

☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2020年
3月号



室ここな ちゃん9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。

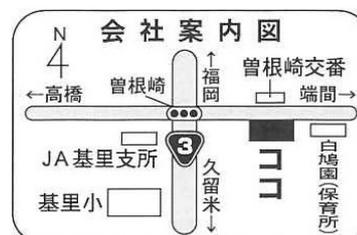
株式会社 江田建設

鳥栖市曾根崎町1446-1

Tel 0942-82-1615

Fax 0942-82-1617

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





お出掛け情報！



●石橋文化センター つばきまつり 3月7日(土)~22日(日)

ツバキの町、久留米の石橋文化センターで「つばきまつり」が開催される。園内には260種類、約1500本のツバキが見頃を迎え、色とりどりの花々が訪れる人の目を楽しませる。期間中はツバキにちなんだ様々なイベントを実施。正門前テントでのツバキ苗の即売会をはじめ、期間限定で久留米つばきケーキや抹茶などが味わえるオープンカフェを開催予定。
場所/ 久留米石橋文化センター園内
問い合わせ先/ 0942-30-9165

●ゴスペル for 3.11 災害復興支援チャリティーイベント 3月14日(土)

今年で9回目を迎えるゴスペル for 3.11。東日本大震災から9年経つが、まだまだ支援を必要としている地域がある。経済的な支援だけでなく、人々の心には希望や、震災の記憶を風化させることなく、寄り添うことが必要。ゴスペルを歌うことを通じて、みんなの元気が被災地に届くように毎年開催しているチャリティーイベント。

※会場で災害復興支援のための募金活動あり

場所/ 久留米シティプラザ六角堂広場 久留米市六ツ門町 8-1
問合せ先/ 080-3186-4515



●厳選梅酒まつり in 福岡 2020 3月20日(金・祝)~23日(月)

今年で6年目を迎える梅酒まつりが更にパワーアップ！年に1度開催される全国梅酒品評会で賞を受賞した梅酒のみを集めたイベント。お気に入りの梅酒もその場で買えます！

場所/ 太宰府天満宮 太宰府市宰府 4-7-1
問合せ先/ 090-9575-9402



●太陽と海のマルシェ 4月3日(金)~5日(日)

門司港レトロは船溜まりを中心にしたロケーションの美しい観光スポット。太陽と海のマルシェはまさにここ門司港で生まれた新しいイベント。たくさんの雑貨、アンティークレザークラフトなどショップ、スイーツなどかわいい飲食のお店で門司港レトロ中央公園をいっぱいにし、家族で楽しめる企画が用意される。

場所/ 門司港レトロ中央公園・親水公園 北九州市門司区東港町 1-12
問合せ先/ 090-2038-8867





ズッキーニのソテー



【材料】

ズッキーニ・・・1本 シーチキン・・・1/2 缶
オリーブオイル・・・適量 ブラックペッパー・・・適量

【作り方】

- ① ズッキーニは1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して両面焼く。
- ③ 両面焼けたら、お皿に盛りシーチキンをトッピングし、ブラックペッパーをお好みでかける。



ズッキーニのマリネ



【材料】

ズッキーニ・・・1本 トマト・・・1/2 個
パプリカ (赤・黄)・・・各 1/2 個

★マリネ液

酢・・・大さじ 6 オリーブオイル・・・大さじ 2
砂糖・・・小さじ 2

【作り方】

- ① ズッキーニは5mmの輪切りにする。
- ② トマトはくし切りする。
- ③ パプリカは種を取り一口大にきる。
- ④ 容器に野菜を入れマリネ液を入れ1時間ほど置いたら出来上がり。



春こそ

ペットのストレスケア

愛犬と住まいの快適レポート

気候・生活と、さまざまな変化は、ペットたちにとってストレスとなり、身体などに影響を及ぼすことがあります。そんな季節に気を付けたいこと。

春は、生活環境・気温などの変化によるペットのストレスが生じる季節。

春は、気温の変化や、引っ越しや家族構成が変わったり、生活環境の変化によって、犬や猫もストレスを感じる場合があります。このような変化により、食料や生活の場を脅かされ、生命の危険を本能的に感じるからと考えられています。



ストレスのサインをキャッチしたら...

強いストレスを受けた犬や猫には、行動の変化だけでなく、体調にも変化が現れます。なんとなく元気がなくなる、食欲不振、食べものの嗜好が変化する、嘔吐や下痢をする...などの症状、また広範囲にわたる脱毛も。

犬・猫のストレスのサイン



犬 身体と同じ場所を舐め続けたり過剰に舐めたりする、同じ場所を行き来する、自分のしっぽを追いかける、無駄な吠え声、くんくん鳴く、攻撃的になる、室内を荒らす、不適切な場所で排泄するなど

猫 身体を過剰に舐める、尿スプレー、肉球に汗をかく、毛を逆立てる、触られるのを拒むなど

ペットのストレス解消



犬はスキンシップと適度な散歩、または犬用ガム。猫は1日5~10分おもちゃで遊んであげたり、爪とぎを整えたり、狭くてすっぽり収まるプライベートな空間をしつらえてあげるなどの、ストレス解消を。基本は愛情を注いであげること。



意外と多い? 春先のペット熱中症

春先はまだ暑さに対する身体の準備ができていません。加えて、春は飼い主の熱中症対策への意識が薄くなりがち。そのため、特に暑いと感じるような日でなくても、散歩や運動をしたあとに熱中症を起こしてしまったという例は少なくないそう。愛犬の留守番にも注意。直射日光が当たり、閉め切って風通しの悪い室内は、春であっても気温が非常に高くなる場合があります。春の室内でも、熱中症には十分に気を配りましょう。

編集後記

ほっとひと息。

まもなく四男の小学校の卒業式を迎えます。基里小学校は中学校になっても、他の小学校と混ざらず持ち上がりなので、大きくなっても我が子みたいに親近感があります。どの子供達も良く挨拶をしてくれます。それも地域の方の見守りや、先生方、親御さんのたくさんの愛情に包まれて育てて頂いたと感謝しております。まだ12才♪目を離さず見守りながら、一緒に楽しみたいと思います！（ただ今二重飛び競争中です♪）

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2年3月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知識



第9回 『食堂（しょくどう、じきどう）』

学生食堂や大衆食堂など飲食をする場所を食堂と言います。この食堂を「しょくどう」と読むのは明治以降に一般化したもので、もともとは「じきどう」と読む仏教語です。寺院において修行するお坊さん（比丘「びく」と呼びます）が食事を行う建物を指す言葉でした。

古くインドにおいても、中国においても、食堂は「僧衆（そうしゅう）の威儀（いぎ）を正すところ」とされ、作法にかなった立ち振舞（ふるま）いをするのが求められました。

食堂における行いは、修行に取り組む姿勢の全てを表すとされ、とても重い意味を持つ場であったのです。

日本においては、奈良時代の東大寺・興福寺・薬師寺等にこの堂があったと記録に残りますが、平安朝中期以降は食堂の制度が改められて徐々に廃され、鎌倉時代に渡来した禅宗においてのみ、食堂は「僧堂（そうどう）」と呼ばれてそのはたらきと意味を現代に伝えています。

食堂には本尊（ほんぞん、中心となる尊いお方）が安置（あんち）されます。中国では、賓頭盧尊者（びんずるそんじゃ）あるいは文殊菩薩（もんじゅぼさつ）の像を安置し、奈良の興福寺では千手観音（せんじゅかんのん）を本尊とした、とされます。

これは、仏教は生活そのものである、食事はいのちの場である、という認識を仏教が持っていることを意味します。

食堂での食事は、食物に感謝することと、食事を通して、自己を磨くことが目的です。食事は、自身の命を保つだけでなく、仏道修行の一環として、重要なものでした。

また、食事を作ることも修行であり、食べることも修行である、と考えられていたのです。

全ての食物は、動植物の命です。一般家庭においても、「いただきます」と頂く命に感謝して、食事をし、静かに自分の心と向き合うならば、そこが「食堂」となるのではないでしょう。

参考 「大谷大学」HP、「念佛宗無量寿寺」HP、「摩尼山成就院」HP、など

ほんしょうじじゅうしょく きむら ひでゆき
○本照寺住職 木村 映之

- ・昭和42年4月2日生まれ、52歳。
- ・熊本大学哲学科、龍谷大学仏教学部卒。
- ・熊本信愛女学院での非常勤講師を経て現職。
- ・学校法人鳥栖学園理事。
- ・鳥栖青年会議所OB会員。
- ・「佐賀のホスピスを進める会」入会。
- ・古賀病院21緩和ケア病棟ボランティア。

ずいんざんらいごういんほんしょうじ
○浄土真宗東本願寺派 瑞雲山来迎院本照寺

- ・平安時代（天仁年間）真言宗寺院「瑞雲山来迎院」として創立。
 - ・江戸時代（寛永9年）名を「瑞雲山来迎院本照寺」と改め、鳥栖市内で唯一の東本願寺の末寺となる。
- ※どなたでも参加できる行事
- ・ボイストレーニング教室、ヨガ教室、坐禅会、寺子屋（小学生）、木曜会（いすヨガ・法話・茶話会）、オカリナを楽しむ会

鳥栖市本町1-886 電話 0942-82-4461

辛い季節を快適に過ごすための

お部屋の花粉対策

家の中でも花粉症に悩まされるのは辛いものです。
一番重要なことは、家の中に花粉を持ち込まないことです。
室内に入れない工夫をして、花粉の季節を乗り切りましょう。



お部屋で快適に過ごすための3つのポイント

1. 玄関でストップ

家に入る前に花粉を払う

ドアを開けた時に払った
花粉が入らないよう、
玄関から少し離れた場所で
コートやバッグの花粉を払う。

玄関にアウターの収納スペース

コート、帽子などは部屋の中に
持ち込まず、
玄関先のハンガーにかける
洋服やバックを濡れタオルで拭く

花粉の舞い上がりを防げる。

ウェットティッシュも便利。

手洗い・うがい・洗顔

体についた花粉をしっかり除去。

予防としてマスクもお勧め。

帯電防止スプレー

帽子、コート、靴に
スプレーして、
静電気による花粉の
付着を防ぐ。



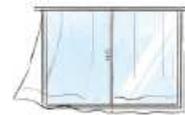
2. 寒気のコツ

花粉が少ない朝と晩

飛散量の多い11時から14時を避け、
早朝と夕方に換気。

カーテンを閉めて換気

カーテンは、外からの
花粉を防いでくれる。
マメに洗濯をする。



空気清浄器を使う

フィルターが花粉をキャッチするため、
体に入るのを防げる。

3. 掃除も工夫

掃除のベストタイミング

起床後や、帰宅後などしばらく室内に
人がいないと空気の流れが収まり、
花粉が床に積る。

先に拭き取ってから掃除機をかける。

加湿器で花粉を落とす

湿って重くなった花粉が
床へ落ちる。



一口メモ 📌 花粉から身を守る素材を利用しましょう

ポリエステル
などの素材
花粉が付きにくい

フローリング
掃除がしやすい

ラグ
花粉をキャッチ
してくれる



愛情ホルモン



愛情ホルモンをごぞんじでしょうか？思いやりホルモン・信頼ホルモン・愛情ホルモンなどさまざまな名前と呼ばれています。その名前は「オキシトシン」出産や授乳のさいに多く分泌されるため、お母さんのホルモンとして知られてきましたが、男性、高齢者、子供など、年齢や性別を問わず分泌され心や体に良い影響を与える事が明らかになって来ました。オキシトシンが分泌されると、他者に対して親近感や愛着感を覚えやすくなり、愛情が深まったり、信頼の気持ちが増えるなどの感覚が心に生じる可能性が高くなります。

愛情ホルモンを増やす方法は日常の行動の中で「スキンシップ」を心がける事です。赤ちゃんを抱っこしたり、子供の頭をなでたり好きな人と手をつないだり、仲間や家族とハグをしたり、気の合う仲間と楽しい時間を過ごす、など「心地良いスキンシップ」が有効です。

★愛情ホルモンに期待される効果

1. ストレスホルモンの分泌を抑える
2. 自律神経を整える
3. 胃腸の不調を改善する
4. 血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ
5. 心臓血管疾患のリスクを下げる
6. 血糖値を下げて糖尿病を防ぐ
7. 睡眠の質を高める
8. 体の痛みを和らげる



などの効果があります。知っているとな毎日が楽しくなる愛情ホルモン！是非実践してみましょう。





新しい住まいへのご入居 おめでとうございます♪



令和2年2月吉日 鳥栖市 緒方様邸



★お祝い中★

令和2年2月末現在

新築

- ・「森呼吸の家」鳥栖市神辺町（M様邸）いぬお病院近く
- ・在来工法 鳥栖市本町 （N様邸）鳥栖高校近く

リフォーム

- ・屋根葺き替え工事
- ・雨漏り復旧工事
- ・リフォーム工事
- ・店舗改修工事
- ・外構工事
- ・キッチン改修工事他

★今後の予定⇒

新築

・

R2年度 工事総数件 48件