

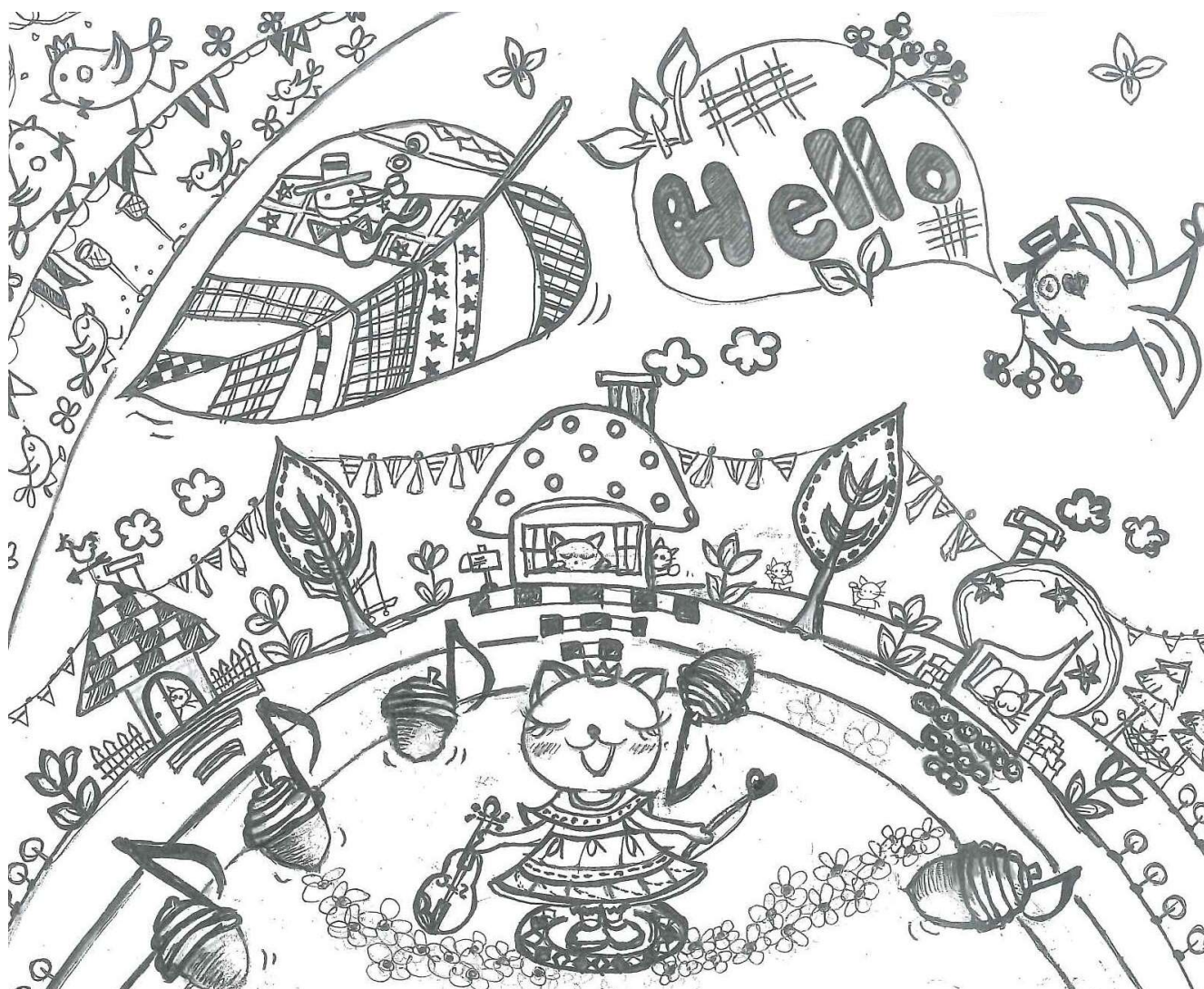
☺ 地域のお客様と共に ☺

With

— お役立ち情報誌 —



2023年
11月号



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(水)~30日(木)

晩秋に満開! 10万本のひまわり畑

みやき町北部、山田地区では11月から1か月に渡ってひまわり畑を見ることができる。このひまわりは山間地の棚田を活かした中山間地組合により植えられており、鮮やかな山吹色の大輪を咲かせる様子は、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見応えがある観光スポットとなっている。満開を迎える11月中旬にはこの風景を収めようと多くの観光客で賑わう。

場所/ 三養基郡みやき町養原(山田水辺公園近く)

問合せ先/0942-96-4208



●如意輪寺「光と紅葉楓光会」 11月3日(金・祝)~5日(日)

かえる寺のライトアップと紅葉

毎年11月に行われる「光と紅葉 楓光会」。今年は11/3~5(金~日)の3日間、ライトアップが行われる。11/6(月)は、15時から「三遊亭圓歌師匠の独演会」が如意輪寺の境内で行われ、自由に参加できる。紅葉狩りも兼ねて秋のお出かけにお勧め。

場所/小郡市横隈 1729

問い合わせ先/0942-72-4008



●本格電動ろくろ体験イベント(イオン小郡店) 11月5日(日)

本格的! 電動ろくろを体験してみよう!

おなじみのショッピングセンターで、本格電動ろくろ体験はいかが? 茶碗・コップ・小鉢などを自分の手で作ることができる。3歳から参加可能。受け渡しは約3か月後の次回イベント時に行われるが、希望すれば郵送も可能(別途送料)。主催はイオン小郡店。共催は陶芸教室やわら木。

11時~受付開始、先着100名に達し次第受付終了*状況により事前に整理券を配布

場所/イオン小郡店 小郡市大保字弓場 110

問い合わせ先/092-571-5014



●第28回手作りおとそ教室 11月23日(木・祝)~12月10日(日)

昔の薬作りの道具を使いおとそを作る

昔の薬づくりの道具「薬研」を使って博物館オリジナル処方のおとそ(とそ散)を作るイベント。持ち帰りは1人2個。定員は各回30名。10月11日~11月5日までにホームページまたは博物館受付にて要申込。電話申込は不可。申込期間終了後に抽選が行われ参加者が決定する。結果通知は11月14日頃。その他詳細は公式サイトへ。

場所/鳥栖市神辺町 2881





栗バター



【材料】

無塩バター・・・100g ゆで栗・・・35g 塩・・・2g ラム酒・・・小さじ1
砂糖・・・15g

【作り方】

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② ゆで栗は中身をくりぬいて出しておく。
- ③ ざっくりとつぶした栗に砂糖、塩、ラム酒を混ぜる。
- ④ ③に常温に戻しておいたバターを加え、ホイッパーでよく混ぜる。
- ⑤ 煮沸消毒した保存容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。



パンやホットケーキにたっぷり塗って頂きましょう♪



ペットの秋の抜け毛対策

秋から冬に向けてペットも体毛を衣替え。きちんと毛の生え換わりができるよう、ふだんからペットの体温管理や被毛のお手入れにも気を付けてあげましょう。

犬の抜け毛時期

犬の毛が抜ける時期を「換毛期」といいます。ダブルコートと言われる表毛の内側に短い毛が生える二重構造の被毛を持つ犬は3～4月、10～11月の年2回、ごっそりと大量の毛が抜け落ち、季節に適應した毛並みに生え換わります(温度・湿度、また犬種差あり)。換毛期には、**いつも以上に小まめなブラッシングとケアが必要です。**



オーバーコート
(表毛)
アンダーコート
(下毛)

ダブルコート

気を付けたい換毛期ケア

子犬の頃からエアコンで温度調節された環境で育ったり、抜け毛対策で洋服を着せている室内犬の場合、換毛期が来ない場合もあります。

ただこうした犬は季節を問わず毛が抜け落ちるトラブルに見舞われてしまうことも。

日頃から外で遊ばせるなどして、しっかりと四季を感じさせ、理想的な換毛期を迎えられるようケアをしましょう。



ブラッシング方法

① まずは汚れ落とし

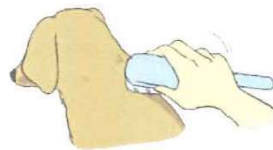
散歩や運動での汚れを拭いたり、雨などで濡れた毛をタオルやドライヤーで乾かします。



汚れ落としの後、蒸したタオルで全身をマッサージ。皮膚の様子を観察しながら健康状態もチェック。

② 少しずつ慣らして

専用ブラシで、初めは短時間。犬が嫌がったりしないように慣らしていきます。ブラシは3本の指で持ち、手首に力を入れずに軟らかく回転させるように。



ダブルコートの犬は、逆毛→毛の流れに沿ってブラッシングし、抜けた下毛(アンダーコート)をしっかりと取り除きましょう。

③ ていねいにゆっくり

首から背中、胸・腹、足、尻部へ。耳の飾り毛や足の四肢の付け根など毛玉になりやすいところはゆっくりていねいに。



毛玉は先の方に少しはさみを入れてコームでほぐします。冬の乾燥時には薄めたリンス液や水をスプレーして静電気を防止。

編集後記

ほっとひと息。

先日新しい炊飯ジャーを購入しました！今までは一升炊きでしたが、もう5合炊きでいいよねと旦那さんと話をして買い替える事に！
たくさんのご飯を炊いてくれた炊飯ジャー。子供たちのお腹を満たしてくれてありがとう！子供が成長するにあたり洗濯物も減り、会話も減り、一緒に過ごす時間も減りこれが自立と言う事と自分に言い聞かせる今日この頃です。古い炊飯ジャーをリサイクルショップに持って行き、思ったより高値で買い取って頂き一気に幸せ気分になりました。笑

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11月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知識



第31回 『相続(そうぞく)』

「相続」といえば、一般的には「遺産相続」なんて言葉が連想されますが、実は「相続」とは、『俱舍論(くしゃろん)』などいろいろな仏典に出て来る仏教語です。簡単にいうと、「因果(いんが)が連続して絶えないこと」というような意味です。また、浄土宗や浄土真宗ではお念仏を続けることを「念仏相続」といい、なじみ深い表現となっています。

仏教では、「この世界のあらゆる物事は、諸行無常(しょぎょうむじょう)で姿かたちを変えていくが、決して絶えることは無く、永遠に連続する」というのが根本的な考え方としてあります。

例えば、ローソクの火は「一瞬で燃え尽きては消え、その直後に別の火が燃えて」を刹那(非常に短い時間)に繰り返しています。「燃えて消えて」が絶え間なく連続するから一つの火として燃えているように見えているわけです。

「相」というのは「姿」すなわち存在そのもののことで、「続」というのは、続いていくことを意味します。つまり、非連続の連続ということなのです。

確かに心そのものは一瞬ごとに消え去るものではあるけれども、その瞬間での行い、あり方というものは必ず何らかの潜在力を残して次の瞬間の心に引き継がれていくと考えられています。そしてこれが引き継ぐという意味になって現在のような使われ方をするようになりました。

しかし、法律の専門家の方に伺うと残念なことに今では「相続」を「争族」と表現することが多くなっているそうです。今一度、言葉の本来の意味を知ることにより、家族で争わずに済む、先祖の教えや想いを後世に残す「相続」にしていきたいものです。

参考 『滝本仏光堂』HP、『西山浄土宗 光明寺』HP、『豊田雄平』HP、『耕雲寺』HP ほか

○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



インスタグラム



フェイスブック



ユーチューブ

良質な睡眠が健康への第一歩

寝ても疲れが取れない、眠りたいのに眠れないなど日本人の5人に1人が「睡眠に関する問題」を抱えています。忙しい毎日に追われて、知らない間に削られがちな睡眠、すっきり目覚める朝を取り戻しましょう。



睡眠不足は万病のもと

睡眠は人間が疲労を回復する唯一の手段です。

睡眠が不足すると「睡眠負債」が蓄積し、様々な弊害が出てきます。自律神経の失調、癌や生活習慣病にかかるリスクも高まります。

適度な仮眠で作業効率アップ

「20分以内」「午後3時まで」。

20分を超えると身体が熟睡モードに切り替わり、眠りが深くなり、寝覚めが悪くなります。

寝不足でも寝過ぎでも×！7時間前後が◎

8時間寝ないとスッキリしない、4時間ぐらいいでも平気な人、年齢によっても睡眠時間が変わるため、快適な睡眠の目安は、日中の眠気や不調がないかどうかです。

日中の眠気や体調などを振り返り、自分の睡眠タイプを見極めましょう！



「睡眠負債」を解消するコツ

- ① 朝日を浴びる
- ② 運動を習慣化させる
- ③ お風呂に浸かる
- ④ 寝る前にスマートフォン・パソコンを見ない
- ⑤ 仮眠を取り入れる





贈り物のマナー



贈る側と受け取る側。うれしいのは贈る側だと考えます。相手が喜ぶ姿を想像しながら探し、心から喜んで頂けたら、自身も幸せな気分になれるのではないでしょうか。



贈り物を頂いたら、お礼の電話、メールなどはできるだけ当日中に。礼状は 3 日以内に投函を。返礼品を送る場合は、すぐはNG。相手に事務的な印象を与える事も。20 日～30 日以内に贈るのがスマート。



のし紙に書く「表書き」は迷うもの。実は表書きの言葉に縛りはない。「感謝を込めて」「いつもありがとう」「ますますご健康に」など、自由にアレンジ可能。相手を敬い日ごろの感謝が伝わる文章を書くとは好印象。



カバン、時計はより勤勉にという意味、靴や靴下は踏みつけるという意味も含まれるとされ、目上の人にはNG。結婚祝い、ハサミ=切る、鏡や陶磁器=割れる。新築や開業祝いは、灰皿など火を連想させる物は避けた方が無難。



相手宅に訪問して手渡す際は、午後がベター。本来であれば玄関で渡すのは失礼に当たるが、相手に気を使わせたくない、時間がない場合は、「玄関先で失礼ですが、ご挨拶だけさせていただきます。」など、お断りの一言があれば問題ありません。

★まだまだ工事中★

令和 5 年 10 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) 加藤田町公園近く
 - ・「在来工法」 うきは市浮羽町 (H 様邸) うきは駅近く
 - ・「在来工法」 鳥栖市田代外町 (S 様邸) 田代中学校近く

★今後の予定★

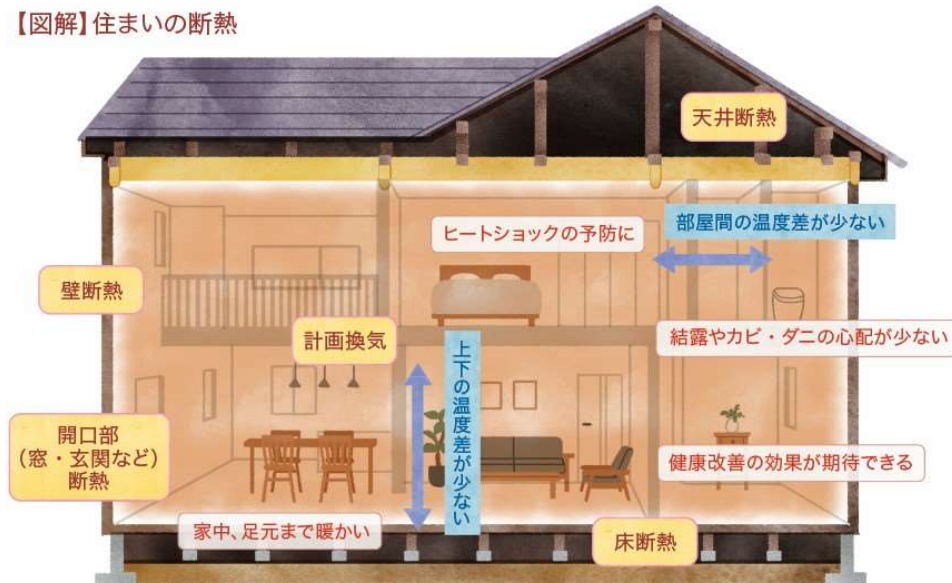
- リフォーム**
- ・リフォーム工事
 - ・雨漏り修理工事
 - ・耐震補強工事
 - ・屋根工事
 - ・外構工事
 - ・塗装工事
 - ・解体工事
 - ・浴室リフォーム工事他

新 築

R5 工事総数 118 件

快適な住まいの断熱

【図解】住まいの断熱



住まいにおける断熱とは、家を外気の影響から守ること。「冬暖かく、夏涼しい」を実現するものです。「遮熱」も良く聞く言葉ですが、これは光や熱を跳ね返すこと。主に夏の暑さ対策で使います。冬季にはほぼ意味がないのでご注意ください。

断熱のある住まいで暮らすことが、私たちにどんなよい影響を与えてくれるのか3つの視点でまとめました。

1 健康な毎日のために

室内の温度差が大きいと、心臓や血管に重大なダメージを与えるヒートショックの原因になります。近年では室内熱中症もよく話題に。家の中の温度差は、健康や生命を脅かすリスクになり得ます。快適さだけでなく、安全に暮らすためにも必要なものです。

2 省エネ ～環境のために～

断熱により冷暖房の消費エネルギーを抑えた家は CO2 排出量の抑制にも貢献できます。自分と家族の「快適」を求めることが、めぐりめぐって地球環境への優しさにもつながります。

3 省エネ ～我が家のために～

断熱は、家屋の冷暖房費の節約にもばっちり効きます。家全体を断熱した場合、従来の一般的家庭と比べて、年間約5万円の削減になるという試算も出ています。

