の酒気帯び運転に対して罰則が新設されるほか、自転車運転中の
 「ながらスマホ」も禁止され罰則の対象となります。

携帯電話を使用又は画像を注視しながら自転車を運転して、事故などの危険を生じさせた場合
 罰則

1年以下の懲役又は30万以下の罰金

携帯電話を手に持ち通話しながら運転・画面に表示された画像を手で保持しながら運転
 罰則

6か月以下の懲役又は10万以下の罰金



★忘れいま工事中⇒

令和6年10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

- ・屋根葺き替え工事
- ・マンションリフォーム工事
- ・キッチン改修工事
- ・玄関ドア入替工事
- ・店舗改修
- ・襖張替え工事
- ・雨漏り改修工事他

★今後の予定⇒

新築 ・

R6年度 工事総数 103件



涙活



涙活とは、意識的に涙を流してストレスを解消する事。
涙は人をスッキリさせる効果があるそうです。2、3分泣くだけでスイッチが切り替わり、脳がリラックスした状態になります。
脳が癒され、たまったストレスをスッキリ解消できるだけでなく、心の混乱や怒りが静まり、敵意が弱まる事も明らかになりました。

人は何かに共感して涙を流します。映画や音楽などで心が動かされると、脳の前頭前野が活性化します。幸せホルモンといわれる「セレトニン」精神の安定やストレスに対抗できる対抗物質ですが泣くとセレトニンが活性化されるのです。涙にはマンガンが多量に含まれています。このマンガンが一定量を超えて溜まるとうつ病のリスクが上がるともいわれています。涙と一緒にマンガンを出すことでうつ病のリスクを軽減できるということです！

ある程度リラックスできる環境を整えて、心のざわつきが収まったら、泣ける映画を探して涙を流して見て下さい。

なお、たまねぎを切った際に出る涙では意味がありません。

ストレス解消に効果があるのは、悲しみや感動による「情動の涙」。

これは人間しか流せない涙とされています。

参考// 感涙療法士 吉田英史

