

a システム通信

アルファ

暑中お見舞い申し上げます

炎暑の折、健やかに、この夏を過ごされますよう
心からお祈り申し上げます



伊佐市大口山野地内 I様邸

昭和初期に建てられた住宅である。

ここ上の馬場は山野城の城下であり武家作りの住まいが多く残っている地区である。この住まいは昭和になってから建てられた住宅であるが、当時の武家屋敷を意識して建てられたものであると推測される。

縁側の桁は6間(約12m)一本ものを使ってある。また縁側の建具は木製建具で作っており当時のままの面影を残している。現在は空き家になっているためかなり痛みが進行しているようでもったいないと感じた。



夏のスキンケア



キラキラ輝く太陽の下、夏を満喫していますか？でもこの季節、お肌には敵がいっぱいなのです。

夏のお肌の最大の敵といえば紫外線。肌表面を赤くしたりシミを作るB波と、肌の奥でハリや弾力を低下させたりシワの原因となるA波があり、どちらもお肌への悪影響は必至。特にシワシワと肌を老化させるA波は、ガラスを通りぬけ、明るい室内にいても日焼けしてしまうので、注意が必要です。

ムシムシ暑い日本の夏には、どうしてもかいてしまう汗も、実はお肌の大敵です。汗をかくとなんとなくお肌が潤っていると勘違いしてしまいがちです。実は汗で濡れた肌は普段よりも傷つきやすく、しかも汗が蒸発するときにお肌の潤いまで奪ってしまうので、乾燥しやすくなってしまいます。

もうひとつのお肌の敵はエアコンです。夏のお肌は汗や紫外線でただでさえ乾燥しがちな上に、エアコンの効いた室内ではさらに乾燥してしまいます。それだけでなく、エアコンの冷気による冷えは、血行を悪くしたり、くすみの原因になってしまうことも。夏はお肌にとってまさに試練の季節なのです。

では、そんな夏にはどのようにスキンケアをすればよいのでしょうか。

まずは洗顔。つい何度も洗いたくなりますが、1日に2～3回まで。洗顔料をよく泡立て、やさしく短時間で洗いましょう。洗顔後は化粧水ですばやく保湿を。顔汗が気になる方は、濡らして冷蔵庫に入れておいたタオルを洗顔後2～3分顔にあててから化粧水をつけると、汗が抑えられ保湿効果もあります。その後、さっぱりタイプの乳液などでお肌に蓋をしましょう。化粧水や乳液は一度手の平で温めてからお肌につけ、そのまま手でしばらくなじませると、お肌に浸透しやすくなります。特に乳液は少量ずつ乾燥する部分につけるとベタベタしにくいですよ。

そして朝は必ずUVケアを。A波に有効なのがPAという値で+が多いほど効果が高く、B波に有効なのがSPFという値で値が大きいほど日焼けするまでの時間を長くしてくれます。また、日中は汗をかいたらかきっぱなしにせず、なるべくこまめにきれいなタオルなどで優しく押さえましょう。日焼け止めも2～3時間ごとに塗り直すと、肌への負担も少なくなり効果も保てます。

この夏の頑張りが、秋からの、そして何年後の自分のお肌を左右します。美しいお肌を目指して楽しくスキンケアしてみてください。

8月
はづき

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦ 立秋	8	9	10	⑪ 山の日	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23 処暑	24	25	26	27
㉘	29	30	31 二百十日			



葉月 (はづき)

…葉月の由来は諸説ある。木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」「葉月」という説が有名。

あなたのキレイを作りますよ。

ベーキングパウダーでキレイに?!

お菓子を作ったりする時に活躍するベーキングパウダーを重曹と言いますが、実は日常行うお手入れにかなり使える便利アイテムであることをご存知でしょうか?

重曹はスーパーなどで簡単に手に入りますが、必ず“食用”を選んでくださいね。ドラッグストアなどで売っている重曹は、洗剤成分などが含まれていることもありますので注意してください。

【スクラブ洗顔】

洗顔フォームを泡立てたら、そこに一つまみ重曹をプラスしてください。重曹は水に溶かすとアルカリ性になりますので、お肌のピーリング効果も期待できます。重曹の細かい粒子を泡と一緒にやさしく転がせば、ツルツルの洗い上がりになります!

【角栓除去パック】

重曹に少しずつ水を加えて練って、耳たぶくらいの固さにします。鼻や頬など毛穴の角栓が気になる部分に10分くらい乗せておくだけで、汚れをしっかりと除去します! 角質がたまりやすいひじやひざ・かかともオススメです。

ベーキングパウダーは便利アイテム?



【入浴剤】

美肌になると有名な温泉の泉質は、アルカリ性であることがわかっています。

ということは、お風呂に入る時に重曹を入れてお湯をアルカリ性にしてあげると、自宅で美肌温泉が楽しめるというわけです!

お好きなエッセンシャルオイルを数滴加えれば、美肌アロマバスに♪

【歯のホワイトニング】

歯ブラシを濡らしてから重曹をつけ、そのまま磨くだけで歯のホワイトニングになります。重曹には歯を漂白する力はないので汚れを落とす、ということによって白さを出します。

コーヒー好きな人や喫煙家の方は定期的なケアとして取り入れてみてください。

※重曹がお肌に合わないと感じたら、無理せず使用をストップしてくださいね。

Kid's

星の観察をしよう

夏の空はきれいな星座がいっぱい輝いています。毎日時間を決めて、空を見上げてみましょう。きっと壮大な星空に感動しますよ。



◆夏の大きな三角形を見つけよう

夏の大きな三角形は明るいので、簡単に見つける事ができます。東の空を見上げて、一番明るい星を見つけます。それがベガ（織姫星）です。ベガから南東に少し離れたところに輝く星がアルタイル（彦星）です。そしてアルタイルから左の方へ少し離れた所にあるのが、デネブです。デネブは少し暗いので、よく目を凝らして見つけましょう。ベガ、アルタイル、デネブを結ぶと大きな二等辺三角形ができます。それが夏の大きな三角形です。七夕の織姫と彦星、そして白鳥座のデネブがちょうど二つの星の間を流れる天の川の中に位置し、まさに七夕伝説の通りに並んでいます。七夕の話をしながら、親子で一緒に観察してみると楽しいですね。

◆さそり座を見つけよう

もうひとつ、夏の星座で代表的なのが、南の空に輝くさそり座のアンタレスです。ちょうどさそりの体の真ん中ぐらいでひときわ赤く輝いている1等星で、体の中心をたどって行くと、しっぽの先までずらっと星が並んでいます。

◆流星群を観察しよう

7月後半から8月後半にかけて、ペルセウス座流星群が活発になります。ペルセウス座の近くから流れ星が、四方八方に飛び出すように流れて行きます。今年は8月12日の午後9時頃に最大の流星が見られるようです。

夏の夜空を見上げて、親子で語らう時間も大切ですね。

黒ゴマ豆乳 ババロア

みんな!
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

・豆乳	200cc	・粉ゼラチン	5g
・きび砂糖	30g	・湯	大2
・黒練りごま	大1	・ホイップ	
・塩	少々	・クリーム	適宜
・生クリーム	50cc	・ブルーベリー	適宜
		・ミントの葉	適宜



① 粉ゼラチンは湯でふやかしておく。豆乳ときび砂糖を小鍋で温め、ボウルに入れた黒練りごまに少しずつ加えながらゴムベラで混ぜ合わせる。



② ①を小鍋に戻し塩を加え弱火にかけ、コゲつかないようにかきまぜながら沸騰する直前で火を止める。①のゼラチンを加え余熱で完全に溶かし、生クリームを混ぜ合わせる。



③ 器に入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、ホイップクリームを絞った上にブルーベリーとミントの葉を飾ってできあがり。

今日のエンターテインメント★

デイキャンプ:

キャンプやってみたいけど、準備が大変!でしたら、まずはデイキャンプがおすすめです。

【公園でやってみる】

まずは、バーベキューの出来る公園でデイキャンプ。炭の火を起こすのが大変なら、最初はカセットコンロが手軽で楽しめます。慣れてきたら、バーベキューグリルを使うとお肉や野菜が普段の何倍も美味しく感じます。(※ただし公園はバーベキュー禁止のところもよくあるので、よく調べてから楽しんでください。)

【おすすめメニュー】

- ・定番の焼肉 ・焼きそば(野菜やお肉は家でカットしておけば、すぐに作れます) ・カレー
- ・鍋(煮込むだけなので、意外と手軽です) ・そうめん(一番簡単です) ・ホットケーキ
- ・素揚げ(色々な食材が楽しめます)
- ・チョコレートフォンデュ(板チョコと牛乳とパンだけでも楽しめます)

【持っていくもの】

- ・お皿、コップ、はし ・お水(ペットボトルで多めに持参がおすすめ) ・ウエットティッシュ
- ・食材、飲み物 ・敷物、テーブル、いす ・カセットコンロ、お鍋

【お家での準備】

- ・野菜を切っておく ・お米は量って、すぐに炊くなら洗っておく ・紙コップに名前やイラストを書く

【子供が楽しめる遊びも用意】

食事が終わったら、子供たちが楽しめる遊びを用意しましょう。的当てを用意して行き、木にぶら下げてボール投げをして遊んだり、見つけた木の枝を宝物に見立てて、宝物隠しをしたり、普段家では出来ない遊びがおすすめです。デイキャンプに慣れてきたら本格的なキャンプに挑戦しましょう。





誕生月の占い



1月
生まれ

活発な運氣ですが多忙を極める模様。忙しい時こそ有意義な時間を持って、プライベートも充実。

7月
生まれ

幼子と触れ合うことで童心に帰れそう。忘れていた大切な気付きもあり、本当の幸せに一步近づける模様。

2月
生まれ

人の顔色を窺いながらの生活は止めにしませんか？ そろそろ心に秘めたものを表現していく時期かも。

8月
生まれ

堅苦しさや気忙しさを感じることもあり。もしかしたら自分で自分を追い詰めているかも…。余計なこだわりは捨てて。

3月
生まれ

実直な人柄も魅力のひとつですが、状況に応じて物事のグレーな側面も受け入れる心の余裕を。

9月
生まれ

我が強くなりやすくアツいとき。無用な口論をしないよう注意が必要。周囲の人と協力しながら進めて。

4月
生まれ

気が進まないのは何かのサインかも…。気のりしない時には無理して行動しない方がよさそうです。

10月
生まれ

好きな音楽や趣味を楽しみましょう。生活を充実させれば、やる気や豊富なアイデアに恵まれる模様。

5月
生まれ

判断力が冴える時。どんな場面でも臨機応変に対応できる見込み。思い切った挑戦も吉と出そう。

11月
生まれ

人間関係を大切に思うなら、電話やメール、ラインで済ませずに出向いて面と向かう時間を作りましょう。

6月
生まれ

体調管理が今月の課題。栄養バランスが取れた食事や質のよい睡眠をしっかりキープして若さと健康維持。

12月
生まれ

部外者の登場で少しややこしくなりそうですが、リラックスして状況を楽しむことができれば成功へ。

居心地のいい家づくり

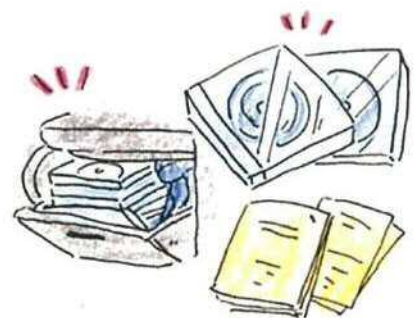
夏休み、旅行や帰省で車を使う機会が増えるこの時期、お出かけ前に車の中を見直しましょう。

～ 車の中の収納 ～

ダッシュボードの中や
トランクの中を見直そう！

1. ダッシュボードを見直します

ダッシュボードの中に色々と詰め込んでいませんか？ 一度全部出してみ、車の中に必要な物だけを戻します。聞かなくなったCDやもう見ないDVDは車から降ろしましょう。車検証のファイルの中もこれを機会に見直します。必要のないものは入っていませんか？ あまり見る機会が無いところだからこそ、見直してみましょう。いざと言う時に書類がすぐに出せる様にしましょう。



2. トランクの中を見直します

トランクの中に、色々な物が乗っていませんか？ 使わないものまで車に積んでいるとその分車が重たくなって、余分にガソリンを消費してしまいます。子どものおもちゃ、洗車グッズ、前に使ったパーベキューセットなど、使っていないものが入っている場合には直ちに出しましょう。トランクの中は緊急時にスペアタイヤや工具がすぐに取り出せる様、 unnecessaryな物を置かない様にしましょう。そのためにも、トランクの中にいつも置いておきたいものがある場合には、カゴにまとめるのがおすすめです。車の中は、カーブや段差などでカゴの中身が移動しやすいので、ふたの付いた収納ケースがおすすめです。





家風呂の普及

たっぷりの湯に首までつかる「据え風呂」ができたのも、慶長年間の末ころ。据え風呂は蒸気や薬湯（※）ではなく、井戸水を沸かして入れるので「水（すい）風呂」とも呼ばれ、一般の庶民の家庭に広まります。

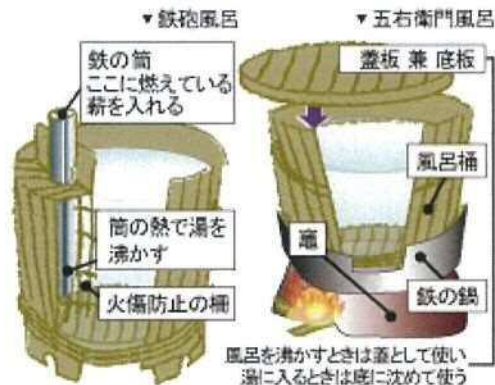
湯舟は湯量が少なく済むよう、一人が入れるほどの木桶を利用。浴槽の内側の縁に通気口のついた鉄製の筒をたて、この中に燃えている薪を入れます。通気口から入る風で薪が燃え続け、鉄の筒が熱せられることによって湯が沸く「鉄砲風呂」が発明され、江戸の主流となりました。

一方、関西では、桶の底に平釜をつけ、湯をわかす「五右衛門風呂」が普及しました。



江戸時代のお殿様のお風呂

※当時から薬湯専門の湯屋もあったそうで、柚（ゆず）湯や菖蒲（しょうぶ）湯など利用していたそうです。今で言う「ハーブ風呂」です。



風呂を沸かすときは蓋として使い、湯に入るときは底に沈めて使う

“ナスラック”お風呂の歴史より

社長のひとりごと・・・

酷暑 お見舞い申し上げます。

最近の気象はどういうものでしょう。生まれて初めて熱中症なるものにかかってみました。暑いのですが汗をかかない、身体は触れないくらいに火照って立っているのがやっとの状態でした。4日間点滴を受けましたが、未だに気息さは残っています。

この長雨のお蔭で外仕事が出来ずイライラは募るばかり。熊本地震もしかり。何か地球上で異変が起こっているようなそんな気がします。

先月は私の友人であり、仕事仲間でもあるS君の妹さんが亡くなり福岡までお通夜、告別式に参列してきました。S君は3人兄妹でしたが、妹さんをことのほか可愛がっていたのでそのショックは計り知れないものがあっただろうと思う事でした。2日間福岡まで通いましたが、かなりきつかったです。年齢のことを再認識？しました。

8月に入り、ますます猛暑になります。くれぐれもご自愛ください。

100% SHOP "おもてなし" 100%

マフィンカップでおもてなし

カップケーキなどを作る時にまとめて買ったマフィンカップ。余ったカップは捨てずに素敵なおもてなしのアイテムに変身させちゃいましょう。

● サンドイッチを入れよう

ラップで巻いてロールサンドイッチを作ります。両端をキャンディのようにつまみ、リボンで結びます。大きいロールにしてマフィンカップに立てたり、小さなロールをいくつも作って入れたり、ピクニック気分で食卓に置いてみましょう。

● 鉢カバーにも

小さな観葉植物や、多肉植物を入れて、食卓やキッチンに飾りましょう。いくつも入れて並べると、涼しさも増して夏のインテリアになります。

● 収納として

引き出しの中の小物を整理するのにも便利。クリップや付箋、はんこなど、小さなものを入れるとすっきりします。

かわいいおもてなし



発行元 会社名
電話
ホームページ

株式会社システム建築鹿児島 伊佐市大口下殿666
0995-23-0777 Fax 0995-23-0538 社長携帯 090-3325-4482
http://www.sys-ken.jp e-mail sys_ken@po3.synapse.ne.jp



※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。