

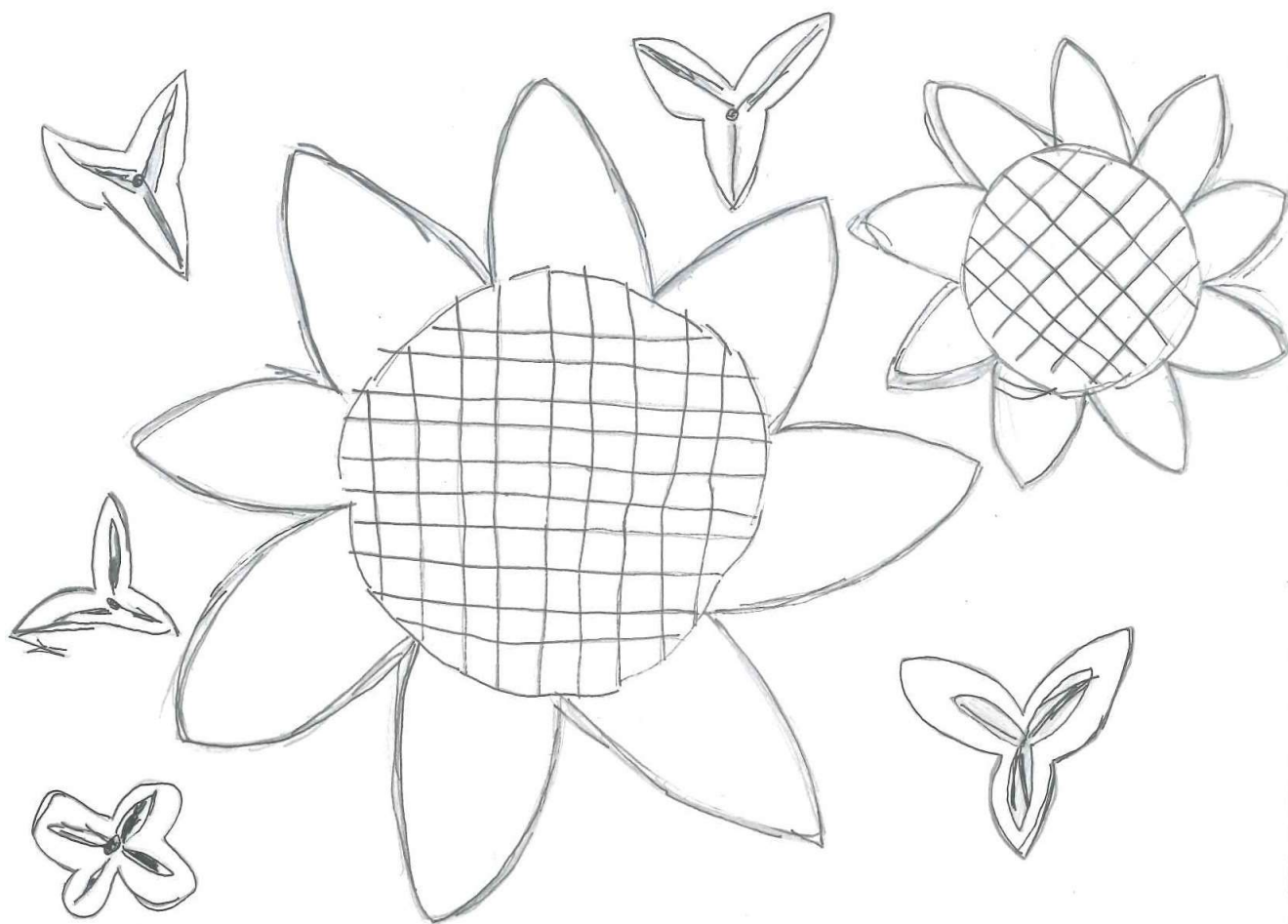
☺ 地域のお客様と共に ☺

# With

— お役立ち情報誌 —



2023年  
7月号



早坂良蒼君 11 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。**

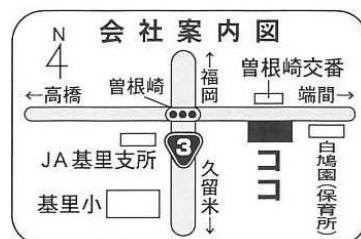
**株式会社 江田建設**

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♪



## ●本格焼酎・泡盛とうまいもん祭り 7月8日(土)・9日(日)

8日(土)12:00~21:00 9日(日)10:00~17:00

おいしいお酒とグルメを心ゆくまで楽しめるイベント

全国から蔵元が集結 グルメ、陶磁器も多数出店

たくさんの本格焼酎や泡盛、グルメ、陶磁器フェアが楽しめるイベントを2日間にわたり開催。本イベントは日本酒造組合中央会と共同で開催し、九州を始め全国から蔵元などが集結する。自慢の本格焼酎や泡盛を無料で試飲できるのはもちろん、興味を持った銘柄は購入することも可能。「グルメ」ではたくさんのキッチンカーが集まり、焼酎に合うおつまみも特別にメニューに加わる。「陶磁器フェア」では小石原焼、波佐見焼、有田焼の代表蔵元から素敵な陶磁器が集まる。

場所/福岡 PayPay ドーム

問い合わせ先/福岡ソフトバンクホークス(株) 092-844-1189



## ●第18回吉野ヶ里町「夏」ふれあい祭り 7月29日(土)

「歌と笑いで吉野ヶ里町の夏を盛り上げる！」

吉野ヶ里町に夏がやってきた！今年も、昼の部・夜の部、それぞれ盛りだくさんのプログラムでお祭りを盛り上げる。昼の部は子どもたちが主役。水鉄砲作りやマウンテンバイク体験などを楽しめる。

夜の部は、赤熊太鼓演奏に盆踊りなど、古くから伝わる地域の伝統行事が楽しめるほか、芸能ステージ等も予定しており、なかなか生ではお目にかかれない企画も。

場所/吉野ヶ里歴史公園 北口エリア

問い合わせ先/ふれあい祭り実行委員事務局 0952-37-03050



## ●如意輪寺 風鈴祭り ~9月30日(土)

涼やかな音色に願いを込めて…

夏を無事に越せるようにと、「風鈴」に願いを書いて境内奉納する「風鈴まつり」。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そう。

場所/小郡市横隈 1728

問い合わせ先/如意輪寺 0942-72-4008



## ●夢 HANABI2023 8月11日(金・祝)

今年で52回目を迎える夢 HANABI 地域の人々や子供たちがきらめきのひと夏を過ごし青春の大切な記憶となるよう大きな夢を込め、大輪の花火を4年ぶりに開催します。

場所/小郡市運動公園前 宝満川河川敷

問合せ先/一般財団法人みい青年会議所事務局 0942-72-8137



火を使わない!

## ささみよだれなす ♪



### 【材料】2人分

ささみ…3本    なす…3本    長ネギ…1/4本    にんにく…1片  
生姜…1片    ごま油…適量    酒…小さじ1    塩…ひとつまみ  
A (酢 大さじ3    砂糖 大さじ1    ごま油 大さじ1    豆板醤 大さじ1  
味噌 大さじ1/2    ごま 小さじ2)

### 【作り方】

- ① ささみを耐熱皿に入れ酒、塩を振りかけ、ふんわりラップをかけレンジで600Wで2分加熱する。裏返して2分加熱する。
- ② なすを縦に4等分し耐熱皿に入れごま油を回しかけ、ふんわりラップをかけレンジで600Wで3分加熱する。
- ③ 長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにし、ボウルに入れAを入れ混ぜる。
- ④ ①の粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに割く。
- ⑤ 皿になすとささみを盛り付け③をかけたなら出来上がり♪



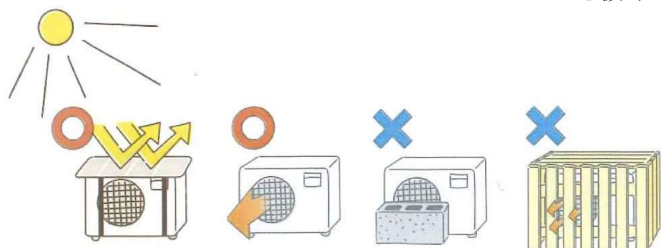
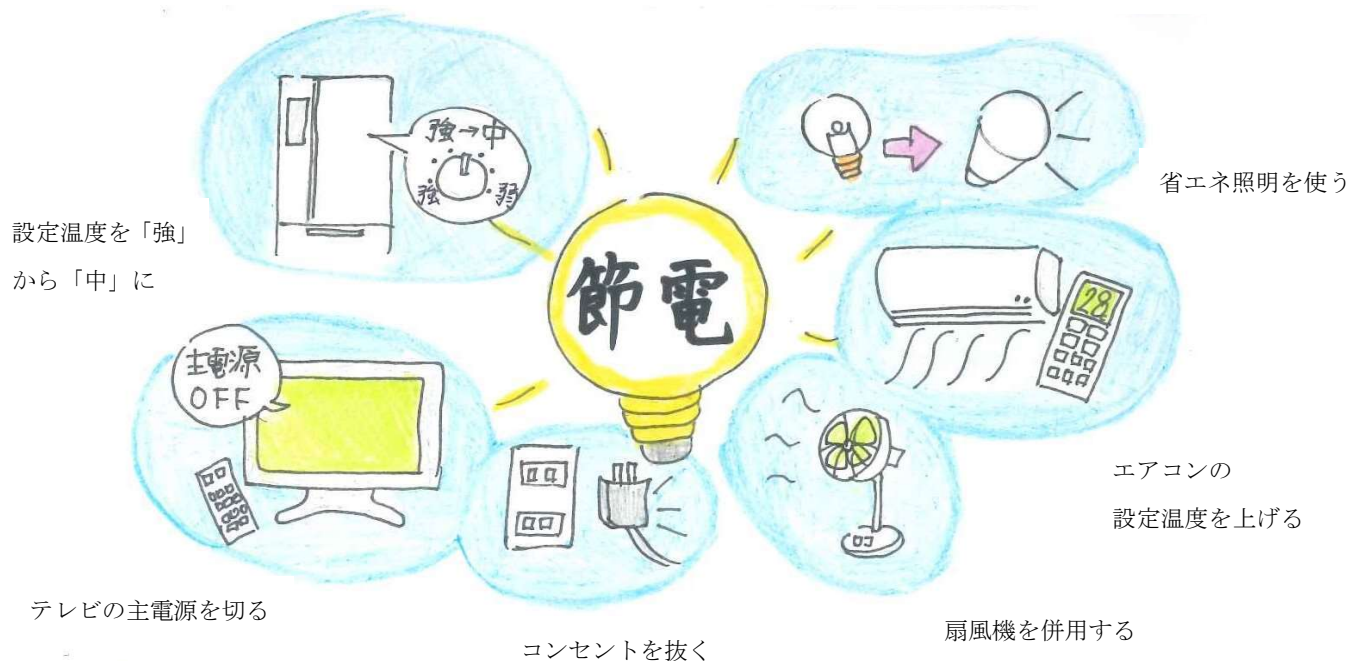




# 手軽にできる節電方法



誰しも「電気代は出来るだけ節約したい」と思うものです。夏の節電と聞くと「エアコンをつけなくて我慢する。」というイメージがありますが、ちょっとした工夫で簡単に節電はできます。日々の生活で快適さを維持したままで、できるだけ簡単に節電をしましょう。



エアコンの室外機の吹き出し口付近やその周辺に物を置いたり、カバーで覆ったりしないように注意して下さい。室外機が温まり冷房効果が低下します。

## 編集後記

ほっとひと息。

年々が美しく可愛く感じてきました。子供達も成長し時間も出来たのも要因です。水やり、草取り、虫と戦い枯れた花や葉を摘んで「今日も可愛いね」と声掛けして終了です。そこに存在するだけで美しい！最近では友達とのお出かけも、桜、藤、アジサイなどお花を愛でるドライブがほとんどです（笑）そのうちバードウォッチングでも始めそうです…（^^）/素敵なお花見スポットご存知でしたら教えてください♪

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7月1日

そうだったの!?



## 暮らしの中の仏教まめ知



### 第29回 『どっこいしょ』

重いものを持ち上げたりするときや、立ったり座ったりするとき、思わず「どっこいしょ」と声を発してしまうことはありませんか？

実は、この「どっこいしょ」という言葉、仏教用語が由来といわれており、富士山などの霊山（れいざん、神仏などをまつってある神聖な山）に登る時の掛け声「六根清浄（ろっこんしょうじょう）」が訛（なま）って伝わったとされています。（諸説あり）

六根とは仏教用語で、人間に備わった六つの認識の根幹で、眼（視覚）、耳（聴覚）、鼻（嗅覚）、舌（味覚）、身（触覚）、意（意識）のことです。この6つの感覚により煩悩が起こり、その煩悩によって苦しむことから、修行者は修行をして六根を清らかにして苦しみから離れ、清らかな存在である六根清浄を目指します。

感覚器から入ってくる情報は、おおよそ脳によってまとめられます。見える景色はもちろん、声も香りも味も感触も、普段その対象をどう考えているかに左右されるのです。「あばたもえくぼ」「坊主憎けりや袈裟まで憎い」というのは、その辺の事情を端的に物語っています。要するに、我々が見たり聞いたりする世界は、「ありのまま」などではなく、思い込みの延長なのです。

人間の世界は我欲や執着にまみれており、正しい道を行くためには心を清らかにしなくてはなりません。そのためには不浄なものを見ない、聞かない、嗅がない、味わわない、触れない、感じないために山ごもりなどをして俗世間との接触を絶つことを「六根清浄」といい、修行者は「六根清浄」を口々に唱えながら山に入ったといわれています。

「どっこいしょ」と呟（つぶや）いたりすると「年だなあ」なんて冷やかされたり、自分で自嘲のわらいを漏らしたりするわけですが、この言葉、もともとは煩悩を離れ清らかな存在を目指す崇高な言葉だったのですね。

参考 『滝本仏光堂』HP、『親鸞聖人と浄土真宗』HP、『玄侑宗久公式サイト』HP ほか

○本照寺住職 ほんしょうじゅうしよく 木村映之 きむら へいでゆき 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

## 髪のお手入れで目指せ☆美髪☆

紫外線も段々強くなり、髪のパサつきが気になる時期。  
普段のケアでキレイな髪を育みましょう。

### 予洗い&シャンプーで丁寧に汚れを落とす

シャンプー前に予洗いすることで、汚れの大半は落ちると言われています。  
シャワーの水流を利用し、地肌をよくすすぎ、髪は優しくなでるように洗いましょう。  
そもそもシャンプーは地肌を洗うことが一番の目的。  
手で泡立ててから使うようにしましょう。  
髪で泡立てようとすると摩擦で髪が痛む一因に。  
シャンプーをそのまま地肌につけると、頭皮が乾燥する恐れがあり、  
湿疹やフケの原因になります。

洗髪前にはブラッシングをすることで、髪の絡まりを解消し、  
シャンプー時の髪の摩擦を軽減したり、  
洗髪中に髪が引っかかって抜けることも防げます。



### 髪に栄養を与え 温&冷風で仕上げる！

髪を乾かすときは、ドライヤーを10~15センチほど離し、  
髪を持ち上げたり、かき分けながら、根元から乾かします。  
仕上げは冷風をあてるとキューティクルが引き締まりまとまりもよくなります。

パサつきが気になる際の強い味方がヘアオイル。  
ドライヤーの熱からも守ってくれます。  
洗髪後、水気を十分に取ったら、適量を手に取り、  
手のひら全体に伸ばして毛先や襟足、髪の内側などにつけます。  
手に余ったら、髪全体につけましょう。



ヘアオイルは朝にもおすすめ♪  
紫外線や乾燥から髪を守ってくれます。  
スタイリング剤代わりに使ってもOK!





# お口の健康



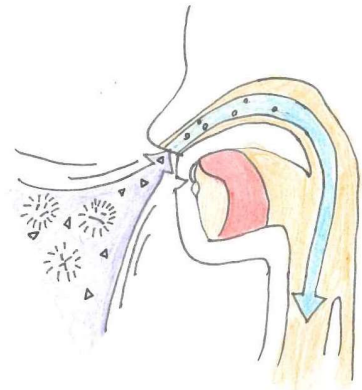
体の水分が不足すると唾液の量も減ってしまいます。唾液が分泌しやすい口腔環境にすることや、口を閉じて出てきた唾液を保有する能力も重要です。

こうした機能は口まわりの筋肉が担っています。マスク着という生活スタイルは筋力の低下を招く原因になっています。多くの方が口呼吸になっているそうです。

口の中で舌が下顎側に下がっていると、喉に蓋ができません。舌は普段その中央部が上顎にピッタリと付いている必要があります。舌が正しい位置にないと、唾液の出口をふさぐ以外にも、体内の酸素不足や口呼吸の原因にもなります。

舌は筋肉の塊で、その運動は顎骨や頭蓋骨、舌骨とつながる様々な筋肉に支えられています。口の周りの筋肉が使われなくなると、舌の位置に影響が出るので、顔の筋肉も毎日動かして、健康を維持しましょう。

簡単な舌の体操 あいうべ体操



正しい舌の位置

「あー」と大きく開く

「いー」と横に広げる

「うー」と強く前に突き出す

「べー」と下に伸ばす

★**まだいまま工事中**⇒

令和5年6月末現在

**新築** ・「在来工法」久留米市合川町（M様邸）久留米IC近く  
・「森呼吸の家」鳥栖市加藤田町（U様邸）加藤田公園近く

★**今後の予定**⇒

**リフォーム**

・サッシ交換工事 ・物置工事 ・屋根板金工事  
・雨漏り改修工事 ・塗装工事 ・リノベーション工事  
・解体工事 他

**新築** ・

R5年度 工事総数件 69件

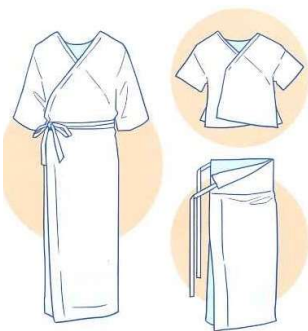
# 浴衣を美しく着る

浴衣は夏祭りや縁日、花火大会など、夏を楽しむカジュアルな和装として親しまれています。7月7日は浴衣の日。今年は庭やベランダなどで夕涼みして、夏を楽しむのも良いのでは。洋服とは異なる立ち振る舞いを覚えて、浴衣を美しく着こなしてみませんか。



## 昔は寝間着、今は遊び着

平安時代、入浴時の着衣として始まった浴衣は、その後湯上りの着衣や寝間着に用いられるようになりました。外出時にも着るようになったのは江戸時代からで、明治時代には夏の外出着として定着。現代では祭りや花火などの際、夏らしさを楽しむ遊び着として用いられています。



## 肌着は和装用を着ける

浴衣は薄手の生地が多いため肌襦袢と呼ばれる和装用の肌着を着けないと下着が透けてしまう可能性があります。ワンピースタイプと、上下に分かれているセパレートタイプがあります。これを着ていれば透ける心配がないので安心してお出かけできます。



## 足元は下駄、手元は巾着

和装の履物には草履や下駄がありますが、浴衣には下駄が基本。軽くて丈夫な桐製の下駄が定番です。鼻緒がカラフルなデザインも多く浴衣の柄と合わせて楽しめます。浴衣に合わせるバッグは巾着がピッタリです。布製の他、小ぶりの藤のかごも涼しげな印象です。