

☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2023年
3月号



室 敢太君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。

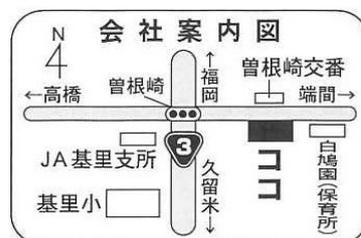
株式会社 **江田建設**

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♪



●ふくおかハンドメイド&雑貨フェスタ 2023 3月11日(土)・12日(日)

ハンドメイド、雑貨 500 ブース出店!

全国のハンドメイド作家や雑貨 SHOP が 1 日 250 ブース以上出店! ハンドメイド品、雑貨の展示販売ブースや手づくり体験ブース、食品・飲食ブースなど内容盛りだくさん、楽しさ満載のイベント。お出かけシーズン前に、新学期前に出かけてみよう。1 日目に会場出口で「再入場券」を受取れば、翌日は入場料はなしで入場できる。二日間存分に楽しめる、ハンドメイドや雑貨好きにはたまらない二日間。

場所/ 福岡国際センター

問い合わせ先/096-285-3441



●あさくらサイクルフェスティバル 3月19日(日)

自転車に乗る人も乗らない人も楽しめる

あさくらを自転車で巡るサイクリングイベント「ツール・ド・あさくら」今年は 3 つのコースを楽しむ。

また、キンピール福岡工場のコスモス花園に 1 日限りのマウンテンバイクコースが登場。大人から子どもまで楽しめるショートクロスカントリーやキックスレースが開催される。

場所/ 朝倉市馬田 360 キンピール福岡工場

問い合わせ先/0946-24-6758



●いちごファームきらら いちご狩り ~4月末

キラキラ輝く「あまおう」専門のいちごファーム

福岡県特産で全国的に人気の高い「あまおう」にこだわり、自然の力を活かした土耕栽培を行っている。いちご狩りでは、甘くて大きい、安心安全なあまおうを堪能することができる。

場所/ 久留米市三漕町西傘田小池 2370

問い合わせ先/090-1346-3530



●宝満宮竈門神社の桜 3月下旬~4月上旬

福岡県 宝満宮竈門神社 092-922-4106

霊峰宝満山の麓に鎮座し、古来、大宰府政庁の鬼門(北東)除けとして創建された神社。主祭神に玉依姫命を祀り、現在は縁結び(良縁)の神様として女性を中心に多くの参拝者が訪れる。2012 年に新築された社務所・授与所の、斬新で洗練された佇まいにも注目。春には桜の名所としてにぎわう。2023 年 3 月 27 日(月)・28 日(火)には、さくら祭りが開催。また、3 月下旬の日没~20:30 には、ライトアップを実施。

場所/ 太宰府市内山 883

問い合わせ先/092-922-4106





もち麦カオマンガイ



【材料】

鶏肉・・・1枚 A (米・・・2合 もち麦・・・100g ネギの青い部分・・・適量
すりおろしニンニク・生姜・・・各小さじ1 コンソメ・・・1個 砂糖・・・小さじ1)
タレ (すりごま・・・大さじ2 マヨネーズ・・・大さじ2 ポン酢・・・大さじ2)

【作り方】

- ① 炊飯器に鶏肉とAを入れて炊く。(水加減は普段通りでOK)
- ② タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ お米が炊き上がったら、鶏肉を取出し食べやすい大きさにカットする。
- ④ 皿にご飯を盛り付け、鶏肉、お好みの野菜を盛り付け②をかけたら出来上がり♪





おばあちゃんの知恵袋



◆西の空がはれていると明日は天気

「西の空が曇ってくると雨」、「西の空が明るかったら曇っていても明日は晴れ」など、同じ意味のものは多くあります。天気は西から東へと移動していくので西の空を見て天気を判断します。

◆つばめが低く飛んだら雨

天気が悪くなると湿気がふえてツバメの餌の虫の羽が重くなり、低く飛ぶからです。

◆日本晴れ3日つづけば、3日以内に雨となる

「日本晴れ」は秋によく見られます。大陸からくる空気が乾燥して空が澄み、日本晴れになるのです。大陸から移動性高気圧が日本をとおると3日ほど晴れとなります。

◆ナマズが暴れると地震が起きる

地震でナマズが暴れるのは、地震のときに発生する電界に反応しているとのこと。科学的に根拠がちゃんとあるのです。動物の中でも、ナマズやドジョウはほんの少しの電気を感じただけで、暴れたり異常な行動をするそうです。



編集後記

ほっと
ひと息。

卒業式シーズンですね！四男も中学卒業を迎えます。思い返せばコロナと共に過ごした学生生活、先生方の知恵と工夫で沢山の思い出が出来たとおもいます。先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。マスクと共に過ごしたこの三年間も間もなく解禁になりそうですね！高校でもたくさんの楽しい思い出ができますように♪卒業式に着る服をあわてて探さなくて良いように、準備しないと！

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5年3月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知



第27回 『蓮華（れんげ）』

「レンゲ」とカタカナで書くと春の風物詩である蓮華草（れんげそう）か冬のなべ料理で使われる大き目のスプーンのことを指すことが多いでしょう。でも今回は日本全国の池や沼に広く分布しているハスや睡蓮（すいれん）のこととして話を進めます。さらに近年ではハスと睡蓮は別種とされていますが、仏教では区別せずに蓮華と呼んでいます。

解散した人気グループ「スマップ」の代表曲『世界に一つだけの花』はお浄土に咲く蓮華の花がそれぞれの色に輝いているという仏説阿弥陀（あみだ）経の一説から生まれたそうです。この曲を作った槇原敬之さんは99年3月、薬物違反で執行猶予の有罪判決を受けました。その後、お寺で謹慎していた槇原さんに住職が阿弥陀経の解説をし、「お浄土ではさまざまな花が咲いているが、それぞれが、それぞれの個性の上に無上の尊厳を認め合い存在している」という言葉を聞いた槇原さんの頭に浮かんだのが、『世界に一つだけの花』の歌詞だったということです。あの国民的名曲の誕生にお経が関わっていたのですね。

また、仏像を安置する台・蓮華座は、その名の通り蓮華を題材としています。花の下にある泥を「迷いの世界」、泥に汚れず咲く花を「悟りの世界」として表現。仏像が俗世にそまらず、悟りを開いた状態であることを意味します。

さらに、お墓に設置された蓮華座は、亡くなった人が蓮華の咲く浄土へ行ったことを意味するほか、「無事に浄土へ着いてほしい」といった遺族の思いが込められています。

そして、社会現象にもなったアニメ「鬼滅の刃」の主題歌『紅蓮華（ぐれんげ）』は、「水面に咲く赤い蓮の花」と「寒さでめくれた皮膚で咲く紅蓮地獄」という2つの意味があるそうです。仏の救済を示す紅蓮華と、八寒地獄の7番目「鉢特摩（はどま）」の別称で、ここに落ちた者は寒さで皮膚がやぶれて血が流れて、紅色の蓮の花のようになるという紅蓮華。つまり、敗北を知り、痛みを知ったからこそ、強くなれる理由を知ることができ、それを力に変えて前に向かって進むことができるということなのでしょう。ここでも（紅）蓮華が象徴的に描かれています。

参考 『大谷大学』HP、『日刊大衆』HP、『アニタイプ!』HP、『FRAMU.Media』HP ほか

○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 ずいとうんざんらいごういん 瑞雲山来迎院 ほんしょうじ 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

暑熱順化(しょねつじゅんか)

～暑さに慣れる体づくり～

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れること。

「暑熱順化」しないと・・・

短時間の外出でも熱中症になりやすい

→重症化すると意識障害や肝機能異常などの恐れも

暑熱順化する時は、気温や室内環境に合わせて
無理のない範囲で行いましょう



「暑熱順化」トレーニング

- ・ウォーキング→1日30分を週5日
- ・ジョギング→1日15分を週5日
- ・入浴(湯船につかる)→2日に1回
- ・筋トレやストレッチなど適度に汗をかく運動→30分を週5日
- ・サイクリング→30分を週3回

1週間くらいで順化できますが、熱中症を予防するためには継続していくこと！
その結果、暑さに対して負担なく過ごせるようになり、
夏バテや体のダルさを防ぐことができます。

いつもしている熱中症予防策に加え、涼しいうちから暑さへの準備をし、
夏の熱中症災害を減らしていきましょう。

水分とミネラル補給

一気に飲むと体にうまく吸収できないので一時間にコップ一杯程度の
「点滴飲み」を意識しましょう。

九州では去年の暑熱順化前線が
4月下旬ごろでした。
夏になる前から体を暑さに慣れさせ
今年の夏を乗り切りましょう！





新しい住まいへのご入居 おめでとうございます♪



令和5年1月吉日 鳥栖市今泉町 山下様邸



★お住まいの工事内容⇒

令和5年2月末現在

新築 ・「在来工法」 鳥栖市原町 (Y様邸) 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

リフォーム

・外構工事 ・塗装工事 ・マンションリフォーム工事
・災害復旧工事 ・外構工事 ・キッチン改修工事他

★今後の予定⇒

新築 ・

R5年度 工事総数 39件

すっきり& 快適なダイニング



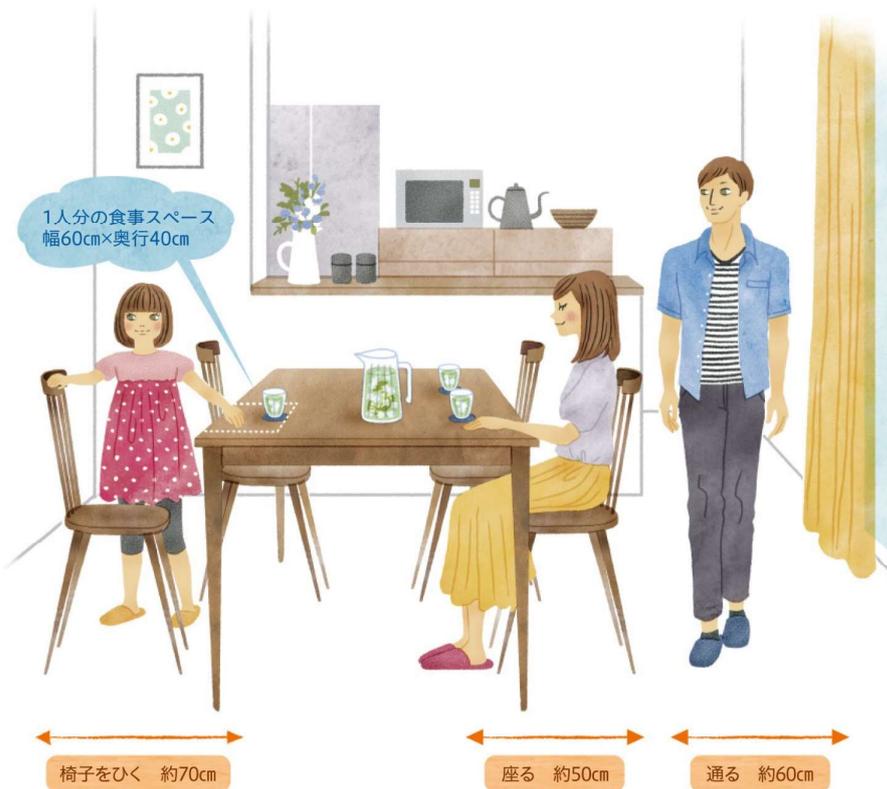
食事や家族の団らんに、ワークスペースに――、暮らしの中心にあるダイニングテーブルは、家族の生活スタイルにフィットしていますか？ もし、「なんだか過ごしく」「いつも通りにくい」などの不具合を感じているなら、レイアウトを見直すことで解消できるかもしれません。

テーブルと椅子の ちょうどいい配置とは？

快適なダイニング作りには、テーブルや椅子などの家具選びだけでなく、家具まわりのスペース確保も大切な要素です。立ち座りや人が通る際に必要な広さを踏まえて、生活スタイルに適した家具のレイアウトに調整してみてください。また周囲のスペースが足りない時は、テーブルの一部を壁付けにしたり、人数分より多い椅子をしまっなどひとつの手です。もうひと手間かけるなら、座った時に視線の先にあるものを確認しましょう。圧迫感やごちゃつきがなければ、より快適に過ごせます。

人数やライフスタイルに 合った心地よい空間に

「スペースをゆったり確保したい」「会話を楽しみたい」など、目的にあわせて席の置きかたや距離をカスタマイズすれば、より快適な空間になります。



ベーシックな長方形のダイニングテーブルはさまざまな配置を楽しめます。席を一方に寄せて会話しやすくなり、逆にゆったりスペースをとることも。正方形や円形といったフォルムのテーブルは、コミュニケーションのとりやすさが魅力です。

力です。席に着いたらお互いの顔が見える距離感を自然に作れます。動線に配慮してスペースを確保し、目的にあわせて調整することでより快適にぜひ見直してみてください。

ダイニングテーブルで席に着いたり立ち上がった際には、テーブルの端から約70cm、また人が通るには約60cmのスペースが必要です。