

aシステム通信

アルファ



大阪府泉佐野市 S様邸

平成26年11月に完成した住宅です。
奥様のお母さんのご紹介でご縁を頂きました。遠方の工務店と云う事でお客様も心配があったと思いますが、無事に完成して先日2年点検にお伺いしてきました。
今年は新しい家族も増えて、益々幸せなご様子。
これからもしっかりとお付き合いさせて頂きたいと思います。



あたたかな灯り



一年で一番キラキラと輝く街なみ。今年もクリスマスの季節がやってきました。

街角を飾るクリスマツツリーは年々輝きを増し、宝石を散りばめたような美しいツリーがクリスマスの気分を盛り上げてくれます。華やかなツリーももちろん素敵だけれど、家の中はもう少しアットホームな灯りでほっこり飾りたいですね。

北欧の家庭では、寒くなると家の中にたくさんのキャンドルをともします。短い夏以外は日が暮れるのが早く気温もとても低いため、人々は家の中でゆっくりと過ごす時間を大切にします。そんな時活躍するのがキャンドルたち。北欧では、日本のように天井から一つの照明器具で部屋を明るく照らすのではなく、少し暗めの照明をいくつも置いて柔らかい灯りを楽しむのが主流です。そしてキャンドルも立派な灯り。食卓に、リビングに、そしてお客様をお迎えする玄関に。たくさんのキャンドルにともされたアットホームな灯りは、見ているだけで穏やかな気持ちになります。キャンドルの灯りには、心をリラックスさせストレスを和らげる効果もあるのです。キャンドルをともすと自然に人が集まるのはそのせいかもしれませんね。

形も色も様々なキャンドルをクリスマスらしく飾ってみましょう。サンタやツリーなどの可愛いキャンドルは置くだけでクリスマス気分が高まります。ベーシックな円柱や棒のキャンドルはいくつか色を揃えてガラスのキャンドルホルダーやトレイに並べて。赤色だとクリスマスらしく、白だとシックに。もみの木のリースなどグリーンを添えても素敵。お部屋のコーナーに置いてもいいですし、テーブルに並べれば料理を美味しそうに見せてくれます。シンプルなティーライトキャンドルもクリスマスらしいキャンドルホルダーに入れれば、光と影が美しく夢のような雰囲気になりますよ。

今の時期ならアドベントキャンドルはいかがですか。アドベントキャンドルとは、4本のキャンドルをリースに飾り、クリスマス直前の日曜日から数えて4週前の日曜日から1本ずつともしてクリスマスを迎えるというもの。それぞれのキャンドルには「希望」や「平和」などの意味があり、日々に感謝しながらクリスマスを迎えます。素敵なお過ごし方ですよ。

今年のクリスマスはキャンドルをともして、ほっこりとアットホームな灯りで過ごしてみてはいかがでしょうか。皆様に素敵なクリスマスが訪れますように。



12月
しわす

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3

(4) 5 6 7 大雪

11 12 13 14

18 19 20 21 冬至

25 26 27 28

8 9 10

15 16 17

22 23 24

29 30 31

大晦日



師走(しわす)…

「しはす」の語源は諸説あるが、正確には分からぬ。僧侶が仏事で走り回る忙しさから、という平安時代からの説は根拠がなく、あてずっぽうの語源であり、平安時代にはすでに、「しはす」の語源は分からなくなっていた。

HAND MADE KIREI

あなたのキレイを作りましょ。

たるみ・むくみを撃退！綿棒でお手軽ツボ押し

何かと外食が増える12月。塩分の多い食事で翌朝の顔がむくみでパンパンだったり、お酒の飲み過ぎで顔色が冴えない…なんてことも多いですね。

むくみや血行不良を放っておくと、血液によって運ばれる栄養が行き届かず、その結果お肌の老化を進めてしまいます。そうならないために、自分で簡単にできるセルフケアを紹介します。

【鍼灸サロンに行かずに顔ツボ美容！】

むくみをとったり、肌のハリを取り戻す方法として顔鍼が注目され、ポピュラーになりました。しかし年末はイベントが多く、普段はケアをサボりがちな人もいそいそとサロンに足を運ぶため、予約が取りにくくなるのも事実。加えて仕事が忙しく、休みの日は外出したくない！と感じる日も多くなります。そこでオススメしたいのが、綿棒を使って顔のツボを刺激する方法です。必要なものは綿棒と鏡、そして自分の手のみなんですよ。



鏡を見ながらツボを確認し、肌に対して垂直になるように押し込むだけです。慣れると鏡を見なくとも出来るようになりますよ。

【オススメのツボは？】

私はたまに身近な人に、この綿棒ツボ押しをやってあげます。人によって痛かったり気持ちいいと感じるツボは違いますが、女性が高確率で痛いと感じるツボをご紹介したいと思います！

●**攒竹 (さんちく)** …眉頭（眉の始まり）にあるツボです。眼精疲労に効果があります。

●**頬骨 (けんりょう)** …黒目から真っ直ぐ下に下りていき、頬骨の下辺りにあります。顔のむくみやたるみに効きます。女性はだいたい痛く感じます。

●**迎香 (げいこう)** …小鼻の脇にあるくぼみの部分です。老化防止・大人ニキビなどに。

Kid's

紙芝居の魅力

幼稚園でよくしてくれる紙芝居。実はお家でも簡単にできます。誕生日会やクリスマス会などに、紙芝居を企画してみてはいかがですか？

◆絵本とはちがう臨場感

お話を読む点では絵本も紙芝居も同じなのですが、絵本は「読む」と言う手法なのに対して、紙芝居は芝居、つまり「演じる」と言う大きな違いがあります。そして絵本は同じ方向に向いて本を見ますが、紙芝居の場合、読み手は子供と対面でお話を読むので、子供の表情が確認でき、口調もお芝居のようになり、まさに舞台を見るような感覚で、臨場感が増します。

◆抜く時のワクワク感

本はページをめくるのに対して、紙芝居は場面が変わることに一枚の絵を抜いて行きます。抜きながらストーリーが展開され、ゆっくり抜くと、次の場面が半分現れます。そのワクワク感に、子供達は引き込まれて行きます。

◆図書館で借りよう

紙芝居は、全国の図書館で借りられます。舞台（紙芝居専用の木枠）も借りられる図書館もあるので、問い合わせてみて下さい。

◆紙芝居は大勢で

紙芝居はその昔、紙芝居さんがどこからともなくやって来て、駄菓子を食べながら見たものでした。今ではそんな風景は見られませんが、大勢の子供達に紙芝居の楽しさを味わってもらいたいものです。日にちを決めて、近所の友達などを集めて読んであげるのも楽しいですね。

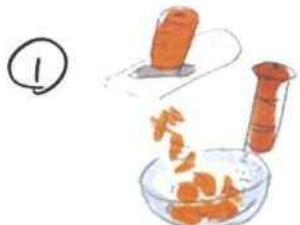


(にんじんとハムの ムシャムシャサラダ"

みんな!
ごはんにするよ★

材料【4人分】

- | | | | |
|----------|-----|-----------|----|
| ・にんじん | 3本 | ・ミックスビーンズ | 適量 |
| ・ロースハム | 6枚 | ・塩 | 少々 |
| ・プロセスチーズ | 20g | | |



人参はスライサーでスライスするか包丁で千切りし、塩をかるく振って10分置き、水気を絞ってパウルに。



ハムは人参と同じくらいの細さに千切り、チーズは5mm角くらいの大きさに切る。



②とミックスビーンズを①のにんじんと混ぜ合わせてできあがり。

今月のエピタテイメント ☆

お正月の準備

新しい年が近づいてきました。手作りでお正月の準備をしてみましょう。

【お年玉袋をつくる】

お正月の準備として、お年玉の用意は出来ていますか？年末は銀行が込み合いますので、早めに新札の用意をしましょう。そして、お年玉袋を今年は手作りしてみませんか？最近では100均にカラフルな折り紙が色々とあります。それを使って作ると、オリジナルのお年玉袋が出来ます。ポチ袋が沢山必要な方にはおすすめです。

ハジを込めて手づくりで。



【箸袋をつくる】

お箸の袋も、一緒に折り紙で折ってみましょう。オリジナルの箸袋だと、お節料理もさらに凝った感じがしますね。中にそれぞれの方への新しい年に向けてのメッセージがあると、さらにうれしさが増しますね。

【しめ縄をつくる】

伝統的な行事を子供たちに教えることも兼ねて、しめ縄作りもしてみましょう。公民館などでの体験教室もありますし、最近ではフラワーアレンジメント教室などでも、オシャレなしめ縄を作れます。スタイルリッシュなしめ縄で新年を迎えましょう。

誕生日の占い



1月生まれ 大きな決断を迫られることあり。先延ばしはNG。目先の事だけではなく幅広い視野での判断を。

2月生まれ 共感できない人とは距離を置いて正解。探せば身近にいる模様。疲れない相手と時間を過ごして。

3月生まれ 苦手な人が関連していたとしても、感情に左右されず、状況に対応することができるかがポイント。

4月生まれ 体調の良し悪しが運気に影響を与えます。何事もやり過ぎは逆効果です。「バランス」を忘れないで。

5月生まれ 漠然としていては進歩が少ない。具体的なイメージを持つことでチャンスを素早く掴める見込み。

6月生まれ 手腕を発揮すれば短時間で仕上げる事ができるはず。時間の有効利用でプライベートも充実。

7月生まれ 不思議な世界やオカルト的な事に興味津々。ポジティブになれることは取り入れ取捨選択を。

8月生まれ スリルを求め、あえて危険な橋を渡りたくなる模様。注意が必要。自分自身を大切にしましょう。

9月生まれ ネガティブイメージは不安を呼び込みます。確信がなくても、確信があるかのように振る舞って吉。

10月生まれ 「出る杭は打たれる」がキーワード。注目を集めやすい時期。調子が良い時こそ謙虚な姿勢を心がけて。

11月生まれ やりっ放しや中途半端になっていることが気に掛かっている模様。再開するか片付けてしまいましょう。

12月生まれ マンネリ気味。パターン化した行動に疑問あり。活動範囲を広げ、流れを少し変えてみましょう。

居心地のいい家づくり

～「家族の物」処分の仕方～

1. まずは自分から

よく、家族が片付けを手伝ってくれない、協力してくれないと言われる方がおられます。一緒に暮らしていると、家族それぞれのこだわりがあったりするので、他人の持ち物が気になります。

だけど、まずは自分がコツコツ片付けをしましょう。自分が思い切って処分している姿を見せていると、家族も協力してくれる様になってきます。

家族でも急に「捨てたら！」なんて言うと、売り言葉に買い言葉で、「ぜったいに捨てない！」って思われがちです。

時間はかかりますが、1か月、2か月と何も言わず周りの物を減らしていくことで、協力的になってくれます。協力的になってくれたところで、捨ててほしい物を提案してみましょう。



2. 捨てやすいのは寿命の短い物

家の中には色々な物がありますが、捨てやすいのは寿命が短い物です。例えば、新聞や週刊誌など。情報系の物は新しい物がどんどんと出てきます。捨てる練習として、ここから始めてみてください。同様に古い教科書なども、新しい物が手元にあり、古い物は見直さないので、捨てやすいです。少しずつでも、捨てることに慣れていくと、ハードルが下がっていくって、家の中にある捨てられる物が目についてくるようになります。ぜひ少しずつ始めてみてください。

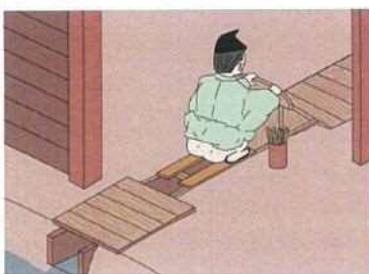
なんでも情報局

～トイレの歴史 ②～

“トイレ博物館”より



平安時代～昭和初期



飛鳥時代までは自然の力を利用してはいましたが、一応「水洗便所」の形にはなっていました。

しかし、平安時代に入ると、先月号でご紹介した「樋箱（ひばこ）」と呼ばれる「おまる式」の便所に変わってしまうのです。

その後、排泄物が下にたまり人の手で汚物を回収しなくてはいけない「汲み取り式便所」に変化しましたが、“非水洗”式のトイレは、なんと昭和の初期に至るまで主流であり続けたのです。

とは言っても、「汲み取り式便所＝遅れたもの」という図式を安易に当てはめることはできません。当時の日本は農業国家だったので、ウンチは畠の農作物を育てる「肥料」として重宝されていました。そのため、ウンチの集積・回収が容易にできた汲み取り式は理にかなった選択だったのです。



ちなみに、洋式トイレは日本の開国とともに流入してきました。
しかし、外国人の住居や外国人向けのホテルに設置されているだけで、一般人には無縁のものでした。



100B SHOP "おもてなし"

ミニベイクウェアでおもてなし

ハート型でル・クルーゼ風のミニココット。とても可愛く、品切れになるほど人気です。素敵に使っておもてなしに役立てましょう。

●前菜を入れて

簡単な前菜を盛り付けて、白いお皿の上に重ねてみましょう。ちょっとしたレストラン風のランチになります。中身はピクルスなど、簡単なものでOKです。蓋つきなので、開けるワクワク感も楽しめます。

●多肉植物で可愛い植木鉢に

多肉植物は鉢穴のない容器でも育ちます。底から土や水がこぼれないで、食卓にも置けます。土が乾いたらたっぷり水やりし、鉢を傾けて余分な水を捨てます。

可愛い植木鉢に！



●角砂糖を入れて食卓に

角砂糖やコーヒーシュガーを入れて、食卓の中央に置きましょう。

下にレースなどを敷くと可愛いですね。

社長のひとりごと・・・

11月も半ばを過ぎると地球温暖化とはいえ、朝夕はグッと冷え込んできます。今年も先日こたつを出しました。不思議なもので足を入れると多少暖かくても足を出したくない。“こたつ”って不思議な魅力をもっているな～と考える事です。

11月は色々なことがありました。私の住む針持校区の文化祭、市長、市議会選挙、それと大阪泉州佐野のお客様宅に2年点検に行ってきました。建物は小さな補修とかありましたが、大きく変わったことがあります。新しい家族が増えています。

可愛い、可愛い男の子。長く待ち望んでいらっしゃったので喜びもひとしおのご様子で、こちらもうれしくなりました。爺バカにはならないと公言していた私ですが、自分に孫が出来てみてその言葉はただの意地っ張りさんの言葉だと痛感して今はメロメロです。年末に帰省するとの事で今から待ち遠しい日々を送っています。

師走になりました。

何かと忙しくなりますが、くれぐれもご自愛ください。



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。