

☺ 地域のお客様と共に ☺

With



2022年
11月号

— お役立ち情報誌 —



いつも頼れる住医であいたい。

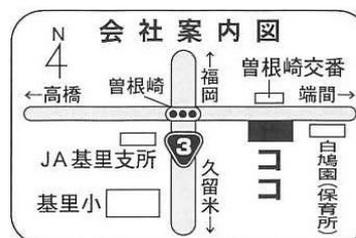
株式会社 **江田建設**

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♪



●山田ひまわり園 秋に咲くひまわり 11月1日(火)~30日(水)

晩秋に満開! 10万本のひまわり畑 11月から1月にかけてひまわり畑を見ることができる。

鮮やかな山吹色の花輪を眺める様子は、夏のひまわりとは一味違った趣があり、晩秋の青空や鷹取山のハゼの紅葉に映えて観光スポットとなっています。

場所/三養基郡みやき町大字蓑原(山田水辺公園そば)

問い合わせ先/0942-96-4208



●ふれあい動物園/ノースサファリサッポロ 11月3日(木・祝)~1月15日(日)

完全自己責任! ?「ノースサファリサッポロ」の動物たちがE・Z0にやってくる。

動物との距離ゼロを掲げ、施設内のほぼ全ての動物に触ったり、エサをあげたいできる“日本一危険な動物園”と話題の体験型テーマパーク。ヘビの首巻き体験、ホワイトライオンのエサやり体験、スナネコと記念撮影&だっこ体験など、レアな体験に大興奮間違いなし。

場所/福岡市中央区地行浜2-2-6 BOSS E・Z0 FUKUOKA 6F イベントホール

問い合わせ先/092-400-0515



●関門海峡キャンドルナイト 11月19日(土)・20日(日)

最愛の人のためにあかりを灯そう! 関門海峡キャンドルナイト 2022 は、「門司港レトロ親水広場エリア」を中心に、「下関市唐戸エリア」「下関市駅前広場」などライトアップする。門司港では、キャンドルライブ、牛乳パック灯籠、イルミネーション点灯式、ナイトマーケット&屋台村、アート夜市などが予定されている。

場所/北九州市門司区 門司港レトロ 親水広場

問い合わせ先/070-8376-7103



●紅葉八幡宮 もみじ祭り 11月26日(土)・27日(日) 限定御朱印あり。

晩秋の休日 色づく紅葉の紅葉八幡宮へ。彩り鮮やかな社殿と美しく色付いた木々の下で「もみじ祭」が開催される。2日間はもみじ祭限定御朱印を授与。境内にはたくさんの露店が並び、和傘灯り(26日~27日)、27日は16:00頃~筑紫舞奉納、17:00頃~紅太鼓奉納、18:00頃~福岡藩傳柳生新影流兵法演武奉納を予定。また、19日~27日は日没~20時頃に紅葉ライトアップが実施される。

場所/福岡市早良区高取1丁目26-55 紅葉八幡宮

問い合わせ先/092-821-2049





自家製ぽん酢



【材料】 作りやすい分量

柚のしぼり汁・・・100cc 醤油・・・100cc みりん・・・100cc 酢・・・100cc
(4つの材料は同量です♪ しぼり汁の量で調節してください。)

【作り方】

- ① 柚は良く洗い半分に切る。
- ② ボウルにザルをのせ上でしぼる。(種が入らないように)
- ③ ザルの種は処分する。
- ④ ②に醤油・みりん・酢を入れて良く混ぜたら完成！
- ⑤ 清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存。

加熱しないのがポイントです！秋の味覚を味わいましょう(^^)!

「好き」「心地いい」を見つける！

自分らしい秋時間を楽しみ、暮らしに彩り

住まいの快適レポート

秋の足音が近づいてきました。夏の疲れを引きずり、どこか気持ちが晴れないという方もいるのでは。リラックスできる秋の楽しみを見つけて幸せ時間を！

秋の夜長を満喫

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましよう。



読書

読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。

手紙

メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のこもった自筆は、送る相手に安らぎをもたらします。

日中はマリンスポーツに挑戦！

人影もまばらになった秋の海は、サーフィンやSUPなどマリンスポーツに挑戦するのにベストシーズンです。柔らかな秋の日差しを浴びてリフレッシュ！

星空観測

空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増していくこれからの季節。自然の造形美に陶酔の時間を。

焚き火

アウトドア派は、キャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。

インテリア

部屋の装いを秋色に染める手軽なアイテムで、気分一新。

カーテン

暖色系のカーテンに変更したり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。

オブジェ

玄関やリビングの飾り棚をどんぐりやリス、紅葉の葉っぱなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。

照明

電気を消して、キャンドル照明に。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。



グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

松茸などキノコ類

低カロリーでビタミン群豊富。

栗

食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。

鮭

抗酸化作用の高いアスタキサンテンで老化防止。



編集後記

ほっとひと息。

過ごしやすい日が続きますね！日曜日の朝息子とモーニングに行きました。静かにゆっくりとコーヒーを頂く為に、しかしながら食べ盛りの息子は、自分の注文した分ではお腹いっぱいにはならず、「お母さんのゆで卵食べていい？」「それ食べんと？」と、私の分まで食べ新たにもう一品注文した挙句に満足した瞬間「早く帰ろう！美味しかったね♪」
少しもゆっくりした時間を過ごせなかった母デジタ・・・
次回行くときはおにぎりを食べさせて行きます。

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11月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知



第25回 『銀杏（イチョウ・ギンナン）』

銀杏は『イチョウ』とも『ギンナン』とも読むことができます。一般的には『イチョウ』は植物名を、『ギンナン』は種子をさします。

この時期黄金に輝く銀杏は全国の寺社仏閣・街路樹などに見られ、まさに秋の風物詩となっています。このように銀杏は全国各地で身近に見られるため日本特有のものと思われがちですが、実は中国から仏教の伝来とともに導入されたという事が定説となっています。（諸説あり）

銀杏は丈夫な樹木で病害虫が少なく強健です。強く剪定（せんてい）しても問題なく芽吹く生命力があります。銀杏の株元からは種が発芽し新しい芽がどんどん出てきます。その生命力の強さは、訪れる人を感動させ、あちらこちらのパワースポットにもなっているようです。

そして銀杏は建材としても優れていて、材料も均一でやわらかく加工性に優れて歪みが出にくいので、柱や建具・家具として利用されています。私の自坊である本照寺でも、現在の本堂正面の階段や高欄（こうらん）・濡縁（ぬれえん）などは、かつて境内に生えていた銀杏を活用しています。（余った部材は、「まな板」として皆様にお配りいたしました。）

また、銀杏という木は水分を豊富に含んでいることが知られています。すなわち燃えにくい樹木ということです。紅葉・落葉し完全に乾いているように見えていても燃やそうとすると白い煙を発生させます。多くの寺社仏閣に銀杏があるのは、燃えにくい樹木を敷地内に植えることで、建物に火災が発生しない願いが掛けられているのです。

京都の西本願寺にある樹齢400年以上の天然記念物の大銀杏は「逆さ銀杏」と呼ばれ、本願寺の火災の時に水が噴き出して火を消したという伝説があります。

参考 『稲沢市』HP、『円龍寺かけいブログ』HP、『AERA dot.』HP、『しゅんきゅう青果店』HP

○本照寺住職 ほんしょうじゆうしやく きむら 木村 映之 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 じゆとうしんそうとうほんがんじ 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、木曜会（いすヨガ・法話・茶話会）

※新納骨堂…加入者募集中。

日常生活でできる「温活」

11月に入ると寒さを感じる日が増え、体の冷えに悩む女性には辛い季節が始まります。

手足や下半身の冷えは多くの女性の悩みとされていますが、自分が冷え症ということに気づいてない人がとても多く、最近では男性の冷え症の方も増えています。

体の冷えは肩こりや頭痛、めまい、浮腫み、腰痛などのつらい症状に繋がるケースもあります。

原因がわからないけれど、いつも体の調子がすっきりしない人はもしかすると冷えが原因かもしれません。

日常生活でできる「温活」をご紹介します。



●腹巻で内臓を温める

お腹を冷やさないことは温活にとって大切なポイント。

睡眠時には腹巻きが必須アイテムです。

体を締め付けないタイプで、天然素材のものがおすすめ。



●発酵食品と香辛料で代謝をよくする

玄米など精製されていない食べ物や、味噌やヨーグルトなどの発酵食品は代謝を上げます。

また、生姜やねぎなど薬味で使われることが多い食品も体を温めます。

生姜紅茶などの飲み物にすると取り入れやすいです。

●体を動かして筋肉量を増やす

筋肉量を増やす&減らさないために、スキマ時間で運動を。

おすすめはスクワット。

椅子の座面程度まで腰を落とす動きを1日30回が目安。

簡単な運動を続けることで、基礎代謝の高い“燃える”体を作りましょう。



●エアコンを活用して温度・湿度を調整する

冷暖房、除湿など便利な機能をもつエアコンですが、冷房の効いた部屋に長くいると体が冷えすぎることも。

設定温度を少し高めにする、除湿して室内を冷やし過ぎずに

体感温度を下げるなどで体の冷えを防ぎましょう。





新しい住まいへのご入居 おめでとうございます！



令和4年10月吉日 鳥栖市轟木町 原様邸



★思い出工事中⇒

- 新築**
- ・「在来工法」朝倉郡朝倉町 (N様邸) 朝倉IC近く
 - ・「在来工法」鳥栖市今泉町 (Y様邸) 南部団地近く
 - ・「在来工法」鳥栖市原町 (Y様邸) JR 田代駅近く
 - ・「在来工法」久留米市 (M様邸) 久留米インター近く

令和4年10月末現在

★今後の予定⇒

- リフォーム**
- ・台風災害復旧工事
 - ・浴室改修工事
 - ・床張り替え入替工事
 - ・白蟻工事・解体工事
 - ・リフォーム改修工事
 - ・外構工事
 - ・玄関ドア入替工事 他

新築

R4年度 工事総数件 138件



毛糸のはたき

余った毛糸ではたきを作ってみました♪



材料
毛糸・割りばし・厚紙
マスキングテープ
輪ゴム 5個



④丁寧に横に広げる。



① 割りばしにマスキングテープを巻き、割りばしの太い方の下から4 cmの所に輪ゴムを3個巻きつける。



⑤ 輪ゴムを巻いた方を左にして、左の毛先から9 cmの所に輪ゴムの位置がくるようにします。



② 12 cmに切った厚紙に毛糸を120回位巻く。



⑥ 割りばしを包むように毛糸で包毛先から10 cmの所を輪ゴム2個で固定する。



③ 巻き終わったら片方の端をハサミで切る。



⑦ 結び目からくりりと、反して根元の部分を毛糸できつく結びと出来上がり。

