

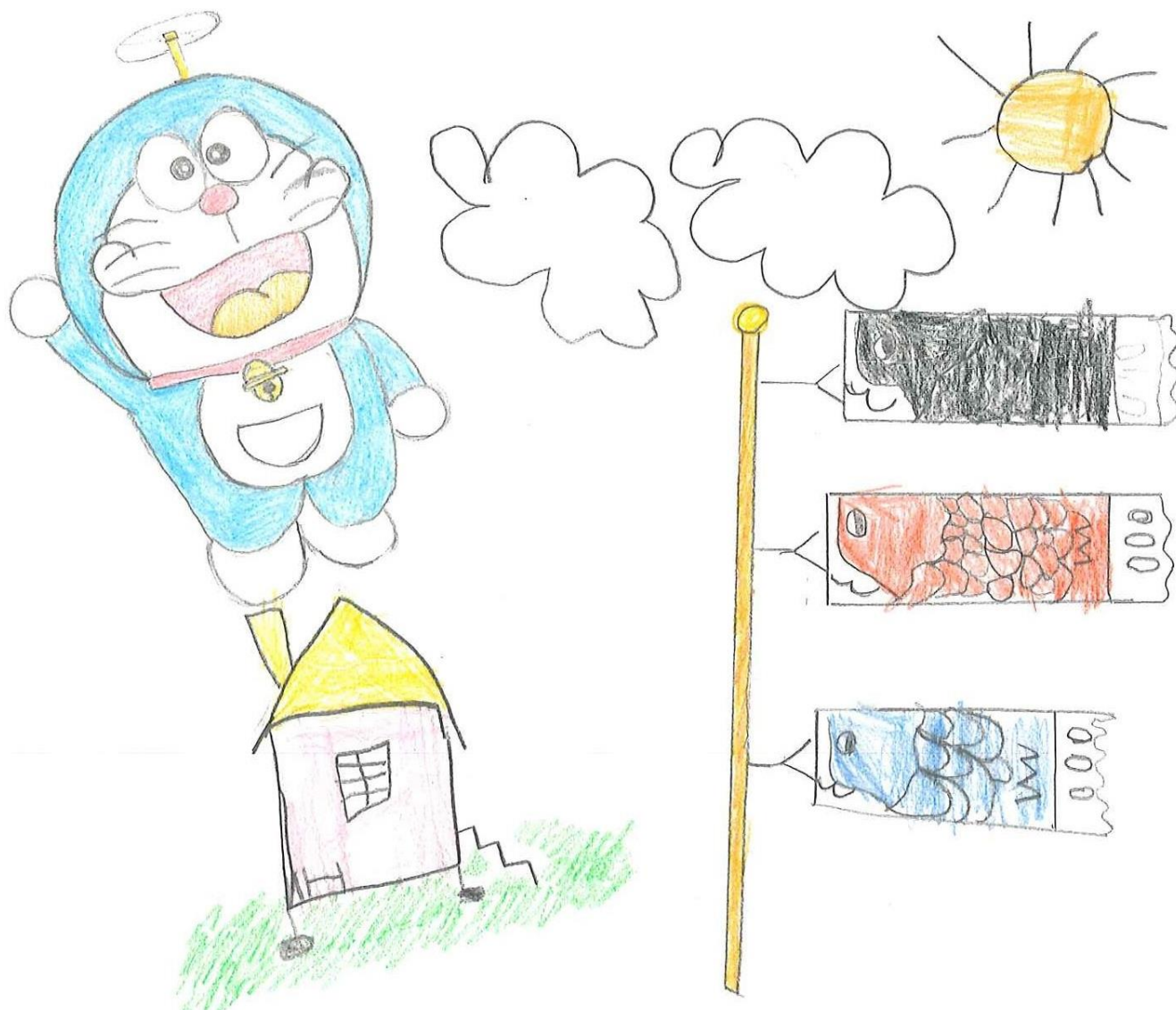
☺ 地域のお客様と共に ☺

With



2020年
5月号

— お役立ち情報誌 —



綾部菜望ちゃん6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>





作ってみよう簡単マスク！



使い捨てのマスク不足大変ですよね！ガーゼも不足！ゴムも売ってない・・・
そうだ！使っていないハンカチでマスクを作ろう♪

材料 ハンカチ1枚 50cm×50cm
アイロン ハサミ ゴム ミシン
★ミシン無くても手縫いで出来ます♪



① ハンカチにアイロンをかける。



② ハサミで半分に切る。



③ ②を縦半分に折り曲げて3段プリーツをつけてアイロンで形をつける。



④ 両端を2cm程度折り曲げミシンをかけ、ゴムを通すところを作る。



⑤ ゴムを通したら出来上がり！

家にある布で作ってみましょう！
分からない時は事務所まで！
お尋ねください♪





テイクアウト特集



日に日に変わる状況の中、鳥栖市内の飲食店さんはテイクアウトメニューで頑張っておられます！子供たちのお昼ご飯に、家事に疲れた時に利用してもらえたら嬉しいです♪ お家時間楽しみましょう！

★串揚げ アンテナ

鳥栖市本通町1丁目 810-39

予約時間 15:00~20:30

お受渡し 17:00~21:00

TEL 0942-84-9877

串揚げ



本場の串揚げ子供達も大好き！

★和心料理 はばき

鳥栖市本町1丁目 959-162

営業時間 11:30~20:00

TEL 0942-82-1038

限定 40 食のお弁当 家族だんらん盛り

特製すりおろしカレー



★Voyage ほぼる

鳥栖市京町 792-26 (ほぼる)

受付時間 12:00~20:00

配達時間 17:00~21:00 テリバリーの利用は 2000 円以上からです。



お家で居酒屋
TAKE OUT & DELIVERY



テイクアウト & デリバリー できます。

デリバリーのご利用は注文総金額が ¥2,000 以上とさせていただきます。
受付時間: 12:00~20:00 / 配達時間: 17:00~21:00

FRENCH DINING BAR VOYAGE & 旬の魚と旨い酒 ほぼる

お家で居酒屋
TAKE OUT & DELIVERY

自宅で居酒屋気分



●お刺身 12点盛り ¥980	●平日メニュー
●バーベキュー 12点盛り ¥980	●ランチ ¥680
●ピザ 12点盛り ¥980	●お弁当 ¥980
●パスタ ¥980	●お惣菜 ¥980
●サラダ ¥980	●お飲み物 ¥980
●デザート ¥980	●お酒 ¥980
●デザート ¥980	●お酒 ¥980
●デザート ¥980	●お酒 ¥980
●デザート ¥980	●お酒 ¥980
●デザート ¥980	●お酒 ¥980

予約総額 ¥2,000 以上
受付時間: 12:00~20:00
配達時間: 17:00~21:00

voyage ほぼる TEL.0942-83-8066

各店 自粛要請の為の臨時のテイクアウトですので、急遽変更になる事もありますので、お店に直接お尋ねください！
HP・Instagram に掲載中





免疫力を上げる



私達の身体にある「免疫」病原菌から身体を守り、健康を維持するための防護システムです。免疫機能が正しく作用していれば、健康で若々しくいられます。

身体を動かす

まずは1日10分程度の体操をするだけでも良いので運動の習慣をつける。運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、脳を活性化させるなどの効果があります。

食事

規則正しく食事を取る。免疫機能を維持するためには、腸の状態を良くする事がポイント！発酵食品や良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルが必要です。和食は栄養バランスが良くおすすめです。

良く眠る

夜にきちんと寝れば昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が夜は副交感神経優位に働くという自然な切り替えをする為にも、睡眠のリズムを整えることが大切です。

良く笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されます。たくさん笑いましょう。

体温を温める

体が温まると血管が拡張してリラックスしやすくなります。入浴はぬるめのお湯でゆっくと10分以上浸かると良い。身体を温める食べ物もあります。根菜類、イモ類、生姜など土の中に出来るものは身体を温める作用があると言われています。

編集後記

ほっと
ひと息。

休校にともない二人の息子は宿題に追われたり、ゲームをしたり、夏休みのように過ごしています。友達と遊んだり、学校に行ったり、部活をしたり、映画や外食も当たり前に出ていたことが、当たり前じゃ無いと痛感させられる毎日です。自粛要請の中掃除しながら断捨離してます！不要な子供の服でマスクを作り、数年ぶりにクッキーを焼いたり穏やかな時間を過ごす私です。終息するのにできる事は外出を控える！それが私にできる事♪

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5月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知識



第10回 『じゃんけんぽん』

物事の順番を決める際、最も多く行われているだろうと思われるのが、「じゃんけん」です。

日本の「じゃんけん」は数拳（註1）や三すくみ拳（註2）から発展したものと考えられます。

註1 すうけん。二人が対座して互いに右手の五指をすばやく屈伸させ、両方の出した指数の合計を先に言い当てた者を勝ちとする本拳（ほんけん）が有名。

註2 さんすくみけん。お箸を3本ずつ持ち、出した数を当てる箸拳（はしけん）や、老婆（ろうば）・鉄砲（てっぽう）・虎（とら）を演じて行う虎拳（とらけん）が有名。

さて「じゃんけん」ですが、今も昔も、かけ声といえば「じゃんけんぽん」です。令和2年3月に惜しくも亡くなられた志村けんさんが考案し世に広めた「最初はグー」が入ったとしても、最後には「じゃんけんぽん」でグー・チョキ・パーを出しますよね。

その「じゃんけんぽん」の語源はハッキリしませんが、有力説の一つに仏教語の「料簡法意」（読み方は「りゃんけんほうい」もしくは「りょうけんほうい」）があります。

「料簡」は、考えとか気持ちという意味です（『大辞林』より）。

「法意」とは仏教の開祖であるお釈迦（しゃか）様が説かれた教えのことです。お釈迦様の教えに従い、私意をはさまずに物事を決めることであったようです。

ここから、何かを決めるときの「じゃんけんぽん」というかけ声に転じていった、という説があります。（もちろん諸説あり。）

また、「法意」とは法の趣旨という意味もあります（『大辞林』より）。したがって「料簡法意」とは「法の趣旨を料簡する」という意味で、迷ったときに人知を越えた宇宙の根底を流れる天の意向を推し量る、とする説もあります。

今でも関西方面では最後の「ぽん」を「ほい」と発音します。

参考 「日本じゃんけん協会」HP、「通心山 妙行寺」HP、ウィキペディア、コトバンクなど

ほんしょうじじゅうしよく 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、53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。

ずいう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

気温の上昇で雑菌も繁殖

キッチンの消臭に役立つ簡単テク

梅雨時期は、湿気もニオイもこもりがち。
特にキッチンは衛生面でも気になりますね。
手軽な臭いの解消方法をお教えします。

排水管

シンクの排水管は食べカスや油汚れなどが堆積すると、悪臭の一因に。

- 重曹とクエン酸を排水管に振り入れ、ぬるま湯を注ぎ、泡が出てきたら 15 分程放置し、水で流す。
- 排水口に丸めたアルミホイルを入れておく。
金属イオンのパワーで細菌の発生を予防...



ゴミ箱

水分を多く含んだ生ゴミは雑菌が繁殖しやすく、
気温が上昇する季節は腐敗臭も強力に。

- 生ゴミは極力、水気を切り、重曹を振りかけ、吸湿効果のある新聞紙でくるみ、
ビニール袋で密閉してからゴミ箱へ。
- ゴミ箱は定期的に。
キッチン用の漂白剤などで掃除を。



換気

キッチンのニオイ対策の鉄則は、換気をしっかり行うこと。
室内にニオイがこもらないように、空気の流れを作ることが大切です。

- 換気扇の汚れも異臭の原因のひとつ。
調理後は換気扇専用洗浄スプレーでこまめに拭き掃除を。
汚れを溜めなければ、普段のお手入れも楽に！
- 換気扇をつけるときに、同時に窓を開けると、
空気の入り口ができ効率よく換気されます。



冬の布団のしまい方



気温も温かくなり冬布団をしまう季節になりましたね。
しまい方に気を付けないと、ダニ・カビが発生する原因に！

☆干す時間を普段の2倍の時間にして、完全に乾燥させる。

羊毛や綿布団は日なたで、羽毛布団は傷みやすいので日陰で午前10時～午後3時の間に裏表とも計2～3時間干す。

長期間しまう前には、湿度の低い良く晴れた日にカバーを外し、正午を挟んで5～6時間干す。

花粉症で外に干せない場合は家庭用布団乾燥機を長めにかけて良い。
キルティングなどの縫い目に付いたほこりも掃除機で丁寧に吸い取る。



☆除湿剤や脱臭剤をつかう

せっかく布団を干しても、収納場所が湿っぽかったり、ほこりが隅にたまっていたりすると台無し！よく掃除し、除湿剤や除湿シート脱臭剤など上手に利用する。

圧縮袋に入れていいのは合成布団だけ。

羊毛や羽毛、綿などの天然素材は呼吸が不可欠。何ヶ月も入れたままだとふんわり感が戻らなくなるおそれもあります。

少しでもかさを減らしたいなら、古いシーツや布団カバーにくるむのも良い。

天気の良い日は押入れの戸を開けておいたり、時には布団を陰干ししたり風を通すとよい。



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4月吉日 本鳥栖町 長家様邸



★思い出工事中⇒

令和2年4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
- ・倉庫改修工事
- ・リフォーム工事
- ・浴室改修工事
- ・外構工事
- ・トイレ入れ替え工事他

★今後の予定⇒

新築

R2年度 工事総数件 63件