

a システム通信

アルファ



伊佐市菱刈地内 S様邸

大正初期に建築された住宅である。当時は藁ぶき屋根であったが萱が無くなったり茅葺職人さんがいなくなったりと云う事で瓦屋根になっている。

東建ての家のため建物の重心を下げるためであろうか、ウドコ(大床)作りになっている。

軒天もかなり凝った作りをしてあり、当時の職人魂？を、垣間見ることができる。

廻り縁の先には大谷石で作った手水鉢が。



秋を彩る和のこころ



肌寒い日が増えてきましたね。急ぎ足で暮れてゆく美しい夕焼け空に、秋の深まりを感じます。

「秋は、夕暮」。有名な「枕草子」の一節です。春は明け方、夏は夜、そして秋は夕暮れの頃がよいと書かれています。夕日が近づいた山の上を鳥が寝床に帰ろうと飛ぶ様子に心を打たれ、日が暮れた後の風の音や虫の声もすばらしい、という文章からは、昔も今も変わらない、美しくもどこか寂しい夕暮れの情景が浮かびます。秋の夕暮れは他の季節に比べて時間が短く、あっという間に暗くなってしましますが、だからこそ風情があってよいのかもしれない。

昔の人は、秋の訪れを風で感じていたそうです。何気なく吹く風に秋を感じるなんて、今ではなかなかできないですね。秋の風は「秋風」というそのままの名前で秋の季語にもなっていますが、他にも色々な名前があります。

中国から伝わった「五行思想」という考えでは、季節や色などこの世の全てのものは「木・火・土・金・水」の5つの元素からできているとしています。その中で秋は「金」に該当し、輝く金属や収穫の象徴とされます。そのことから秋風の別名は「金風（きんぷう）」。金色に染まった稲穂の上を吹き渡る様子にもぴったりです。

また、五行思想での秋の色は「白」ですが、日本では白を、もっとも透き通った、言わば色のない色と考え、秋風を「色なき風」とも呼びました。風には元々色はありませんが、それをあえて「色なき」と名付けるところに、日本人の豊かな感性を感じずにはいられません。秋はなぜか人恋しくもの悲しい季節。そんな秋に吹く風は、色がないからこそ日本人の心をとらえ、心の奥深くまで染み入るのかもしれない。

秋の風にはその他にも、「雁渡し（かりわたし）」「芋嵐（いもあらし）」「黍嵐（きびあらし）」「星の入東風（ほしのいりごち）」など、たくさん名前があります。春夏秋冬合わせると2000以上もの風の名前があるのだとか。自然の風景を捉えて季節を美しく彩る、和の心が育んだ言葉たち。それらの多くは農業や漁業に携わる人たちの生活の知恵から生まれたものですが、今の私たちにとっては、日本人の和の心を知ることのできる素敵な道標にも思えます。

家事や仕事をこなすだけで精一杯の毎日ですが、時には足を止めて風の音に季節の移ろいを感じる、そんな心のゆとりを持つことも素敵なことです。日本人らしい和の心、大事にしたいですね。

11月 しもつき	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	4	5
	⑥	7 立冬	8	9	10 文化の日	11	12
	⑬	14	15	16	17	18	19
	⑳	21	22	⑳	24	25	26
	㉓	28	29 小雪	30 勤労感謝の日			

霜月 (しもつき)

・・・「霜月」は文字通り霜が降る月の意味。他に、「食物月(おしものづき)」の略であるとする説などがある。



甘いだけじゃない無敵の効果を持つココア

だんだん冬の空気に変わってくると、甘いココアが恋しくなりますね。「でも太っちゃうし…」となるべく飲まないようにしている女性がいいたら、それはもったいない! ココアって、本当に優秀なんです♪今回は魅力たっぷりのココアの効能についてお話ししたいと思います。

【ココアのうれしい効果はこんなに!】

- “リグニン” が腸内環境を整える要因となり便秘解消
- ポリフェノールによる抗酸化作用（老化防止）
- 末端冷え症の改善
- “テオブロミン” がセロトニン（幸せホルモン）を助け食欲を抑制する
- “テオブロミン” が血圧を安定させ疲労回復が促進される
- 傷を早く回復させる効果
- 生活習慣病・ガン・インフルエンザなどの予防効果

【純ココア+豆乳がミソ】

「今すぐココアを買いにいかなくちゃ!」そう意気込んでらっしゃるかもしれませんが、ここで一つポイントがあります。

普通の砂糖入りのココアでも効果がないわけではないのですが、美容効果をさらにアップするには、純ココアを選ぶようにしてください。

白砂糖は血糖値を爆発的に上昇させ、細胞にダメージを与えて老化させてしまいます。せっかくのポリフェノールの老化防止効果と相殺になってしまっては悲しいので、純ココアにてんさい糖やオリゴ糖を加えるようにしてみてくださいね。これならば、腸の善玉菌の働きを活発にし、さらに美容効果が高まります。

また、できれば牛乳は使わず豆乳がおすすめです。豆乳にはビタミンB1、B6、E、その他のビタミン類が豊富に含まれています。特にビタミンEがホルモンの分泌を盛んにし、若返り効果があります。

ピュアココアと豆乳のタッグで、あなたの美はさらに格上げされるでしょう!

わわ Kid's

フラバンで遊ぼう

プラスチックの板で作るフラバン。ご存知ですか？今、子供達はもちろん、お母さんにも人気です。いろんな絵を描いて作ってみましょう。

◆フラバンってなに？

プラスチックの板にマーカーで絵を描いて周りを切り取り、オーブントースターの中で焼くと、プラスチックが縮んで出来上がる不思議な板の事で、今の大人世代が子供の頃にもあり、人気でした。

◆作る過程を楽しむ

薄いプラスチックの板に模様を描いて焼くと、縮みながら厚みも出るので、人形やスイーツ、魚など好きな物を書いてどんな具合に縮むか、作る過程も楽しめるグッズです。

◆お母さんに人気の理由は

ちょっと手の混んだ模様を描くと、イヤリングやストラップなどにできるので、お母さんにも人気です。

◆フラバンの作り方

- ①油性マジックで、大きめに好きな絵を描く。(10cm×10cm以内)
 - ②クシャクシャにしたアルミホイルの裏側の上に乗せて、オーブントースターで焼く。
 - ③お箸で取り出し、厚みのある本などに挟んで、平らにする。
- ※キーホルダーなどにする場合は、最初に穴をあけておきます。

ストラップやキーホルダーなど、親子で楽しみながら作りましょう。

楽しいフラバン!

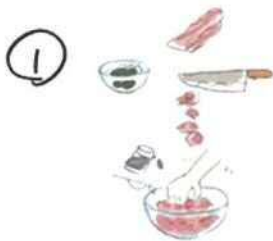
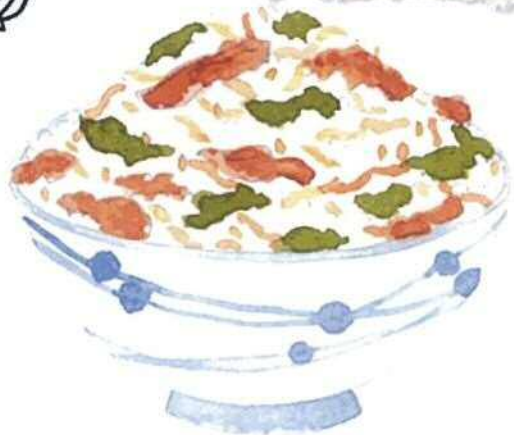


わかめと豚肉の ませごはん

みんな!
ごはんにするよ★

材料【4人分】

・乾燥わかめ	10g	・いりごま	適量
・豚肉(薄切り)	300g	・ごま油	適量
・にんじん	1/2本	・みりん	小2
・ごはん	4人分	・しょうゆ	大1
・しょうが	2片	・片栗粉	小2



① 乾燥わかめは水で戻し水気を切っておく。豚肉は一口大に切り、Aを揉み込む。



② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を焼き色が付くまで炒め、わかめ、千切りしたにんじん、しょうがを加え水気がなくなるまで炒める。



③ 温かいごはん②とごまを混ぜて出来上がり。

今日のエンターテインメント★

クリスマスの準備

そろそろ、クリスマスが近づいてきます。今年はリースの手作りに挑戦してみては？

【材料を集めに行く】

まずは、材料を集めに公園や山に出かけてみましょう。松ぼっくりを付けるだけでも、かわいいリースになります。その他、木の实、木の枝など色々な物が材料になります。家にあるものだと、布やリボンもリースに使えますね。

【用意するもの】

- ・リース土台（100均にあります）
- ・グルーガン（これも100均やホームセンターにあります。熱くなるので、取り扱いにご注意ください）
- ・捨ったりして集めた材料
- ・白いペイントスプレー（水性の方が、周りに付いても落とせるので安心です）

【作り方】

リースに布やリボンを巻き付けます。巻き付けの初めと終わりはグルーガンで止めると簡単です。集めた材料をグルーガンで付けます。松ぼっくりは、白いスプレーで少しペイントするとかわいくなります。グルーガンを使えば、どんなものでも簡単に付けることができ、付けた跡も目立たないので、おすすめです。

手作りに挑戦!





誕生日の占い



1月
生まれ 固定観念を捨て、人との出会いを楽しんだり、様々な情報に敏感になると、今まで見えなかった世界が広がりそう。

7月
生まれ 傷つけ合う関係は疲れるだけ。一人の時間を楽しんだり、ちょっと距離を置いてみるのもGood。

2月
生まれ 運気は悪くありませんが、こんな時こそ将来を見据え、普段より堅実な生活を心がければ金運アップへ。

8月
生まれ 優しい心遣いや思いやりのある行動が絆を強めます。巡り巡って感激や感動、元気がもらえそう。

3月
生まれ プライベートでは、人と会うのが億劫。それは休息が必要なサインです。無理してテンションを上げなくてOKですよ。

9月
生まれ 無償で行っていることや、趣味、ちょっとした手伝いがお金に繋がる予感。アマチュアからプロへ転身も。

4月
生まれ 人気運上昇。お誘いが複数ありそうな予感。曖昧な返答や優柔不断はNG。ダブルブッキングにご用心。

10月
生まれ 思い込みから深みにハマることも…。自分の判断だけで進めるよりも周囲の意見も聞き入れて吉。

5月
生まれ 仕事は思い通りにいかないこともありそうですが、短気は損気。ここは我慢。予定を先送りしないで。

11月
生まれ 計画的で前向きな投資はプラスに働きますが、贅沢や意味のない散財は運気を下げてしまいます。気を付けて。

6月
生まれ 周囲は気にしない事。目の前のやるべきことに意識を集中して。自分のペースを大切にしましょう。

12月
生まれ 相手によかれと思っただけの行為が裏目に出ることに。控えめに接する方が好印象を与える様子。

居心地のいい家づくり

1. 3年着ていない服はありますか？

服は、着ている着ていないがはっきりしているので、クローゼットは片づけに取り掛かるには分かりやすい場所です。3年着ていない服はありますか？ 3年着ていない服は次の3年も着ません！よく、やせたら着ると言っても、昔の服を大切に保管されている方がいますが、やせたらその時の流行りの色やデザインの新しい服を買います。やせたら着る服は保管しておかなくても大丈夫です。どうしても処分出来ない思い出の服、高かった服は、クローゼットのハンガーには下げず、別の場所で畳んで保管しましょう。クローゼットの中をスッキリとさせて、選びやすくしましょう。

2. 枚数を把握する

もしも、あなたがボトムスとトップスをそれぞれ10枚ずつ持っているとしたら、それを組み合わせると100通りのコーディネートが出来ます。ワンシーズンは大体3か月なので、90日です。10枚ずつあれば、すべての日に違う組み合わせで出かけることが出来ます。そう考えると、何着の服を持てば十分足りるのかが見えてきます。一度、ボトムス、トップス、何枚あるか数えてみてください。必要な枚数に絞り込んだら、それ以上増やさない様に、「1枚買う時には1枚捨てる」を意識してショッピングに行くようにすると、増えすぎることを防げます。

～クローゼットの収納～

クローゼットの整理も！



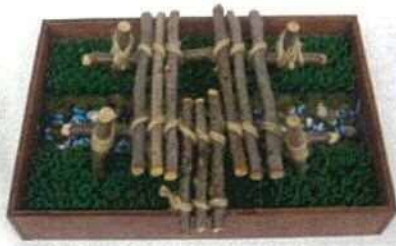


縄文時代~飛鳥時代

日本にも文明が生まれた縄文時代、初めてのトイレが生まれました。原初的なものでは、川の上に板を渡して足場と隙間を作り、その上から用を足して川の流れを利用してウンチやおシッコを流してしまうというものです。

その後、集落周りの堀が川の代わりになったり(古墳時代)、川を家の中まで引き込める水路を作ったり(飛鳥時代)しましたが、「川の流れで排泄物を流す」という基本の部分は変化しませんでした。

昔のトイレを指す言葉として「厠(かわや)」というものがありますが、これはトイレが家の中に川を引き入れた場所(=川屋)だったことが由来であるとされています。



平安時代の樋箱

しゃがみ式おまるの一種で鳥居のような丸い棒の部分が「きんかくし」で、日本独自のものです。この「きんかくし」を後ろにして、用を足します。

高貴な方がトイレに行くと、侍女がついてきて十二単の裾をまくり上げ「きんかくし」に掛けます。用が済み次第侍女は、十二単の裾を元に戻します。



この当時「きんかくし」は、「きぬかけ」と言う言葉が変わった物で、いつ頃から「きんかくし」という呼び名に変わったのかは分かりませんが、江戸時代末期までこの形が使われたのは確かです。トイレで出された糞尿は、砂の入った箱に落ち、家来がその箱の糞尿を捨てます。

社長のひとりごと・・・

10月の中旬から急に晩秋の季節になった感じがします。10月15日に稲刈りをしました。今年も最初の除草剤のみ。量も去年の1.5倍の収量。何が良かったのかはわかりません。東京にいる孫たちに早速送る準備しています。

今年から新聞折り込みチラシの作り方を少し変えてみました。知り合いのイラストレーターさんに頼んで、チラシらしくないチラシという少し難しい注文をだしたのですが、いいチラシが出来て、多くのお客様から違和感なく読めたよとの言葉を頂きました。チラシの効果かどうかは不明ですが、たくさんお話を頂きつつあります。今からこのスタイルで行こうと話しているところです。

近々、第2弾を発行する予定です。

ぜひ一度目を通してみてください！

第1弾 H28. 7月発行分の折込チラシ

伊佐くらしだより

リフォームでお悩みの方は折込チラシがおすすめです！

大口牛尾・Y様邸
「足が不自由になった方が暮らしやすい家にしたい」

奥の足が少し不自由になってきたため、従来のお風呂をバリアフリーにしようとするご依頼でした。ダイラックで新しい浴室、壁紙も新しくしたいというご希望を伺い承りました。

大口針持・S様邸
「泊まりきた後が一緒に入りたがるお風呂にしたい」

車を新調している中で仕事が終わりが遅く、私は更にももシャワー、お風呂をしないという悩みを抱えておられました。早くお風呂に入りたいというご希望を「お風呂」として入るとして、一日の疲れをいやす場所、お風呂でも入りたい場所をしっかりと作り、お風呂から帰っているシステム建築鹿児島にリフォームをお願いしました。

大口針持・Y様邸
「お風呂の掃除が楽にしたい」

お風呂の掃除が楽にしたいというご希望を伺い承りました。お風呂の掃除が楽にしたいというご希望を伺い承りました。お風呂の掃除が楽にしたいというご希望を伺い承りました。

地域の情報にご登録いただきお読みください

株式会社システム建築鹿児島

伊佐市大口下殿 688

☎ (0995) 23-0777

「お所の貸し合いの高さが面白い」

「土間に手すり付きの階段をつきたい」

「広間を明るくしたい」 などなど

伊佐市にお住まいの方には是非ともご依頼ください。お風呂の掃除が楽にしたいというご希望を伺い承りました。

100%SHOPZ™ おもてなし

ミニ計量カップでおもてなし

いちいち大きじ何杯、と量らなくても大きじ3杯、小さじ6杯までならメモリがついていて、入れるだけで量れるミニ計量カップ。そのフォルムが可愛いんです。

●おつまみを入れて

ミニ計量カップにアーモンドやピーナッツなどのおつまみを入れて出してみましょ。いくつかまとめて丸いお皿の上に置くと楽しいですね。

●キスチョコを入れる

メモリが赤い色なので、シルバーのキスチョコをこもり入れると、とっても可愛くなります。クリスマスパーティーに重宝しますよ。

●コーヒー豆を入れて

開封してちょっと日にちの経ったコーヒー豆を入れてみましょう。ほんのりコーヒーの香りが楽しめると同時に消臭効果にもなります。



COFFEE

発行元 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
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。