

☺ 地域のお客様と共に ☺

With



2021年
11月号

— お役立ち情報誌 —



秦大翔君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。

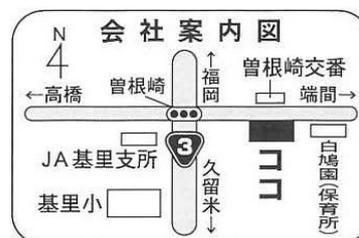
株式会社 江田建設

鳥栖市曾根崎町1446-1

Tel 0942-82-1615

Fax 0942-82-1617

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





お出かけ情報♪



●まちあそび人生ゲーム in かしま 11月27日(土) 10:00~16:00

このイベントは商店街を舞台とした体験型のリアル「人生ゲーム」。ゴールまでの早さを競うものではなく、ゴールした時点で専用通貨の多いチームが勝ち。お店や店員さんとの出会いを楽しみながら、ゴールを目指そう！

場所/ 鹿島市中心商店街

問い合わせ先/ 鹿島商工会議所青年部事務局 0954-63-3231

● 2021 サガ・ライトファンタジー 11月2日(火)~1月10日(月) 17:00~24:00

佐賀駅南の中央大通りが煌めくイルミネーションの光に包まれます。光輝く街路樹や街なかの広場には多くのボランティアのみなさんが飾り付けたオブジェが華麗に輝き、煌めく街なかの夜の散策を楽しめます。

場所/ 佐賀市中央大通り(シンボルロード)

問合せ先/ サガ・ライトファンタジー実行委員事務局 0952-40-7104



●秋月城跡「黒門」紅葉見ごろ 11月下旬~12月上旬

清流と山に囲まれ、「筑前の小京都」と言われる城下町秋月。秋月城跡「黒門」の周辺には、約20本のカエデがある。黒門をくぐり、色づくカエデを鑑賞しながら石段を進めば、垂裕神社(すいようじんじゃ)へとたどり着く。カエデの紅葉と黒門のコントラストは大変美しく、毎年多くの観光客で賑わう。

場所/ 秋月城跡

問い合わせ先/ あさくら観光協会 0946-24-6758



●吉野ヶ里夢ロマン軽トラ市 11月7日(日)・12月5日(日)

新鮮な野菜や果物、海産物、工芸品、衣料品等の自慢の品を、軽トラックを用いて直接販売する朝一です。100店舗以上のお店が並び、見ているだけでも楽しく、イベントも開催されます。[毎月第一日曜日に開催 時間 8:00-11:30]

場所/ 吉野ヶ里歴史公園東口駐車場

問合せ先/ 吉野ヶ里町商工会議所 0952-52-4644





キムチタルタルのチキン南蛮



【材料】2人分

鶏むね肉（大）・・・1枚 塩、こしょう・・・各少々 サラダ油・・・大さじ3

A（卵1個 小麦粉・片栗粉各大さじ2 水小さじ1）

B（しょうゆ・酢・砂糖 各大さじ2）

キムチタルタル（ゆで卵・・・1個 白菜キムチ・・・40g マヨネーズ・・・大さじ2）

【作り方】

- ① ゆで卵は潰して、刻んだ白菜キムチとマヨネーズで和え、冷蔵庫に冷やしておく。
- ② ボウルにAを合わせて衣を作る。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうで味を付け、衣のボウルに入れる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて2分焼く。上下を返してさらに2分焼き、キッチンペーパーで油をふき取る。
- ④ Bを加えて照りが出るまで絡め、盛り付けて①をかける。



居心地のいい部屋で気分も一新！

住まいの快適レポート

片付け上手のコツを伝授

麗らかな春の陽気に誘われて心もウキウキ。お部屋もすっきり整理整頓して気分一新。片付け上手のコツをつかんで、毎日幸せに。

気持ちのいい
部屋作りを
実現するための
三か条

- ・片付けられない苦手意識を払拭
- ・物はためない、増やさない
- ・隠す&魅せる収納ですっきりセンスアップ

✓ これだけは実践したい、片付け上手への道

- 数年、着用していない衣類は処分を。フリマアプリなどの活用も一考です。
- 出す、分ける、しまうの3ステップを実践。
 - 1 すべてのモノを出す。
 - 2 残すモノ、捨てるモノを分ける。
 - 3 残したモノの使用頻度を考慮して、取り出しやすい場所にしまう。
- 日用品や食品のストック買いは計画を持って、必要最小限にとどめましょう。
- 使ったら必ず元の場所に戻すことを徹底。

✓ 片付け下手な行動を見直す

- Q 「片付けるために収納グッズを頻繁に購入してしまいます」。
- A 収納グッズを購入する前に、まずは何を入れるためのなかをイメージすることが大切です。
- Q 「いざ片付けようと思っても、時間がなくて、まとめてやるために先延ばしになりがちです」。
- A 完璧は求めない。片付けのハードルを低くして苦手意識を持たないようにするのが得策です。今日はデスク周りを30分間だけといった調子で1箇所、時間を区切って片付けを。

すっきりきれいなキッチン収納術



◀ ファイルケースを活用

フライパンをはじめお皿やキッチンアイテムの収納に大活躍するのが市販のファイルケースです。立てて収納できるので省スペースにまとめられます。

▶ 調味料類は斜め置きが楽チン

背が高く倒れやすい調味料ボトルは、斜め置きできるタイプのキッチンラックがおすすです。ちらかりがちなシンク下に配置して、すっきりきれいに。



▼ 壁面利用で収納スペースを確保

コンロ周りの壁面は、フックやマグネットなどを利用して吊り下げ式収納を。キッチンツールは一色でまとめるとスタイリッシュです。調味料類もラックに入れて壁面に配置。料理の効率もアップして時短にもなり一石二鳥！



編集後記

ほっと
ひと息。

観葉植物や、多肉植物に愛情を注いで育てて楽しむ今日この頃。
可愛い芽や、新葉を愛でながら水やりをしていると四男（中2）から
「お母さん、草育てて何が楽しいと？」確かに観葉植物には花咲いてないです
けど！草に見えるとは・・・
部屋にグリーンのある暮らしなんて素敵♪と思っていましたが息子たちには
そうは見えてないらしいです！ジャングルみたいに増やそうかな♪

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11月1

そうだったの!?



暮らしの中の仏教まめ知



第19回 『大丈夫 (だいじょうぶ)』

子どもが転んだ時にかげよって「大丈夫？」と声をかけたり、体調を気遣ってくれた人に対して「うん、大丈夫だよ。」と答えたりして、私たちは日常の中でこの「大丈夫」という言葉を使います。

また辞書では「①あぶなげがなく安心できるさま。強くてしっかりしているさま。②まちがいがなくて確かなさま。」とあります。(goo 国語辞書) より。

この言葉も元々は仏教語です。ただし、意味が少し異なります。

涅槃経 (ねはんぎょう) というお経では、仏教の開祖であるお釈迦 (しゃか) 様の優れた能力を表現するのに「如来の十号 (じゅうごう)」があり、その中に「大丈夫」が表されます。その意味は「立派に努力精進 (しょうじん) する者」となります。

また、この大丈夫は「菩薩 (ぼさつ)」のことを意味するとされます。菩薩とは、人々を救う為に、悟りを得ようとしている修行者のことを言い、観音菩薩や地藏菩薩など、信仰の対象でもあります。

大丈夫は、この菩薩の呼び名のひとつでもあったのです。

そもそも大丈夫は、古いインドの言葉 (サンスクリット語) では、マハー・プルシャと言いました。マハーは「偉大な」という意味、プルシャは「人間」「男性」という意味です。つまり偉大な人間、偉大な男性のことを言い、それが転じて菩薩のことを指すようになったのです。

日本の曹洞宗の開祖、道元禅師 (どうげんぜんじ) は『正法眼蔵 (しょうぼうげんぞう)』の中で、「いはゆる雪峰老漢 (せつぼうろうかん) 大丈夫なり」という一文を書いています。雪峰老漢という人のことを「大丈夫なり」、即ち菩薩であると言っているわけです。この雪峰老漢は、唐の時代に実在した禅僧ですが、道元禅師はこの禅僧を菩薩のように尊敬し崇拝していたのでしょう。

菩薩のことを指す言葉と、現代の「だいじょうぶ」は、かなり意味が異なるような気もしますが、「何があってもだいじょうぶ」という心持ちが悟りへの第一歩、つまり菩薩への第一歩と考えれば、そう遠い意味では無いのかも知れません。

参考 「おぼマガ」HP、「寶泉寺 (ほうせんじ)」HP、「言の葉手帳」HP など

○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。

好きなおにぎりの具🍱 &
新米に合うご飯のお供🍱 ランキング



新米が美味しい時期になりました🍱

そこで、食べることが大好き、食いしん坊な江田建設従業員に
好きなおにぎりの具&新米に合うご飯のお供はとアンケートを取ると
王道なものから食べたことがないものまで(*´艸`)♡
是非、食事の時に参考にしてください。

好きなおにぎりの具🍱

1. 梅、紀州梅
2. 明太子
3. シーチキン、ツナマヨ



他にはおかか、ちいめん山椒、ちいめん昆布が1票ずつ。

新米に合うご飯のお供🍱

1. 漬物(たくあん、高菜、青菜など)
- 明太子、海苔、ちいめん山椒、うに、
梅カツオニンニク、砂糖が1票ずつ。
半数以上の方がお漬物を選びました。



トイレの回数増えていませんか？



個人差があり気温にもよりますが、一般的に朝起きてから夜寝るまでの排尿回数が8回以上なら、頻尿と診断されます。頻尿を起こす膀胱のなかで特に多いのが過活動膀胱です。尿が十分にたまっていないのに膀胱が収縮するのです。膀胱をリラックスさせて、トイレに行きやすい環境を作る事も重要です。特に女性は膀胱炎から頻尿にもなりやすい為、下半身の冷えや、排尿の我慢など発症の原因を改善すると良いでしょう。

さらにコーヒーや紅茶、緑茶などに含まれるカフェインやアルコールなどには利尿作用があり飲み過ぎには注意しましょう。

骨盤底筋群を鍛えることで、予防や改善が期待できます。女性だけでなく、男性にも効果が認められます。ぜひ試してみてください。

骨盤底筋群の鍛え方



- ① A あおむけに寝て、足を肩幅くらいに開き膝をたてる。
- ① B テーブルに手をつき、足を肩幅くらいに開き、上半身の体重を腕にかける。
- ② 息をゆっくり吐き出しながら、肛門や尿道、膣を締める。
- ③ ②の状態を5秒キープする。
- ④ 肛門などをゆるめながら息を吸う。 ①～④を1日10セット目安に続ける。

★忙しい時工事中⇒

令和3年10月末現在

- 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

★今後の予定⇒

- リフォーム**
・古民家リノベーション工事 ・屋根葺き替え工事
・雨漏り改修工事
・塗装工事 ・リフォーム改修工事 ・店舗改修工事他

新築 ・

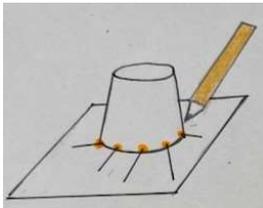
R3年度 工事総数件 147件

SDGs 紙コップで編んだ残布で小物入れ



皆さんのお宅にもたくさんの布余っていませんか？捨てるにはもったいない布、着れなくなった可愛い柄の洋服などを使って小物入れを作ってみました。小さなお子さんでも、簡単にできますよ。親子で工作してみてもいいのではないでしょうか。

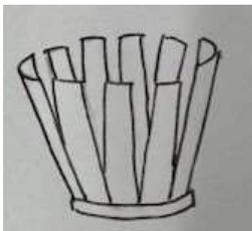
材料 紙コップ・ハサミ・好きな布
(布は2cm幅で裂いておく)



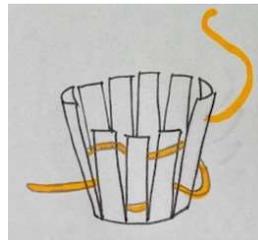
① 紙コップを9等分に点印をつけます。



② 鉛筆で線を引きます。

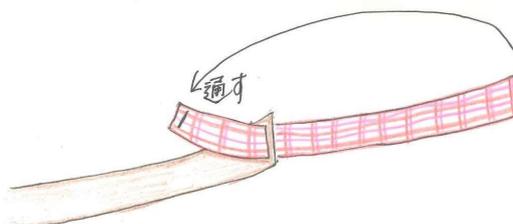


③ ハサミで切ります。



④ コップの下の方から交互にひたすら編んでいく。編み終わりは内側に押し込んでおわり。

布と布のつなげ方



布でなくても、余った毛糸や麻紐で作っても可愛いですよ♪