

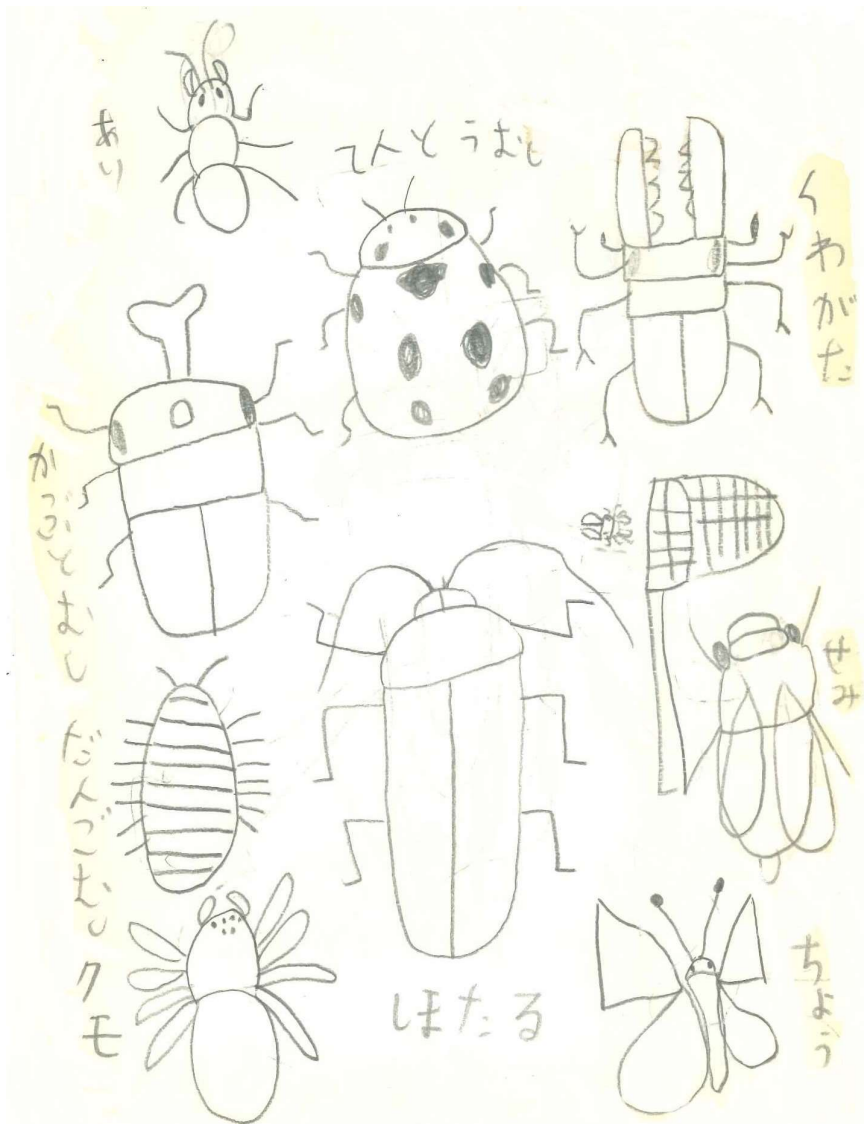
☺ 地域のお客様と共に ☺

With



2021年
7月号

— お役立ち情報誌 —



秦 大翔くん (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>



多肉植物の テラリウム



テラリウムとはガラスの容器などで植物などを栽培することです。
キラキラ光る器の中に自分の好きな世界を作ってみましょう。

★道具 ガラスの容器・ハイドロコーン・ハサミ・ピンセット・土入れ・トレー



① お好きな容器を選ぶ



② 好みの多肉植物を選ぶ



③ 根っこに付いた土を優しく取る



④ 容器にハイドロコーンを入れる



⑤ 根を傷つけないように植える



⑥ 完成！乾いたらお水を上げてね



はんぺん入り焼売



【材料】

焼売の皮・・・1袋 豚のひき肉・・・400g はんぺん・・・1袋 玉ねぎ・・・1個
チーズ・・・適量 刻みパセリ・・・適量 コーン・・・適量
A (片栗粉大さじ4 オイスターソース大さじ1/2 醤油大さじ1/2
塩コショウ適量 すりおろし生姜1片分 ごま油小さじ1/2)

【作り方】

- ① ボウルに、はんぺんを入れて、手で細かくつぶす。
- ② 玉ねぎは刻んで①に入れる。
- ③ Aも①に入れよく混ぜる。
- ④ 焼売の皮にこんもり包んでコーンやチーズをトッピングする。
- ⑤ フライパンに油をひき焼売を並べて5分ほど焼いたら水を70cc入れ蓋をして10分程蒸し焼きにしてパセリをかけたなら完成！

ジメジメ不快な夏を乗り切る！

住まいの快適レポート

いまずく始めよう、お家の湿気対策

気温の上昇と共に、湿度も高くなるこれからの季節。湿気対策を万全に、快適な暮らしを実現！

湿気による悪影響って？

- ・ジメジメ不快で、気分まで憂鬱。
- ・湿度が高いと汗が蒸発されず、体力を消耗。体の機能も鈍くなりがち。
- ・カビの増殖を招き、大切な衣類も台無しに。
- ・カビやダニにより、アレルギーなどを引き起こす要因にも。

湿気退治の基本は換気

リビングや子ども部屋、浴室など室内空間は、なによりも窓を開けて換気することが得策です。特に雨の日は室内の方が湿度が高い場合もあるので、窓を締め切ったままでは逆効果。忘れずに換気を心がけましょう。



シーン別湿気対策

リビングなどの広い部屋

- 窓やドアを2箇所以上開けて、空気の流れを作しましょう。
- エアコンの除湿機能を上手に活用。

浴室

- 入浴後は浴室内の温度を下げるために、冷たい水シャワーを壁や床などに回しかけて、タオルなどで水滴を軽く拭き取りましょう。
- 換気扇を回す際は、浴室のドアを閉めた状態に。浴室の構造上、換気効率がアップします。

クローゼットや靴箱などの狭い空間

- 1日1回はクローゼットの扉を開けるように。サーキュレーターを使ってクローゼット内に空気を送ると換気効率アップ。
- 除湿に有効な新聞紙を敷き詰める。消臭作用も兼ねて一石二鳥。



編集後記

ほっとひと息。

来ましたね！子供たちも成長し我が家のコテツ君（柴犬）も8才になり、何だかさみしい今日この頃！そんな私の楽しみは頂いたメダカの赤ちゃんの成長です♪毎日水槽を覗いてはせっせと餌をあげています(^ ^)/

そんな赤ちゃんメダカも子供の大きさまで成長しました。大きい水槽に移そうと思ってみたら、数年前から飼っていたメダカ達に小さな赤ちゃんが♪オス同士と思っていたのと、目が悪くて生まれてるの気が付かなかった💧可愛くてしかたありません！元気に育ってね♡

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3年7月1日

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知識



第17回 『油断 (ゆだん)』

「あとちょっとでゴールだけれど、くれぐれも油断しないように。」とか「今はリードしているが、気を抜いたら逆転されるぞ。いいか、絶対に油断するな！」など注意喚起の意味で使われる「油断」という言葉、意味はもちろんご承知のとおり「気を抜かない」ですよ。

じつはこの油断という言葉、仏教の「ある例話」から生まれた仏教用語なのです。

『涅槃経 (ねはんぎょう)』には、次のような説話があります。

ある王様が家臣に油の入った一つの鉢を持たせ、行動する時にもし油を一滴でもこぼせば、お前の命を断つであろうと告げ、抜刀した家来をその臣下の後につけさせました。

鉢を持った家臣は注意深くその鉢を持ってゆき、ついに一滴も油をこぼすことがなかったといえます。

このように注意深くあることで、油を断つことがなかった、という事から油断という言葉が生まれました。

また初期仏典には、神仏に捧げる灯火を絶やさぬよう、油を断たないように大切にすること、という教えも多く存在し、そこから油断という言葉が生まれたという説もあります。

いずれにしても、古代インドでは油というものが大変貴重な物であり、不注意で油を損失してしまわないように、戒めの言葉として油断が生まれました。

また、比叡山延暦寺の根本中堂の不滅の法灯の灯火は、金属製の油皿の中に菜種油を燃料として満たし、そこに灯芯が浸り火が灯っています。

つまり、油がなくなってしまう (油を断つ) と、火が消えてしまいます。

そのため、お堂番は毎日その油と灯心を世話し灯火を消さないように、油を断たないよう今日まで護られてきました。

油断してはいけない、すなわち灯火が消えないように注意しなければいけない、ということから、不滅の法灯が「油断 (注意を怠ること)」の由来と天台宗では言われています。

○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 瑞雲山来迎院 本照寺

※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)、オカリナを楽しむ会、木曜会(いすヨガ・法話・茶話会)

※新納骨堂…加入者募集中。

毎日を健康に乗り切ろう！

暑さに負けない疲れにくい体へ

とにかく暑くて湿気ムンムンの日本の夏。
ただ建物に入れば冷房で空気はキンキンに冷えていて……。
これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。
今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつかご紹介しましょう。

★生活習慣の改善がいちばんの薬

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。
夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。
また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。
よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすすめ。
昼寝で補うのも一つの手です。

★こまめな運動で血の流れをよくしよう

適度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。
暑いからと引きこもってばかりいると、ますます体調は悪くなります。
悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。
無理なく続けられる運動といえばやっぱりウォーキング。
体のバランス調整に最適です。
もちろん日中の運動はNGです。
熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。
また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが？
通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも
試してみましょう。
快適なウェアがあれば、きっと歩くのが楽しくなります。

生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。
毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。

水分補給を忘れずに！

スポーツドリンクは自宅で簡単に自作できます。

水……500ml

塩……小さじ 1/4

さとう……大さじ 3

レモン果汁……大さじ 1/2





新しい住まいへのご入居 おめでとうございます♪



令和3年6月吉日 鳥栖市桜町 権藤様邸



★思い出の工事★

令和3年6月末現在

- 新築** ・「在来工法」 鳥栖市東町 (1様邸) 鳥栖駅近く
 ・「在来工法」 鳥栖市鎗田町 (0様邸) ハンバーグフレンズ近く

リフォーム

- ・屋根葺き替え工事 ・雨漏り改修工事 ・外構工事
 ・リフォーム工事 ・玄関ドア入替工事 ・網戸工事他

★今後の予定★

新築

R3年度 工事総数件 99件

家庭でできる食中毒予防

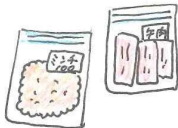
食品の購入

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚は他の食品と分けて包む
- 寄り道しないで、まっすぐ帰る



家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚は汁がもれないように袋や保存容器に入れる
- 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない（7割程度に）
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ
- 冷蔵庫の扉の開閉はできるだけ手短かに



下準備

- 調理の前はもちろん、調理中もこまめに手を洗う
- 食材は流水で良く洗う（カット野菜もよく洗う）
- 肉や魚の汁がかからないよう、サラダなどは離しておく
- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用などで使い分ける
- タオルやふきんは清潔なものを使い、使用後は熱湯消毒する

調理

- 肉や魚の加熱は十分に行う
- 調理を中断するときは、食品を冷蔵庫で保存する
- 使用後の調理器具はきれいに洗い熱湯消毒するか、台所用の殺菌剤で消毒する

食事

- 食事の前に手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 調理を長時間、常温のまま放置しない



残った食品

- 保存容器は清潔な容器を使う
- 温かいものは早く冷えるように小分けする
- 温め直す時も十分に加熱する（目安は75℃以上）
- 時間が経ちすぎたり、少しでもあやしいと思ったら処分する