

# aシステム通信

アルファ



## 伊佐市大口曾木地内 ○様邸

全面改修を計画中の築60～70年位たった住宅である。

廊下の無い昔作りの住宅が特徴で、トイレも現在は外に別棟で建っている。蔵に興味があったらしく、庭の一角に立派な蔵もある。

改修工事完成は12月末の予定。  
どのように変わるか乞うご期待。

ちなみに、外便所の前にある蹲はどこかに再設置する計画です。



# コーヒーで美味しい時間

日中はまだ汗ばむ日も多いけれど、日が暮れると空気はひんやり。家に帰って温かい飲み物を飲みたいくなる、そんな季節ですね。

コーヒーはお好きですか？10月1日はコーヒーの日です。コーヒー生産量ナンバー1であるブラジルのコーヒー栽培サイクルに合わせて、この日がコーヒー新年度の始まりとなりました。

コーヒーの歴史は古く、千年も前に遡ります。最初は乾燥させたコーヒー豆をそのまま擦り潰して煮出したものが飲まれていて、眠気を覚ます効果から薬として扱われていました。その後、豆を焙煎すると良い香りがすることがわかり、アラビアからイスラム教全土へ、そしてヨーロッパへと伝わっていきました。

その頃のコーヒーはポットで煮出して上澄みを飲む「トルココーヒー」と呼ばれるものでした。私たちにも馴染み深い「ドリップ式」がフランスで発明され主流となっていきました。さらにインスタントコーヒーの発明により、誰でも気軽に簡単に美味しいコーヒーを楽しめるようになりました。

ブレンド、カフェオレ、エスプレッソ・・・。コーヒーの種類はとても複雑。多すぎてよくわからないという方もいらっしゃるのでは？

コーヒー豆の焙煎方法には主に「浅煎り」「中煎り」「深煎り」の3種類があり、深煎りになるほど苦味が強く酸味が弱くなります。カフェでよく見かける「ブレンド」は、焙煎方法や産地の違う何種類かの豆をその店独自の組み合わせで淹れたもの。それに対して一種類の豆で淹れたものが「ストレート」です。ちなみに「アメリカン」とは浅煎りの豆で淹れたもので、水で薄めた薄いコーヒーではありません。ここまで全てドリップ方式で淹れたコーヒーで、「カフェオレ」はそれに温めたミルクを半分半分の割合で注いだものです。

「エスプレッソ」は専用のマシンを使って高圧で抽出したコーヒーのこと。ドリップ式よりも濃くて苦味が強いのが特長です。このエスプレッソに、温めたミルクを2:8の割合で注いたものが「カフェラッテ」、温めたミルクを注いで泡立てたミルクをたっぷり乗せたものが「カプチーノ」、チョコレートと温めたミルクを注いだものが「カフェモカ」などなど。最近では家庭用エスプレッソマシンも低価格からあり、家で手軽に本格的なエスプレッソやラテアートを楽しめるようになってきたのも嬉しいですね。

お気に入りのコーヒーで、秋の夜を美味しく楽しく過ごしてくださいね。



日	月	火	水	木	金	土	
					1		
②	3	4	5	6	7	8	寒露
⑨	10	11	12	13	14	15	
	体育の日						
⑯	17	18	19	20	21	22	
⑩	24	25	26	27	28	29	
霜降	30	31					

神無月(かんなづき) ……かんな月の語源は諸説あるが、どれも確かなものではない。「神無」は宛字としている。

**半身浴・女性の定番美容法！**

お風呂が気持ちいい季節になってきました。半身浴は美容にもダイエットにも効果的。また、お金もかからないし、冷え性対策法もあるのです。しかし、ダラダラと入っていても時間の無駄！半身浴の効果を高める方法を知ってお風呂に入つてみましょう。

**【半身浴の準備】**

お湯の温度は38～40度で、お湯の量はみぞおちの辺りまで入れます。体の芯まで温まるためにぬるめのお湯がいいですよ。熱すぎるお湯は体の表面だけを温めてしまい、のぼせやすいので半身浴にはむきません。

水分補給用の常温の水を用意します。お風呂に持ち込めるよう、ペットボトルなどに入れておきましょう。半身浴中に体が冷えないように、肩にかける乾いたタオルも忘れずに。汗をかくので、入浴の30分前にコップ一杯、常温のお水を飲んでおいて下さいね。ダイエット効果を期待する人は軽い運動やストレッチをして体を温めておくと汗が出やすくなります。

**【いよいよ半身浴】**

お風呂に浸かる部分だけかけ湯をして入ります。浸からない部分にかけ湯をすると、体が冷えてしまうので、濡れたところは拭きとてください。最初、体が温まるまでは上半身は冷えるので、タオルを肩にかけておきましょう。時間の目安は20～30分、汗が出て気持ちがいいと感じる程度がベストです。お湯が冷めるので、足し湯をしながら入浴してくださいね。湯船の中で軽くストレッチやマッサージをすると冷え対策やむくみ対策になります。

**【秋の夜長に…】**

せっかくお風呂が気持ちのいい季節、日本人であるならばお湯に浸かるのが一番ですよね。お金もかからないし、気軽にできる半身浴。本を読みながら、星や月を眺めながら、秋の夜長をお風呂で過ごすのも”おつ”ですよ。

**子供部屋のお片付け**

明日の準備。「あれ、どこいったかな？」と慌てて探す事はありませんか？子供部屋もプリントなどはすぐに取り出せるように、きちんと整理しましょう。

**◆きれいに片付けると、机に向かえる**

きれいに片付いたお部屋が気持ちがいいのは、大人も子供も一緒です。そして、気持ちもしゃんとなって、机に向かう気持ちも改まります。勉強しやすい環境を整えるには、まずお片付けですね。一度にすると大変なので、できるところから少しづつ整理して行きましょう。

**◆プリントやノートの収納は**

小学校に上がったら、プリントやノートなどがたくさん増えて、あっという間に机の上がぐちゃぐちゃになってしまいます。プリント類はまとめて一つの引き出しにしまいましょう。ノートはファイルボックスに立てて収納すると、便利です。ファイルボックスごとに色を分けて、学校で使う物と家で使う物、習い事などで使う物など、色ごとに収納すると、一目でわかります。

**◆鉛筆立てを作って収納**

牛乳パック3つを全部下から15cmくらいのところで切り、3つを両面テープでつなぎ合わせます。外側をきれいな包装紙や布で貼ると、手作りの収納グッズになります。えんぴつやものさし、ホッチキスなどを入れるのにとても便利です。自分で手作りしたものは愛着があるので、大切に使います。机の上が楽しくなると、勉強もはかどります。

ただ、大声で「片付けなさい！」と叱るだけではなく、きちんと整った環境なら勉強も楽しくなると言う事を教えてあげましょう。鉛筆立ても一緒に作ると楽しいですね。

# 中華ごまだんこ

みんな!  
ごはんにするよ★



## 材料【4人分】

・白玉粉	200g	・こしあん	280g
・砂糖	60g	・ごま油	大 1.5
・ぬるま湯	1カップ	・白すりごま	60g
・サラダ油	大 2	・白いりごま	適量
・揚げ油	適量		

①



白玉粉と砂糖を混ぜ合わせ、耳たぶより少し硬めになるまでぬるま湯を少しづつ加えながらこね、サラダ油を加えてこねる。

②



別のボウルでⒶを混ぜ合わせ一口大の大きさに丸め、①の生地で包んだら、いりごまをまぶす。

③



150度ほどの油でフライパンで転がしながら、膨らんで揚げ色が付くまでゆっくり揚げる。

## 今月のエピターテイメント ☆

燻製を作る

秋の夜長のおつまみに、燻製を作ってみてはいかがですか？ 燻製したものはまた味わいが違って美味しいですよ。スモーク用のチップ以外は、家にある道具で出来ますよ。

### 【道具は？】

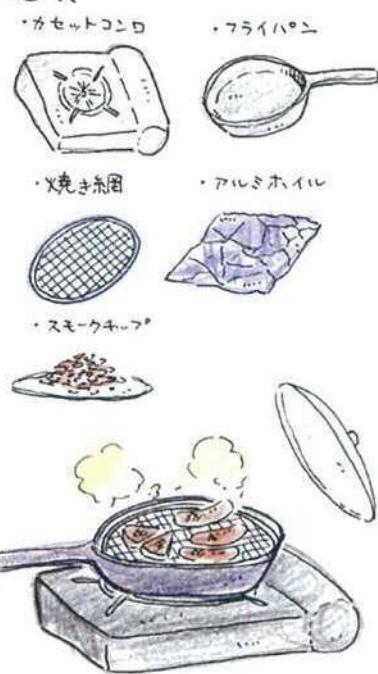
燻製キットを揃えなくてもまずは、家にあるような道具で始めることができます。用意するものはカセットコンロ、中華鍋もしくは、深めのフライパン（長時間加熱するので、ティフロン加工は不可）または土鍋など（小さいものがおすすめです。100円均一もあります）、鍋にセット出来る焼き網、アルミホイル、スモークチップ（なければ、麦茶やほうじ茶の茶葉でも可）。スモークチップはホームセンターなどで手に入れます。

### 【手順】

鍋にアルミホイルを敷いてスモークチップをセットします。次に焼き網、その上に材料をセットしたら、ふたをして弱火に掛けます。30分位したら、火をとめて、好みの色になるまで燻したら完成です。

チーズやゆで卵、ソーセージの他、色々な材料を試してみてください。お肉、お魚、野菜など色々とスモークすると普段とは一味変わって美味しいになります！

### 道具



弱火で30分...



# 誕生日の占い



**1月  
生まれ** 人の良い所は素直に認め見習うこと。妬みはNG。ネガティブな言葉や迷いのある発言は控えて正解。

**2月  
生まれ** 思いがけない人と意気投合。他のことを忘れ話に夢中になることも…。頼りになる仲間が得られる見込み。

**3月  
生まれ** 物事を複雑にしないことが大事。余分なモノは捨て、必要なモノのみ手元へ。「シンプル」がイチバン。

**4月  
生まれ** 運気も良好で活動的に過ごすと成果が出るとき。ブランド品、高級、贅沢志向になりがちな点には要注意。

**5月  
生まれ** くよくよすると運気が下がります。悪い噂や周囲の人の感情的な忠告は深刻に受け止めず聞き流してOK。

**6月  
生まれ** 同じ環境にいても十人十色。皆が同じ考えではありませんが、個性を生かしながら同じ目標へ導いて。

**7月  
生まれ** プライベートな趣味が周囲に認められたり収入に結びつくことも。更なる向上心を持って取り組めば運も味方。

**8月  
生まれ** 冠婚葬祭に行く機会が増えそう。葬儀やお見舞いに行ったら厄落としをキチンとしましよう。

**9月  
生まれ** 力が入り過ぎて上手くいかないことも…。難しいことからやるより自分の得意分野から始めてリラックス。

**10月  
生まれ** 意識して新しいことに挑戦しましょう。知らない場所へ積極的に出掛けるのも吉。よいアイデアも浮かびそう。

**11月  
生まれ** 気が張っている時には気づきにくいですが身体は疲労気味。この機会に食生活や適度な運動を考えて吉。

**12月  
生まれ** 思い違いや温度差など誤解が生じやすい模様。トラブル回避のコツは自分でキチンと確認することです。

## 居心地のいい家づくり

### ～捨てるタイミングを決める～

いつ捨てればいい…？



物が捨てられない人は、捨てるタイミングを決めておくと、捨てられます。

一度ルールを作ってみてはいかがでしょうか？

#### 1. 一つ買ったら一つ捨てる

買い物をする時に、一つ買うなら一つ捨てるを心がけましょう。家電製品を新しくしたら、古いものはすぐに処分していますか？壊れていないのに家電製品を新しく購入した場合、まだ使えるからと言って、古いものをそのまま残しているお家をよく見かけます。炊飯器、掃除機、ドライヤーなど。

新しく買うなら古いものを一緒に処分しましょう。また、通信販売などで購入すると、古いものが一緒に処分出来ない場合があります。その際には、近くの回収場所を探したり、リサイクルショップに持ち込むなどして、同じ家電製品が家に二つある状態を防ぎましょう。家電製品に限らず、服、食器、本など、一つ買うなら一つ捨てるを意識しましょう。

#### 2. 周期を決める

タオルなどの日常使う物の捨てるタイミングが決まっていないお家がよくあります。年度末、季節の変わり目など、捨てる時期を決めて、定期的に新しいものと入れ替える様にしましょう。定期的に変わらないと、見慣れてしまうので、古いのをずっと使い続けてしまいます。一年使ったら処分するなど、自分の中でのルールを決めましょう。



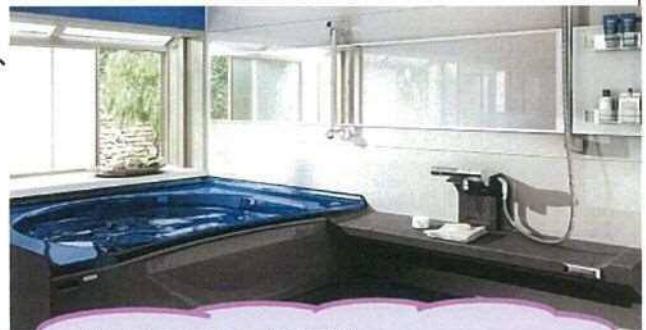
戦争によって、都市ガスの施設も多大な損害を受けたため、昭和20年代前半は、お風呂を沸かす燃料として薪や石炭にも大きく依存していました。

戦中から続いているガス使用制限が、24年頃から解除され、また、戦時中は製作できなかったガスボイラー（ロケット状の円筒形のもの）も発売されました。高価ということもあって、旅館・ホテル等の業務用から導入されていきました。同じように、この時代に開発された湯水混合水栓も、ホテルを中心に広まっていきました。

戦後、欧米文化が庶民に浸透し、住宅の進化とともに『家風呂』が各地に普及していきます。

電気・ガスを利用した様々な風呂の登場後、温度自動調節機能や乾燥機能付きの浴室、ジャグジー、水中照明、テレビ付きなど、暮らしのエンターテイメントのひとつとして、日本の家風呂は独自の発展を遂げたのです。

現在では、半身浴や寝浴、入浴剤・アロマなど家庭での入浴法を工夫する人も多く、裸のつきあいや開放感を楽しむ「温泉」や「スーパー銭湯」の登場等、日本のお風呂文化はさらに進化し続けます。



### 社長のひとりごと・・・

今年は台風の発生が少ないという話だったのに8月後半から立て続けに発生しています。ホントに何かおかしい気象です。今年も田んぼが病気も入らずいい状況なので今月いっぱい持ってくれたらいいのですが……

9月18日は集落で敬老の日のお祝いをしました。数年前からひな壇に上がって頂く方が増えてきました。聞けばどこの集落でも同じようなことだとか。近い将来立ち行かなくなり自作自演の敬老会になるんじゃないかなと話すことでした。それでも集落の最高齢者のおばあちゃんは95歳。まだまだ元気です。元気の秘訣を聞いてみると、よくよしないでいつもニコニコしていることと、さすが大先輩の意見。自分を振り返ると、よくよしたり、笑顔が消えていたりとしていることが多いように感じます。重みのある言葉です。

今月中ごろからよいよ稲の収穫が始まります。だれんごと気張ってくいやんせ。



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

社長携帯 090-3325-4482

ホームページ

<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。

