

a システム通信

アルファ



伊佐市大口青木地内 S様邸

明治末から大正初期に建築された住宅である。床高3尺以上(約1メートル)あり、軒が深く1間ごとに大床(うどこ)と呼ばれる土台で床を支える作りになっている。表の間は天井が高く、その昔養蚕が盛んだったことを窺い知ることができる。また、床の間のランマには左官の飾絵が施してある。外壁及び戸袋も漆喰塗で仕上げている。

公園に行こう！

風も草花もそしておひさまの光も、全てが気持ちよく感じられる季節になりましたね。あたたかい日差しの中、公園に出かけませんか？

子育て中のご家庭では、公園へのお出かけは毎日の日課のようなものかもしれません。家の中と違って、思いっきり走ったり、跳んだりできる公園での外遊びは、子どもにとっての成長に欠かせない大切な要素です。体を動かして遊べるだけではありません。季節の草花を見たり、鳥や動物の声を聞いたり、植物や砂の匂いをかいだり、すべり台やブランコで風を感じたり、土や砂を触ったり。公園遊びには子どもの五感を刺激するものがたくさんあるのです。

まだ歩けなくても大丈夫。例えば公園の芝生にシートを敷いて、一緒にゴロゴロしたり絵本を読んだり、それだけでもいいのです。光や風、芝生や葉っぱ、そばで遊んでいる子どもたちの声に、赤ちゃんの五感も十分刺激されます。お外に出ることによって、夜よく眠れるようになる効果もあります。

砂場がある公園なら、思いっきり砂で遊ばせてあげましょう。砂遊びや泥遊びは脳に刺激を与えたり情緒を安定させたりする効果があります。

衛生面が気になる方も、砂や泥を口に入れなければ大丈夫。遊んだ後できちんと手や足を洗えるように、タオルや簡単な着替えがあると安心ですね。もちろん、帽子と水筒、それに虫が多くなる季節には虫除け剤も忘れずに持って行きましょう。



大人にとっても公園は魅力的な場所です。最近、公園に集まって遊ぶ若者が増えているとか。お洒落なカフェもいいけれど、公園なら周りの目を気にせず自由に遊べて、おまけにお金もかかりません。お弁当やお菓子を持ち寄って楽しくおしゃべりしたり、スマートフォンで素敵に自撮りしたり。そしてふと、草花や懐かしい風の匂い、美しい夕焼けに心洗われる、そんな心地よい刺激を受けられるのも公園の魅力です。また最近ではアスレチックができたり、ゆっくり自然を眺められたりと、大人も楽しめる公園も増えています。公園で童心にかえって遊ぶのはいくつになっても楽しいもの。公園は、子どもだけでなく大人にとっても、心を解放してリラックスできる大切な場所なのです。

自然の中で過ごすひとは、時間に追われる毎日の中での素敵なリフレッシュ時間です。さあ、公園に出かけましょう！

4月 うづき 2016

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	㉑	30

昭和の日



お花の力で美しくエッセンシャルオイル

エッセンシャルオイルを日常に取り入れると、さまざまなメリットがあります。

まだエッセンシャルオイルが身近ではない方に、オススメしたい精油をご紹介します！

【エッセンシャルオイルとは？】

“エッセンシャルオイル”は花や果物から抽出した揮発性のオイルのことで、“精油”とも呼ばれます。「どうやって使ったらいいのかわからない！」という方に、コツをお伝えします。

- 原則、肌にはそのまま付けないこと（オイルなどに1滴混ぜて使う）
- アロマディフューザーがなくても、ティッシュに1滴たらして近くに置くだけでOK！



難しいことはありません。どうぞ、花の力をかりて芯からリラックスし、あなたの美を引き出すことにお役立てください。

◆ラベンダー◆

リラックス効果があることで有名ですが、肌に使用するにもとても優秀な精油です。実は、ラベンダーはエッセンシャルオイルの中で唯一、直接使用することが可能です。抗炎症・鎮痛・消毒作用があるため、軽い火傷の応急処置やニキビにも使えます。防災バッグの中に入れておくのもグッドアイデアかもしれません。

◆ローズ◆

言わずと知れた“精油の女王”です。ローズアブソリュートは薬品使用で抽出され、ローズオットーは簡単に言うと炊いて集められます。抽出できる量が少ないオットーの方が高価です。女性ホルモンのバランスを整え、アンチエイジング効果もあります。オイルに加えて顔に使用したいですね。

◆フランキンセンス◆

ちょっぴりレモンが混じったようなスッキリとした香りです。肌にうるおいを与えて、シワ・たるみの改善をしてくれるため、こちらもぜひ顔に使用したい精油です。古代エジプトでは、若返りパックの原料として使われていたそうです！

わわ Kid's

体力をつけよう

春です！ポカポカ気持ちのいい日は外に出て、体を動かしましょう。

◆子供の体力が低下しています

今、子供たちの体力の低下が問題になっています。昔に比べて外遊びが少なくなっているのです。その原因は、ゲームや塾通いなどで、十分に外で遊ぶ時間がなくなったことや、広場や道路など、昔に比べて子供たちが遊べる空間が少なくなった事などが挙げられます。

◆体力低下から来る病気

ゲームなどをして部屋の中で過ごす事の多い子供は、体力低下はもちろん、運動不足になり、肥満や糖尿病など深刻な病気になり兼ねません。その他、めまいや頭痛、倦怠感などから、精神的にも影響が出て来ます。ゲームなどは時間を決めて、それ以外の時間はできるだけ外で過ごすようにしましょう。

◆休日にはキャッチボールを

とても身近でごく普通の事ですが、実は、ボールの握り方がわからない子供が急増しています。うまく遠くへ投げられないなどの原因も体力の低下なのです。休日の時間が空いた時などは、親子でキャッチボールをしてみましょう。

◆アスレチックなどで遊ぶ

時間がある時は、アスレチックに出かけるのもいいですね。上ったり跳んだり、遊びながら体力をつける事ができます。そして広場があれば鬼ごっこなども。オーソドックスな遊びにこそ、走る瞬発力や脚力を鍛えるなど、基本的な要素が詰まっています。お天気のいい休日に童心に帰って一緒に鬼ごっこなども楽しんでみましょう。





誕生月の占い



1月
生まれ

腹の立つことが多い人は・・・親しい人や家族に期待し過ぎていませんか？ 相手を思いやる気持ちを忘れない事。

7月
生まれ

運気は好調ですが、平和ボケすると準備不足から大失敗を招いてしまう可能性あり。気を抜かない事。

2月
生まれ

小さなトラブルに過剰に反応しない事が大事。良好運なので騒がず放っておいた方が解決が早い暗示。

8月
生まれ

人間関係の善し悪しがハッキリ見えてくる模様。暴言を吐く人やプラスにならない人とは距離を置いて吉。

3月
生まれ

気持ちの持ち方で良くも悪くもなるとき。公私の切り替えをうまくすることが鍵。活発な行動が良い気と呼ぶ。

9月
生まれ

無理やり新しいことに挑戦するより、これまでの生活基盤をしっかりさせることを重視するのが良いとき。

4月
生まれ

プライベートを充実させると様々なところでまでプラスの波及効果あり。文化、芸術方面での才能開花。

10月
生まれ

運気も良好で人脈も広がる見込み。運気が良いときにこそ、慎重になり自己を律することを忘れない事。

5月
生まれ

今後自分がとるべき道やなすべき事をしっかりと考えるのに良いとき。資格取得や趣味を広げるのもGood。

11月
生まれ

周囲にお祝い事や喜び事が多くなる暗示。吉事には積極的に参加して良い運気を分けてもらいましょう。

6月
生まれ

自分を引き立ててくれた人へは、努力を持って報いたり、キチンと感謝の気持ちを伝えておきましょう。

12月
生まれ

あなたに非がなくても巻き込まれてしまう可能性あり。誤解を招く不用意な言動は極力避けましょう。

居心地のいい家づくり

～リビングを見直す～

お片付けのお悩みNO.1のリビングのお話です。

1. 写真を撮ってみる

毎日、過ごす時間が長いリビングが、片付いていないと落ち着きませんよね。リビングがスッキリしていれば、家族がそこに集まりやすくなり、過ごす時間が長くなります。そうすると、会話も増え、家庭円満につながります。まずは、今の現状を客観的に見るために、写真におさめてみましょう。写真に撮ると、どこが気になりましたか？ ぐちゃぐちゃとして見える所、片付けたい所はどこでしたか？

写真で気になる
所をチェック！



2. 持ちこまない

リビングに物が増えてしまう原因は、家族による持ち込みです。出来るだけ、持ち込む物を少なくする。例え持ち込んでも、ここにまとめるなどの定位置をつくることで、リビングのスッキリが維持出来るようになります。物を持ち込む場合は、ここに入るだけと決められた、家族それぞれの収納ボックスをつくるなどして、リビングへの広がりを防ぎましょう。

3. すぐに処理する

提出物や、DMなどが溜まっていませんか？ 書類は、出来るだけすぐに処理しましょう。また、服やバッグをソファに掛けたままになったりする場合は、近くに収納場所を決め、定位置に戻す習慣を付けましょう。



「卯月」・・・卯の花が咲く月を略したもの。他に、稲の苗を植える月「植月」からともいわれている。

桜の種類

染井吉野 (ソメイヨシノ)

日本各地に植えられている代表的な桜です。江戸末期に染井村（東京都豊島区）の植木屋が作り出した品種で、当初「吉野桜」と名付けられ、後に「染井吉野」と改名されました。大島桜と江戸彼岸桜を交配させたものと推定されています。

十年ほどで立派な木に成長するため、明治時代に全国の学校、公園、沿道、河川沿いなどに次々と植えられ、主流となっていきました。



ただし、染井吉野は自力で繁殖できず、接ぎ木や挿し木で増やされたもの。そのため同じ条件下で一斉に開花するので、統計をとったりお花見をするには適していますが、近い将来寿命が来ると予想され、その対応が課題になっています。

緋寒桜 (ヒカンザクラ)

台湾、中国南部原産で沖縄の各地に野生化しています。早春の寒い頃から開花し、花が咲いた後、葉が出ます。濃いピンク色をした花が、釣鐘のように垂れ下がって咲き、花びらがくっついたまま落花します。

彼岸桜 (ヒガンザクラ) と間違えやすいため、寒緋桜 (カンヒザクラ) とも呼ばれます。



100円SHOPZ
おもてなし 100

おにぎりケースでおもてなし

今、とっても便利で注目を集めているおにぎりケース。ポン！とおにぎりができるので便利ですが、他にも使える楽しいアイテムです。

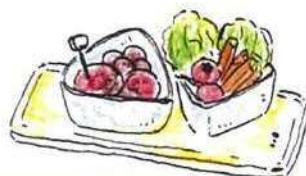
●おかずを入れて

白いお皿の上にふたと本体を別々にして置いて、おかずを入れてみましょう。ちょっとしたランチのおもてなしに素敵です。レタスなどをはみ出すように敷いて、トマトなどを入れて片方はサラダに、片方にはメインのハンバーグやからあげを入れると立派なランチです。まるで、カフェでランチをしている気分になれますよ。

●おつまみを入れて

三角どうしを組み合わせ横一列に並べて、チーズやピーナッツなどのおつまみを入れてみましょう。中に可愛いナブキンを敷いてふちをフリルのように出しても素敵ですね。

色々な使い方も!



社長のひとりごと...

この原稿は毎月中旬には書いているので、中旬以降の出来事は1か月遅れの記事になることがあります。で、2月末にあったイベントなどは3月号には間に合わないという現象が起きてしまいます。

実は2月の末に薪ストーブの展示会を開催しました。と言うのも1月末の歴史的低温に見舞われた後、急ぎょ計画したものでした。

計画時間が短かったこと、折り込み広告もせずに実施したこと、またシーズンオフ目前ということ、などなど・・・少々不安もあったのですが、なんと1日半で60名を超えるお客様にご来場頂き、薪ストーブに興味のある方の多いことにビックリしました。

次回は、10月後半シーズンイン前に計画しようと考えています。その際には、アルファ通信でもお知らせするつもりです。



発行元	会社名	株式会社 システム建築鹿児島	住所	伊佐市大口下殿666番地
	電話	0995-23-0777	ホームページ	http://www.sys_ken.jp
	FAX	0995-23-0538	e-mail	sys_ken@po3.synapse.ne.jp
	社長携帯	090-3325-4482		

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。