

a システム通信

アルファ



伊佐市大口里地内 T様邸

築年数は不明との事。現在も手入れされているお住まいである。門構えも素晴らしく観る人を圧倒する。また蔵も手入れが行き届いておりすばらしい。母屋も二重屋根の重厚な作りでこちらも手入れが行き届いている。すばらしい住宅である。



和菓子でリフレッシュ



雨の多い季節ということもあって、なんだか気持ちが上がらない6月。美味しいスイーツでリフレッシュしませんか。

あなたが好きなスイーツはなんですか？ ケーキなどの洋菓子もいいけれど、なぜかこの時期、和菓子が食べたくなるのは日本人だからでしょうか。

6月16日は「和菓子の日」です。昭和54年に全国和菓子協会が決めました。その由来は古く平安時代にさかのぼります。疫病が蔓延した848年、仁明天皇は元号を「嘉祥（かじょう）」と改め、6月16日にお菓子やお餅をお供えて厄除招福を願う「嘉祥の儀式」を行いました。16に、ちなんだ数のお菓子やお餅をお供えて食べる習慣は江戸時代まで続き、これを現代に甦らせたのが和菓子の日なのです。

和菓子とは日本伝統の方法で作られたお菓子のことですが、遣唐使によって中国の唐から伝わった「唐菓子」や宣教師によって南蛮から伝わった「南蛮菓子」も、和菓子に含めます。和菓子と一口に言っても、その種類はとても多いのです。

まず水分量によって、水分を30%以上含む「生菓子」、10%以下の「干菓子」、その中間の「半生菓子」の3種類に分けられます。

さらに製法などによって、例えば生菓子は、大福やおはぎなどの「餅菓子」、外郎などの「蒸し菓子」、カステラなどの「焼き菓子」、錦玉や羊羹などの「流し菓子」、ねりきりや求肥などの「練り菓子」、あんドーナツなどの「揚げ菓子」の6種類に分けられます。ただ、錦玉や羊羹でも、より固く練り上げたものは半生菓子とされるなど、分け方はもっと複雑。さらに全国各地に伝わる独自の製法があり、実際には和菓子の種類はお店の数だけあると言っても過言ではないかもしれません。古来より和菓子は人々の生活や文化に関わり、進化してきたのでしょ。

6月の終わり、1年のちょうど半分にあたる30日には、全国の神社で「夏越の祓」という行事が行われ、穢れを祓い無病息災を祈願します。その時に食べるのが「水無月」という和菓子。白い三角形の外郎の上に小豆が乗っていて、外郎は暑気を払う氷を、小豆は厄除けを意味しています。日本人と和菓子の素敵な関係をあらわす、この時期にぴったりの和菓子だと思いませんか？

1年の折り返し地点でもある6月。美味しい和菓子でリフレッシュして、あと半年、元気に楽しく過ごしましょう！

6月

みなづき

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
⑱	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30		

芒種

夏至



大人のブリーチ+アッシュヘアカラーのススメ

梅雨も始まり肌寒い季節となりました。それに合わせて髪色も雨とおそろいの寒色カラーにしてみたいかたがたでしょうか？今回は“大人のためのブリーチで作るアッシュヘアカラー”をご紹介します！

【アッシュとは？】

アッシュは英単語で“灰”という意味で、ヘアカラーでは“くすんだ色”を指します。適度にグレーがかったアッシュブラウンヘアは、大人のシックなファッションにも、マッチします。

【ブリーチ（脱色）のあとヘアカラーを！】

ブリーチと聞けばどうしてもヤンキーのような黄色い頭を思い出してしまい、イメージもあまりよくないかもしれません。私もブリーチはしない主義でしたが、ある時、思い切って美容院でブリーチしてからアッシュブラウンのヘアカラーをしました。すると、仕上がりは大満足！職場の女性たちからも「外人さんみたいで、すごくキレイ！」「私もその色にしてみたい！」と、とてもほめられました。

きれいな
寒色カラー♪



日本人の髪は染めるとどうしても赤みが出てしまうので、キレイなアッシュにするためには一度ブリーチをして色素を抜くことが重要であることを身を持って実感しました。

【色を入れるトリートメントを活用して】

「でもブリーチって髪が痛むよね？」とご心配の方も多いと思います。

しかし、私の髪は思った以上にダメージがないです。美容院で高いトリートメントをしているわけではないのに、ちゃんとツヤもあるから驚きです。秘密兵器は、“カラーバター”や“マニックパニック”という色が入るトリートメントです。シャンプーの時に少しずつ色が落ち、一週間程度で結構色が抜けてしまうのですが、私はあえて黒めのカラーを選んで色落ちしていく過程の色も楽しんでいきます！おすすめですよ。

キッズ

七夕飾りを作ろう

もうすぐ七夕さまですね。子供の頃の行事は大人になってからも記憶に残ります。楽しみにしながら、七夕飾りを作ってみましょう。

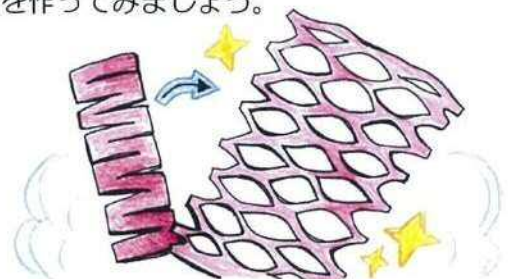
◆七夕の意味を知ろう

子供たちは幼稚園や本などで、織姫と彦星が一年に一回、天の川で会う日だと教えてもらいますが、実は七夕は大切な日本の五節句のうちの一つで、中国の乞巧奠（きこうでん）と言う風習から伝わりました。織姫（織女星）が機織りの仕事の上達を願ったのが始まりで、織姫にちなんで7月7日に機織や縫製の上達を願うようになり、やがて、芸事や書道など、習い事全般の上達を願うようになりました。

◆網飾りを作ろう

七夕飾りにはひとつひとつに意味があります。豪華な網飾りには、豊漁になりますように、と言う願いが込められています。開くととてもきれいな網飾りを作ってみましょう。

- ①折り紙を縦半分に折る。
- ②さらに縦に半分に折る。
- ③②の折り紙を縦に置いて、右からはさみを入れ、左端は1cmほど残す。
- ④5mm下を左からはさみを入れ、右端は1cmほど残す。これを下まで繰り返して、はさみを入れて行く。



その他、短冊など、切ったり貼ったりして、楽しみながら親子で作ってみましょう。

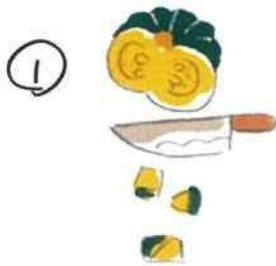
大学かぼ"ちゃ

みんな!
ごはんにするよ★

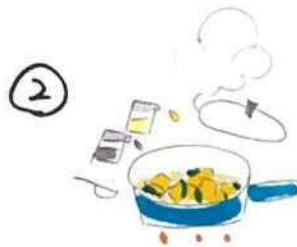


材 料【4人分】

・かぼちゃ	1/2コ	①	・黒砂糖	大1
・ごま油	大2		・しょうゆ	小1
・サラダ油	大2		・酢	小1/2
・黒煎りごま	大2			



① かぼちゃは乱切りし、ところどころ皮をむく。



② かぼちゃとごま油、サラダ油、①をフライパンに入れ、フタをして弱火にかける。ときどきフライパンをゆすりながら火を通す。



③ 煮汁が少なくなったら、ときどきかぼちゃを返す。煮汁がなくなったら、器に盛り黒ごまを振ってできあがり。

今日のエンターテインメント★

新聞で遊ぶ：

梅雨のこの時期、お出かけできない日はお家で新聞を使って遊びませんか!? 新聞なら手軽に色々と遊べます。

【まずは兜をつくる】

新聞で作る定番と言えば兜。子供に作ってかぶせるとそれだけでも、楽しんで遊べます。他にも形を変えて、帽子を作ったり、新聞や広告をつなぎ合わせて、服を作ってファッションショーをしたり新聞一つで色々と作れます。

【剣をつくる】

男の子の遊びの定番は戦いごっこ。新聞で剣を作ると本格的になります。丸めて棒状にして、テープで止めるだけです。他にも丸い球をいっぱいつくって、雪合戦ならぬ、新聞合戦も楽しいですね。

【ちぎる】

新聞を一緒に小さくちぎって、部屋中を新聞の海にしたら大喜びです。ビニールプールがあれば、それを使うと広がりすぎるのを防げます。ちぎった新聞を片付けるところまで遊びにして、ゴミ袋に入れて、最後はそれをボールにして遊んだら、一日中新聞だけで、色々な遊びが出来ます。

新聞であそぼ!





誕生月の占い



1月
生まれ

お気に入りの洋服や靴、カバンなどのメンテナンスが幸運の鍵。手をかけることで運気に磨きをかけて。

7月
生まれ

華やかな装いで高級感のあるお洒落スポットへGo! ちょっと奮発して贅沢を満喫することで、パワーチャージできそう。

2月
生まれ

トラブルに見舞われがちな人は、人間関係を整理することで運気に変化が生まれ、本当の自分を取り戻せそう。

8月
生まれ

柔軟性がポイント。アドバイスは素直に聞き入れましょう。かたくなな態度は運を逃すことに…。ご用心。

3月
生まれ

世間体を意識し過ぎると、思い切ったことができません。あなたの魅力も実行力も半減してしまうのでご用心。

9月
生まれ

このところ浪費気味の人は、儉約と健康のため、徒歩で交通費を浮かせたり、手作り弁当で節約モード。

4月
生まれ

焦っても声を荒げたり取り乱さないこと。落ち着いた言動が幸運を呼び込みます。解決の糸口。

10月
生まれ

運気も華やぎ何かと注目されるときですが、見栄や体裁にとらわれないことが大事。自分のペースを守って吉。

5月
生まれ

一人でガムシャラに頑張る必要はありません。不安を感じたら、信頼できる人や専門家に相談しましょう。

11月
生まれ

前半は平凡でも後半は尻上がり。流れに乗り遅れないよう、常にアンテナを張って情報を集めておきましょう。

6月
生まれ

家族や健康など、お金以外の大切な事に目を向けましょう。本当の財産に気付けたとき幸せ倍増。

12月
生まれ

衝動的に行動しやすいとき。とくに高額な買い物は慎重に。今の自分に本当に必要か否かを考えて。

居心地のいい家づくり

湿気の多いこの時期、押入れの中を見直してみましょう。

1. 全部出して確認する

梅雨のこの時期、押入れの中ははじめじめしていませんか？一度、中の物を出してみましょう。湿気が多い場合には、すのこを利用したり、除湿剤を入れなおして、カビ対策をしましょう。全部出したものを、見直します。押入れの奥に眠ったままになっていた段ボール。何が入っているか忘れてしまっているものは、もしかしたら、今の生活には無くてもいいものかもしれませんね。

2. 前後で分ける

元々、布団を収納するスペースとして作られている押入れは、奥行きが深く、収納量が多いのが特徴です。その反面、奥行きがありすぎて使いづらい場所です。布団以外の物を収納する場合には、奥と手前の2つのエリアに分けて考えてみましょう。服を収納する場合、シーズンで分けて収納する。もしくは、奥に季節の家電製品を収納するなど、奥も有効的に利用します。その際、手前に収納するボックスなどには、コロをつけて、動かせる様にするのがコツです。

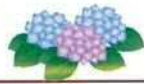
3. 右左を考える

押入れは、扉が2枚に分かれているので、入口に近い側や、利き手の方など、使いやすい扉の位置を考えます。よく使う物は、そちら側にまとめて収納します。一日に何度も、色々な扉を開閉する場合には、一つの扉側にまとめてみましょう。

～ 押入れを見直す ～

いぬ〜…





【梅雨に体調を崩す原因と対策】

- ①**気圧** 気圧が下がると身体の内圧が下がり「膨張する感じ」になります。すると、空洞になっている関節や、椎間板、頭蓋骨などが影響を受けます。
対策…関節を適度に動かし、関節の内圧を下げましょう。
- ②**湿度** 湿度により体内の水分量が増えることで、身体のだるさ、むくみ、食欲不振などの症状が現れます。
対策…のどが渇くような味の濃い食べ物は避けるようにし、適度な運動で発汗を促しましょう。
- ③**ホルモン** 自律神経の調整や痛みのコントロール、気分をスッキリさせる働きのある「セロトニン」というホルモンは、日光を浴びることで増加するので、梅雨の時期は量が減ってしまいます。
対策…お天気のいい日は極力短時間でいいので日光を浴びるようにしましょう。

【梅雨の休日の過ごし方ランキング】

(ランキングシェアより)

1位 DVD鑑賞



お家でまったり

2位 料理



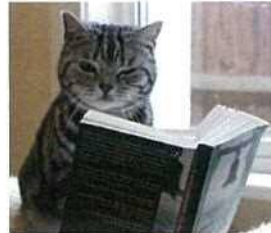
時間はたっぷり

3位 カラオケ



ストレス発散!

4位 読書



5位 掃除



社長のひとりごと・・・

今年的大型連休は休みなしでした。4月中に終わらせなければならぬ仕事が、天気がかったり、職人さんの都合が突然悪くなったりで、連休中の作業となった次第。私も、4月から5月初旬にかけて、告别式が5件。中々でも5月1日から5月6日までは毎日お通夜と告别式でした。こんなこともあるんですね。それでも当然のことながら参列した告别式はそれぞれとても大切な方たちばかりでした。

実は今、私の父が入院しています。連休前からですから1か月以上になります。何もできないのですが、唯一やっていること。それは毎朝新聞を届ける事です。入社前に届けています。早く退院してほしい気持ちもありますが、家に帰ればまた一人なのでもうしばらく入院していてもいいのかなとも考えたり、複雑な心境です。田植えも始まっています。くれぐれもご自愛ください。



100円SHOP
おもてなし 100

ウォールステッカーでおもてなし

最近のウォールステッカーは100円均一と思えないほど！センスを活かして、素敵に貼ってみましょう。

●借家でも貼れる！

壁紙にシールを貼ると、つつい剥がす時の事を考えて、とてもおっくうになりますが、ウォールステッカーは、いつでも簡単にきれいに剥がせるので、借家でも気兼ねなく貼る事ができます。

●モノトーンでおしゃれに

エッフェル塔や鳥かご、猫など、カーは、他の色を加えず、白い壁シンプルに貼りましょう。

●カラフルでにぎやかに

木の葉の模様や、フラッグなど窓に貼ると、明るくなります。窓枠鳥がとまっているように貼っても動きがあって素敵ですね。



発行元	会社名	株式会社システム建築鹿児島	伊佐市大口下殿666
	電話	0995-23-0777	Fax 0995-23-0538
	ホームページ	http://www.sys-ken.jp	e-mail sys_ken@po3.synapse.ne.jp