

☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2021 年
114 号



はやさか そうまくん (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>



乾

お水足りていますか？

成人初期から加齢とともに「乾き」の感覚が少しずつ失われてきます。コーヒー・アルコール飲料を飲むことでは乾きは改善されません。しっかりと水分を摂取することが大切です。

唇潤っていますか？

唇の乾燥は体内の水分不足が深刻であることの重要なサイン。

脱水の過程で現れる症状とされています。

お子さんや、家族の唇チェックしてください！



水分損失料	症状例
1%	喉の渇き
2%	強い渇き、めまい、吐き気、食欲減退、血液濃度上昇
4%	全身脱力感、動きの鈍り、汗が出なくなる
6%	手足の震え、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸の上昇
8%	幻覚、呼吸困難、チアノーゼ、精神錯乱
10～12%	筋肉痙攣、失神、舌の膨張、循環不全、腎機能不全
15～17%	皮膚の乾燥、飲み込み困難、聴力喪失

出典 日本体育協会「スポーツと栄養」

水の必要量 体重の 1/300

寝ている間に汗によって失われる水分は、血液中からとられています。いわゆる「ドロドロ血」の状態になっています。特に朝は水分不足になっているため目覚めにコップ 2 杯のぬるま湯を飲む習慣を！



塩サバのレモンバター焼き



【材料】（2人分）

塩サバ・・・2切れ アスパラガス・・・4本 レモン・・・1/2個

オリーブオイル・・・小さじ1 ブラックペッパー・・・適量

A（バター 10g 醤油 小さじ1）

【作り方】

- ① アスパラガスはかたい皮をピーラーでむき、四等分に切りラップに包み 40～50秒加熱する。
- ② 塩サバは食べやすい大きさに切る。
- ③ レモンは半月切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、塩サバを皮目から入れて焼く。
- ⑤ 2分ほどたったらサバの上下を返し、同様に2分焼く。
- ⑥ 仕上げにアスパラ、レモンAを入れてざっと炒め、器に盛りブラックペッパーを かけたら出来上がり♪

自然と寄り添う空間造り

花に彩られ、心豊かな暮らしを

住まいの快適レポート

お部屋に花を飾るだけで、ウキウキ気分。花選びのコツや飾り付けアイデアなどを覚えて、暮らしに彩りを添えましょう。



テク不要の飾り付けアイデア

気軽な一輪挿し

一輪挿しは、初心者でも簡単にできるベストな方法。1本でも寂しい雰囲気にならないよう、カラフルな花をチョイス。これからの季節にぴったりなチューリップは、ずっと伸びる茎の姿も美しいのでガラスの花瓶と組み合わせるのがコツ。



センスアップの浮き花

茎が弱って花が下を向いてしまった花などは、お花だけを水に浮かべる浮き花を活用。バラなど花びらに厚みがある花がおすすめ。



ナチュラルなかごを代用

コップなどの器に花を生けて、かごの中に搭載。素朴で可憐な野の花などが相性抜群。よりナチュラルな雰囲気インテリアに映えます。



飾る場所の注意点

キッチン

キッチンでの作業を妨げないよう、小ぶりの花瓶に生けた花を火のそばではなく洗い場付近に配置。清潔さを演出するグリーンや白の組み合わせが最適。また料理がメインの食卓には、香りの強い花はNG。

トイレ

狭くて暗い印象のトイレに、花の演出はぴったり。しかも他の部屋より比較的室温が低いため、花が長持ちします。爽やかな香りのラベンダーなどは芳香剤代わりに。

花粉症でもあきらめないで!

花粉症だから、花を部屋に飾れない。そう嘆いている方も、ちょっとした工夫で彩り演出に挑戦!

- 花粉が少ない花を選ぶ。ラン科の植物は比較的花粉が飛び散らない代表的なものだそう。
- ユリをはじめ、ピンセットやティッシュで簡単に花粉を取り除くことができる花をチョイス。
- ブリザーブドフラワーを飾る。
- 個性的なフォルムや、可愛い花のような姿など種類豊富な多肉植物を花の代わりに飾るのもおすすめ。

編集後記

ほっとひと息。

今年はおリンピックで感動をたくさんもらいましたね(^^) 先日義理父に餃子を焼いて食卓に出すと「上手に焼けてるね! はねまで付いて!」「何を入れたらこげん焼けるとね?」大絶賛♪ 「これ、冷凍餃子です...」「上手に焼けるポイントは、焼き上がるまで触らないで見守ることです...」と苦笑した私です! 手作り餃子は心の余裕があるときに♪たまには冷凍餃子もお勧めです。 「だって美味しいだもの」(みつを風に)

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 9月1日

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知識



第18回『開発（かいほつ）』

開発（かいほつ）といえば一般的には、「土地・鉱産物・水力などの天然資源を活用して、農場・工場・住宅などをつくり、その地域の産業や交通を盛んにすること」または「新しい技術や製品を実用化すること」を指します。

実はこの「開発」という言葉も、仏教語に由来します。ただし、仏教語では「かいほつ」と発音します。

仏教語の「開発」とは「他人を悟らせること」、「内心に潜んだ仏への心に目覚めること」といった意味です。自分では気づかない、内に秘めた意思を目覚めさせ、眠っている心の力を掘り起こすことをいうのです。まさに天然資源と同様に、自分の中に本来そなわっている能力を新しく起動させるはたらきが「開発」の本義です。

ちなみに仏教では、自分が悟りを開き、仏となることを「成道（じょうどう）」といい、他人を悟らせることを「開発」といって区別することがあります。その意味でお釈迦さまは成道の後、多くの人々を開発されましたが、そうして仏弟子となった方々も、さらに他者を目覚めさせる開発にはとても長けていました。

昔、30人の仏弟子たちが修行の旅をしていました。

ある日、森深く分け入ったときのことで。恐ろしい500人の盗賊があらわれると、森の神に犠牲として命を差し出すように迫ってきました。

すると仏弟子のひとり、サンキッチャというわずか七歳の少年僧が名乗りを上げました。彼は盗賊たちを前に堂々と坐禅を組み、深い瞑想に入ったのです。たちまち盗賊たちは襲いかかりますが、なぜか刀が曲がったり、柄が裂けてしまったりしたのです。

この様子に恐れおののいた盗賊たちは、自分たちの非を詫びて、その場で彼の弟子となったということです。（『法句経註』第八）

こうしてわずか七歳のサンキッチャから、人間としての本当の力強さを知った盗賊たちは、生涯仏道修行に励むこととなりました。彼もまた真の心の開発者といえるでしょう。

参考 「駒沢女子大学」HP、「滝本仏光堂」HP、「日蓮宗」HP、ウィキペディア 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 住所鳥栖市本町1-886 電話 0942-82-4461

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

※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、座禅会、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。

衣替えの季節に洋服の整頓をしてみましょう！

今こそ秋服&冬服見直しのタイミング

着る機会がほとんどないのに、捨てられずにしまっている服はありませんか？
すっきりした快適な暮らしの為にこのタイミングで自分にあった衣類の持ち方を
探してみましょう。

大切な服を残してより快適な暮らしに

衣類を見直す前に、まずはライフスタイルに合わせた必要な服の量など、
自分なりの基準を定めましょう。

あわせて、使いやすい状態で収納できる量を想定することも大切です。

一つひとつの衣類を見直すときは、まず去年の秋冬に着たかどうか、
これから着ることがあるかどうか。

プラスして、似た色やデザインの服がないかどうかにも
チェックしながら選びます。

また、ちょっとくたびれてきたものについては、
繕いなどの手間をかけても持っていたい服かどうかを、
見直しの基準のひとつとしてもいいかもしれません。



季節	気温	服装
秋	15～20℃ 昼間は暖かく、夕方は肌寒い 気温差がある時期	薄手の長袖とカーディガンやジャケット 暑いときは脱いで温度調整
冬	15℃以下	コートやマフラー、手袋などが必須

長く大切に着ていくために

服のつくろい&お手入れ

見直しのひとつの機会として、

これからも着る服は、毛玉をとったり、
ほつれや穴を繕ったりしてしまいましょう。

長く愛用できるように、そしていざ使うときに
気持ちよく使うための準備です。





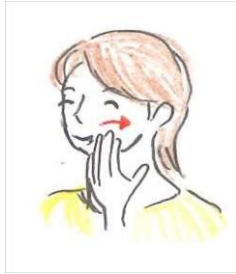
顔の筋トシ



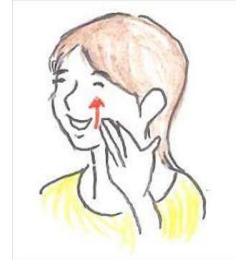
マスクで表情が見えない世の中、顔筋エクササイズで表情いきいき！
顔の色々な筋肉をエクササイズします。トレーニングする表情筋に指の腹を置き
矢印の方向へストレッチして、たるんだ筋肉を伸張します。
1, 2, 3 とリズムカルに、それぞれ3回ずつ行いましょう。

フェイスラインのたるみ予防に

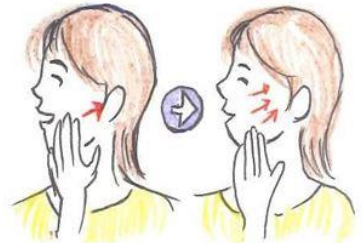
① 唇の左（または右）下を耳側へ動かす。



② 口を少し開けて左頬（または右頬）のそれぞれ中央あたりを上へ動かす。



③ 口を開けたまま、少し右（または左）を向き、舌の奥歯の生え際あたりを耳のほうへ斜めに動かす。
そして同じ姿勢のまま、エラの付近を耳側へ動かす。次に1cmほど上、さらに1cmほど上で同じように動かす。



ほうれい線予防に

目頭より少し下を耳側へ動かす。次に頬骨の中央、さらに耳の前あたりで同じように動かす。



むくみ予防に

耳の後ろや、首の後ろ側を前へ動かす。





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8月吉日 鳥栖市萱方町 尾崎様邸



令和3年8月末現在

★思い出工事★

新築

- ・在来工法 鳥栖市東町 (I様邸) 鳥栖駅近く
- ・在来工法 鳥栖市本鳥栖町 (Y様邸) 鳥栖高校近く

リフォーム

- ・水害復旧工事
- ・ガレージ工事
- ・リフォーム工事
- ・雨樋工事
- ・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

・

R3年度 工事総数件 125件