

☺ 地域のお客様と共に ☺

# With

— お役立ち情報誌 —



2022年  
7月号



古賀千春ちゃん（3才）文乃ちゃん（2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。**

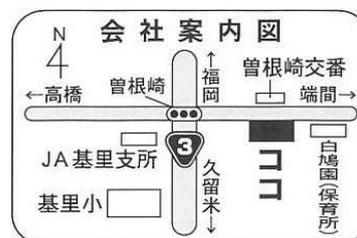
**株式会社 江田建設**

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♪



## ●如意輪寺 風鈴祭り

～9月30日(金)

風鈴には魔除けの意味もあり、夏を無事に越せるように「風鈴」に願いを書いて境内に奉納。願いの書かれた風鈴の音色が夏の暑さを忘れさせてくれます。風鈴の音色を聞きながら参拝できるのも、この時期ならではです。

場所/小郡市横隈 1728

問い合わせ先/0942-72-4008



## ●福岡・E・ZO「タッチザダイナソー恐竜アドベンチャー展」 7月9日(土)～9月11日(日)

恐竜アドベンチャー展が来襲！巨大な恐竜が生息する迷路から、無事脱出できるのか？！

貴重な実物化石の展示や化石の発掘体験も。夏休みはみんなで恐竜の世界に飛び込め

場所/福岡市中央区地行浜 2-2-6 BOCCE E-ZO CHIKIYOKA 6F イベントホール

問い合わせ先/ 092-400-0515



## ●武雄のあかりめぐり

7月15日(金)～11月6日(日)

夏の風物詩「武雄のあかりめぐり」。市内各地を様々なあかりで彩る。様々なあかりで彩られた観光名所が昼間とはまた違った表情を見せる。御船山楽園では、「チームラボ」の小舟と共に踊る鯉によって描かれる水面のドローイング等多数の作品を公開。武雄神社は白を基調とした社殿が明りに照らされる。

場所/御船山楽園・武雄神社・武雄の大橋・武雄温泉楼門・新館他

問い合わせ先/ 0954-23-7766

## ●門司港ビアフェスタ 2022

7月22日(金)～24日(日)

海底で飲む世界のビール！門司港や北九州の夜のイベントは「祭り・花火」を除けば数少なく、夜の観光や賑わいに繋がるイベントとして、門司港に携わった人たちへ慰労のねぎらいとして「門司港フェスタ」は定着してきた。会場では、北九州初登場のベルギービールが登場し食を彩ります。

場所/門司港レトロ中央広場

問い合わせ先/090-3077-6785



## ●筑後川花火大会

8月5日(金) 19時40～30分程度

筑後川花火大会が3年ぶりに開催！例年より規模を縮小し約9000～1万発に！

仕掛け花火は行わない。

観覧場所/京町、篠山、小森野、長門石、みやき、鳥栖(下野)計6会場

問い合わせ先/筑後川花火大会実行委員会(水天宮内)0942-32-3207



# 豚しゃぶとオクラのスタミナ素麺



## 【材料】2人分

素麺…2束      豚薄切り肉…200～230g      オクラ…6本      長芋…150g  
塩昆布…5g程度

A (ポン酢・オリーブオイル…各大さじ1      白だし…小さじ1)      大葉…適量  
酒…大さじ1      麺つゆ…適量

## 【作り方】

- ① 素麺は茹でて、ざるにあげておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら酒大さじ1を入れ火を止めて、豚肉を少しずつ入れて柔らかく湯がく。
- ③ オクラ6本は塩ずりし産毛を洗いながしてから、ラップに包みレンジで600w40秒加熱して、小口切りにする。
- ④ 長芋は半分すりおろし、半分は1cmの角切りにする。
- ⑤ ボウルにAと②③④と塩昆布を入れて和える。
- ⑥ 和えたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 皿に素麺を盛って⑥をかけ、千切りした大葉をかければできあがり。お好みで麺つゆをかけてもOK!

# 日々の暮らしに緑を 心潤うボタニカルライフを始めよう!

## 住まいの快適レポート

おうち時間が増えて、自然と触れ合う機会も  
少なくなり気が滅入りがちと嘆く方も。何気  
ない日常でも身近に草花と寄り添う、そんな  
植物のある暮らしでリフレッシュ。

### 緑があるだけで、こんな素敵な暮らしに!

- 心穏やかに、リフレッシュ
- 植物から放出される水分で部屋の乾燥が軽減
- インテリアのアクセントに
- ハーブなどの収穫物で食卓に彩りと、家計の足しにも
- 大型観葉植物は生活感の目隠しや、間仕切り代わりに活用可能



### ビギナーも安心

## 楽々ボタニカルライフメソッド

### 手入れも簡単、多肉植物を随所に

主に砂漠など乾燥地帯に生息する多  
肉植物は、葉や根に水分を蓄えている  
ため、水やりも少なくすみます。ちょこ  
んと可愛いフォルムは、場所を選  
ばず配置でき、ほっこり癒されます。



### エアプランツのディスプレイアイデア

土のいらぬ植物として、近  
年人気のエアプランツも育  
てやすく初心者向き。木のお  
皿に乗せるだけでも絵にな  
るし、フレームやワイヤーと  
組み合わせて壁にかけたり、  
窓から吊るしたりと、スペ  
ースも有効活用できお洒落な  
ディスプレイが楽しめます。



### 大型観葉植物でセンスアップ

大型観葉植物は、ひと鉢置くだけで  
雰囲気がガラリと変わり、ハイセン  
スな部屋づくりに最適。扱いやすいフィ  
カス(ゴムの木)、パキラ、モンステラ  
などがおすすめ!



### 大型観葉植物の選び方

- 枝葉に光がきちんと当たるように、窓の上枠より低いサイズを。
- 実際に部屋に配置すると意外と幅をとる失敗も。葉の広がりなどを考慮し、メジャーできちんと測定しましょう。

### 日々の食卓にハーブを育てる

プランターでも栽培できるハー  
ブは収穫も魅力。まずはミント  
やバジルを育てて、お茶や料理  
に利用しましょう。



## 編集後記

ほっと  
ひと息。

先日テレビが壊れました💧最初の2.3日は「テレビの無い生活も新鮮ね!」  
とか言ってたのですが、1週間たつと朝の連ドラが気になって仕方ないの  
です。10日目に新しいテレビが到着しました!朝、子供達が出掛けた後至福の  
15分♡そんな私を遠くから見つめる旦那さんがひと言「朝から泣いたり笑っ  
たり忙しかね!」そう、私のデトックスタイムだったようです🎵あーちむど  
んどんします!その、数日後に壊れた冷蔵庫は保証期間内だったので無償で  
修理して頂きました。有難い感謝です!

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4年7月1日

そうだったの!?

## 暮らしの中の仏教まめ知識



### 第23回 『忍辱（にんにく）』

梅雨が明けると一気に夏の暑さが到来。そんな季節にピッタリなのがスタミナ料理。中でもスタミナ食材の代名詞と言えるにんにくは、まさに今が旬の食材です。

「にんにく」は漢字で「大蒜」「葫」「忍辱」と表すことができます。かつては食用で香りの強い植物を総称して蒜（ひる）と呼んでおり、独特な香りを持つ「にんにく」は大蒜と書いて「おおびる」と呼ばれていました。蒜の仲間には野草の野蒜（のびる）のほか、現在では「行者にんにく」と呼ばれる小蒜（こびる）などがあります。

「にんにく」の語源と由来にはいくつかの説がありますが、有力なのは仏教用語の「忍辱（にんにく）」が語源となったとされる説です。忍辱には「侮辱や苦しみに耐え忍び心を動かさない事」という意味があります。僧侶が、忍辱の修行としての荒行に耐える体力を養うために食べたことに由来するとされるのが一つの説です。

あるいは健康維持のために臭気を堪え忍んで食べるという説もあります。

ただし、律宗や禅宗ではにんにく・ニラ・ネギ・らっきょう・ノビルなどは情欲（じょうよく）・憤怒（ふんぬ）が増進する食品とされ、この5つを合わせて五葷（ごくん）と称して修行中に食べることを禁じています。つまり、精力のつく「にんにく」は、人間の心を乱し、魂を失わせるという理由で“不浄のもの”とされていました。

しかし、厳しい修行に耐えるためのスタミナ源としてこっそり食べていた僧も多かったなど、こぼれ話も残っています。また、仏教用語である「忍辱」を隠語として用いたことが「にんにく」の名前の語源になったという説もあります。

「にんにく」を使ったスタミナ料理で身体にパワーを注入して、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

参考 『にんにく大辞典』HP、『ちそう』HP、『株式会社岡崎屋』HP、『湧永製薬株式会社』HP、『ホットペッパーグルメ』HP

○本照寺住職 ほんしょうじ 木村 映之 きむら ひでゆき 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 じゆつしんしゆとうほんがんじ 瑞雲山来迎院 ずいうんざんらいごういん 本照寺 ほんしょうじ

※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

## 夏バテ対策

夏バテとは、「体の倦怠感・だるさ」「食欲不振」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。



### 夏バテの原因

#### ●温度差による自律神経の乱れ

室内外の気温差が激しいと、体温調整がうまくいかず、自律神経の働きが低下して体調を崩しやすくなります。

#### ●栄養不足、睡眠不足

暑いと麺類や飲み物を摂取することが増え、タンパク質・ビタミン類が不足します。暑い日が続くと寝付きにくく体が十分回復できず、夏バテしやすくなります。

#### ●体内の水分やミネラルの不足

汗で体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れることで体調を崩します。



☆夏バテに打ち勝つ体作り！！☆

#### ●適度な運動

カラダを動かすと汗腺の機能がよみがえります。  
涼しい時間帯にウォーキングなどの「有酸素運動」をしましょう。

#### ●睡眠

自律神経の働きを正常に保ち、夏バテ対策するには、十分な休養と睡眠が欠かせません。毎日7～8時間程度の睡眠時間を確保するだけでなく、質の良い睡眠も大切です。

#### ●入浴

ぬるめのお湯(38～40℃)にゆっくりつかると身体の芯まで温めることができます。自律神経の働きを整え、心身ともにリラックスさせる効果があります。

#### ●水分補給

喉の渴きを感じる前の早めの水分補給がポイントです。  
少量でもいいので、こまめにとることで脱水状態を予防できます。



# マイボトルのお手入れ



暑い夏がやって来ますね！水分補給が大切になってきました。毎日使う物だからこそ、日々大切に扱って長く愛用したいものですね。

手入れを怠ると、汚れが残るだけでなくマイボトルを傷める原因にもなってしまいます。家にもち帰ったあとのマイボトルのお手入れの方法をご紹介します。

持ち帰ったらすぐに水ですすぐ！できるだけ早く水道水ですすいで乾燥させること。食洗機や、ステンレスたわしはNGです。

飲み口を洗う際は、隙間に汚れや洗剤が残る可能性があるため、面倒でも、必ずパッキンを取り外してから洗うことをおすすめします。特に黒や茶といった暗めの色のパッキンは汚れが目立たず、カビなどの黒ずみを見逃してしまうことも…取り外してしっかり洗うことで、マイボトルをより長くキレイに使い続けて行くことが出来ます。洗ったらきれいに乾燥させます。

夏の暑い車内に置きっぱなししてしまうと、温度が上昇して傷みや破損の原因になることもあるので気を付けましょう。

マイボトルを持ち歩くと、エコや節約にもつながります。お気に入りを見つけて大切に使いましょう♪

## ★急いで工事⇒

令和4年6月末現在

- 新築**
- ・「在来工法」 久留米市城島町 (K様邸) 六五郎橋近く
  - ・「在来工法」 朝倉郡朝倉町 (N様邸) 朝倉IC近く
  - ・「在来工法」 鳥栖市轟木町 (H様邸) 今村病院近く
  - ・「在来工法」 鳥栖市今泉町 (Y様邸) 南部団地近く

## ★今後の予定⇒

### リフォーム

- ・リフォーム工事
- ・サッシ工事
- ・フェンス工事
- ・塗装工事
- ・雨漏り改修工事
- ・玄関ドア入替工事
- ・トイレ改修工事

### 新築

R4年度 工事総数件 85件

# 快適なすまいのための 夏の 日差し対策

今年の夏も暑くなりそう。室内で快適に過ごすために、日差しや暑さ対策を行きましょう。



## 日差しは窓の「内、外」でカット

夏場、部屋に入ってくる熱の大半が窓からのものと言われています。これを遮断するために、窓の内側、外側の両方で日差し対策を行きましょう。



## 屋内はカーテンを

カーテンは素材に注目してください。昨今の遮熱カーテンは金属を含む繊維を使い、より効果的に日差しを遮るものになっています。日中利用する部屋なら暗くならないレースタイプなど、部屋の用途に合わせて使い分けて。



## 実は重要窓そのもの断熱

窓そのものを断熱効果のあるものに変えることで、室内への熱の流入を大幅に抑えられます。高性能ガラスや樹脂サッシなどで作られた断熱窓が人気です。また、内窓（二重窓）を設置することでも断熱効果は高まります。いずれも夏は涼しく冬には暖かく、冷暖房費の節約につながります。

スタイルシェードは窓に外付けするタイプの  
見た目すっきり、遮熱効果ばっちりの日よけです。

