

aシステム通信

アルファ

なまめかし
よし年年
にまじく
明後年
も



伊佐市大口曾木 U様邸

昭和初期に建築された住宅である。なかえ、表、隠居棟と別れて建てられた少しづつた建て方の住宅である。内部も大きな梁が幾重にも重なっており、外観からは想像できないくらい重厚な造りである。蔵も当時ままであり漆喰壁ではなく板張りとなっている。昔の井戸に新たに汲み上げポンプを新設され使えるようにしてある。

貸家として最近フルリフォームされたとの事。





一番星を見つけよう



あけましておめでとうございます。新しい年の始まりですね。まだまだ日が暮れるのが早いこの季節、長い夜の始まりを告げるのは美しい夕暮れと星たちです。

静かな冬の夕暮れ。赤から黄昏色、そして深い群青色へと色を変え、暗く重く沈んでいく空を背景に、一つ二つと現れ、輝きを増していく星たち。中でも一番星は寒くて長い夜を照らす明るい道標のようです。子どもの頃、一番星を見つけると何か良いことがある気がして空を見上げませんでしたか？一番星とは「夕方一番はじめに輝き出す星」のことですが、実はいくつかの星が、かわるがわる一番星になっているのです。

夜空の星は主に、恒星と惑星と衛星に分けられます。恒星とは自分自身で光っている星、惑星とは恒星の周りを回っている星、そして衛星とは惑星の周りを回っている星です。この中で一番星としてよく知られているのは、太陽系の惑星である金星です。金星は地球と同じように太陽の周りを回っている星で、地球から見た明るさは太陽、月に次いで3番目。恒星の中で一番明るいのは「シリウス」というおおいぬ座の1等星ですが、金星はその20倍近く明るい時もあり、視力が良い人には昼間でも見えます。

金星は地球の内側を回っているため、真夜中には見えません。またいつも夕方に見えるわけではなく、一定期間を過ぎると夕方の空からいなくなり、次は明け方の東の空に現れるようになります。いつも金星が一番星というわけではないのです！

その明るさから、夕方見える時は「宵の明星」、明け方見える時は「明けの明星」と呼ばれる金星。ちなみに今は宵の明星が一番星として夕方の西の空で輝いていますが、今年の3月後半を過ぎると明けの明星となり、一番星としては見ることができなくなります。

金星が明けの明星になっている時はどの星が一番星になるのでしょうか？今年の8月頃までは、同じ惑星である木星が一番星となりそうです。その他の時は、うしかい座のアルクトゥルス、こと座のベガ、ぎょしゃ座のカペラ、そしてシリウスなど、その季節ごとに見える1等星や、火星や土星などが一番星の候補となります。とはいえ、季節やその日の天気、周りの建物によっても左右されます。偶然見つけた星が今日の一番星、そんな気持ちで楽しく夜空を見上げれば、何か素敵なお見聞があるかもしれませんよ。

美しい夕焼けを見送りながら、輝く一番星を見つけてくださいね。

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3	4	5 小寒	6	7 七草
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 大寒	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



睦月(むつき)… 親類知人が互いに往来し、中睦ばしくする月からくるという説が有力。
その他、元になる月で、「もとつき」→「むつき」に転じたという説等がある。

あなたのキレイを作りましょ。

スーパーフードのちから！

スーパーフードの活用はされていますか？チアシード・ヘンプシード・タイガーナッツ・キヌア・亜麻仁油・アサイー・メープルウォーター・ピタヤ…多くの種類があります。これだけあると「どれを食べたらいいのかわからな
い！」と迷いますよね。そこで、特にお勧めなものをご紹介したいと思います！

maka



【マカ】

栄養バランスの素晴らしさから“完全食”とも呼ばれています。女性ホルモンを整えてくれるため、生理痛緩和や妊活にも良いそうです。また、体内のコラーゲンやエラスチンの生成を活発にしてくれるため美肌作りに効果が期待できます。価格が高いのが難点ですが、一度試してみてはいかがでしょうか。

【えごま油】

オメガ3に分類される“ α リノレン酸”が豊富なオイルです。若返りの他、認知症予防効果もあります。えごまの葉っぱはクセがありますが、オイルになるとクセがないです。フィッシュオイルは生臭い、亜麻仁油は好みがわかれます、チアシードはいつ食べたらいいのかわかりづらいということもあります。えごま油は特にお勧めです。酸化しやすいので、遮光瓶に入れたり冷蔵庫保管するのが良いですが、オリーブオイルや椿油などとブレンドすると酸化しにくくなります。

【アマランサス】

穀物なのに色々な栄養素が含まれています。タンパク質が多く、アンチエイジングとして注目される抗酸化物質が豊富です。最近コレステロールを下げる働きがあると話題になった麦ご飯に加えるのがオススメです。細かい粒のアマランサスですが、モチモチとした食感に炊き上がりますので、麦ご飯を食べやすくしてくれます。



お外で遊ぼう

寒い冬、こたつの中も暖かいけど、時には公園で遊びましょう。遊具がなくても楽しく遊べます。



◆外で遊ぶと強くなる

どうしても寒いと風邪をひいてしまうから…、と、お部屋の中で遊んでしまいがちですが、お部屋の中こそ、ウィルスが増殖しているかも知れません。新鮮な空気の公園だと、ウィルスを気にせず遊べます。寒い中で体を動かすと血行促進になり、代謝も上がります。日中の暖かい時間に少しの時間でも外へ連れ出してみましょう。

◆ぐっすり眠れる

太陽が当っている場所は、体がポカポカします。太陽の光にあたると、神経伝達物質のセロトニンが合成されるので、神経がリラックスでき、夜はぐっすり眠れます。

◆縄跳びや鬼ごっこ

遊具がなくても昔ながらの遊びで楽しく遊びましょう。鬼ごっこは瞬発力を高め、「走る」「止まる」「ターン」などの機敏性が求められ、知らない間に運動能力が身につきます。最近は体育の授業で取り上げられるところも多いようです。

◆汗はこまめに

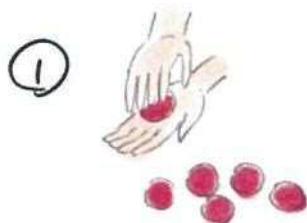
汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えて、風邪をひいてしまいます。背中にタオルを一枚入れたり、こまめに着替えて、体が冷えないように体温を調節しましょう。

みんな!
ごはんにするよ★

ミートボールスパゲティ

材料【4人分】

・豚ミンチ	200g	・市販のトマトソース	300cc
・玉ねぎ	1個	・水	50cc
・ナツメグ	少々	・乾燥バジル	適宜
・パスタ	400g		



炒めて冷ましておいた玉ねぎ、豚ミンチ、ナツメグをよくこねて一口大に丸めておく。

フライパンにトマトソース、水を温め、①と乾燥バジルを加えてフタをし、ミートボールに火を通す。

塩を加えた湯でパスタを茹で、1分前になったら取り出し、②のフライパンで和えて出来上がり。

今月のエピターテイメント ☆

ポットラック

みんなで集まるなら、ポットラックパーティーがおすすめです。

ポットラックとは、『あり合わせの料理』と言う意味です。

【ポットラックパーティ】

みんなで集まる時に、その家の方がもてなすと、負担が多くなり、気を使うので集まりづらくなります。ポットラックなら、みんながそれぞれ料理を持ち寄ることで、負担を減らし、気軽に集まりやすくなります。アメリカでは日常的ですが、最近日本でも広まりつつあります。

【事前リサーチ】

みんなが得意料理を持ち寄ると、メニューがお肉に偏ったりします。事前に参加者の中で、何をつくるのかリサーチして、他の人と重ならない様にしましょう。

お料理が得意でない方は、飲み物やデザート、紙コップ・紙皿などを申し出ると、後片付けの軽減にもなるので、助かります。

【おすすめ料理は?】

人気があって、作りやすいのは、お肉の料理ですが、サンドイッチやホットサンド、変わりネタのおにぎりなども好評です。1品だけ作るなら、普段は作らない手の込んだ料理も出来ますね。

ラザニアは、ソースを2種類用意する手間があるので、作っていくと好評です。





誕生日の占い



1月生まれ 買い物運良好。ふらりと立ち寄った店で掘り出しモノを見つける。人気のショッピングモールがラッキースポット。

2月生まれ 栄養バランスが取れた食事と質のよい睡眠で気力体力ともにUP。雑念が消え、方向性が定まる模様。

3月生まれ 付き合う人から影響を受けやすいとき。ネガティブな人とは距離を置き、明るい人と交流を深めましょう。

4月生まれ 語学や料理など習い事や資格取得に向けたり、勉強会には積極的に参加を。将来に役立つ情報あり。

5月生まれ 目標のある人はガムシャラに頑張るだけではなく「期限を決める」ことで次のステップへ進めよう。

6月生まれ こだわりや物事に対する思い込みが強すぎるほど折角の幸運を逃すことなく…大らかな気持ちが大切。

7月生まれ 中々思い通りに運ばないことは深追いしないのが成功のカギ。一旦見送り、気持ちを切り替えて。

8月生まれ 芸術作品などの鑑賞や美意識を高めると美容運がUPできるとき。上品で華やかなファッションを心掛けて吉。

9月生まれ 居心地の良い空間が運気をUPしてくれる模様。部屋の模様替えや照明にこだわるのもGood。

10月生まれ アンチエイジングやデトックス効果が出やすい時。生姜や根菜類を使った料理を食べて内側からキレイに。

11月生まれ お誘いがあれば特に断る理由はなし。新たな世界に飛び込んでみましょう。積極性が開運の鍵。

12月生まれ こわばった筋肉をもみほぐしてみて。リラックスして、これからの優先順位を考えてみましょう。精神的な充実を求めて吉。

居心地のいい家づくり

1. 意外と見落としがちなのがトイレの収納です

トイレは衣服を脱ぐので、ホコリが立ちやすい場所です。トイレの収納棚やカゴ、そこに収納している物も、気をつけないとホコリが溜まったり、汚れがちです。一度、置いている物を見直してみましょう。使っていない洗剤はありませんか？ その他、衛生用品なども見直してみましょう。収納場所が無く、トイレットペーパーなどがむき出しへなっているお家もありますが、カゴなどに入れて、見えにくくするだけでも、トイレに入った時の印象が大きく変わります。洗剤なども、パッケージのインパクトが少ないものを選んだり、ボトルを入れ替えるとスッキリとします。

2. トイレのキレイを保つ

風水でも、大事なことは、水回りをキレイにすることだと言われています。家の気の流れをよくするためにも、トイレは毎日お掃除しましょう。掃除をやりやすくするために、床に物を置かないことがおすすめです。伸縮性のあるポールを2本使うと、収納棚が作れます。狭い空間なので、DIYなどでも棚を作りやすい場所です。また、トイレの蓋を閉めるとお金が貯まると言われています。家族みんなで、心がけましょう。

～トイレの収納～

トイレットペーパーなどを
カゴへ収納！



なんでも情報局

～トイレの歴史 番外（外国）編～

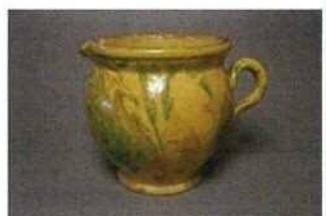
“トイレの歴史 ③”は来月掲載いたします



中世ヨーロッパでは窓から排泄物が投げられていた！！

中世ヨーロッパでは一般的な家にトイレがなく、住民は「おまる」を使用し、「おまる」が一杯になると窓から外へ投げ捨てるのが習慣になっていました。そのため、うっかり道の端を歩こうものなら、頭上から容赦なく屎尿を浴びることに・・・。

街は悪臭に満ち、ひとたび疫病が発生するや、あっという間に街中を席巻し、数千数万の人々の命を奪いました。



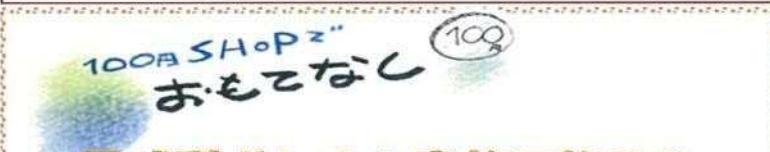
出典 munkido.co.blog.jp
中世ヨーロッパの「おまる」



シルクハットやマント、日傘やサンルーフ等は、頭上から落ちてくる糞尿除けとして、ハイヒールやブーツは路上の糞尿を避けるために考え出されたものです。ヨーロッパで香水が発達したのは糞尿や体臭をごまかすためでもありました。

また、現代「礼儀作法」というような意味でつかわれている「エチケット」は、フランス語で「立て札」という意味です。ルイ14世の時代、宮殿の手入れされた庭で用を足することを禁じるため、庭師が「立入禁止」の札を立てたことから「立て札」＝「礼儀作法（エチケット）」と、なったようです。

日本では古来より全ての物や場所に神が宿ると信じられており、むやみに糞便を投げ捨てる事は罰当たりだという意識があり清潔に保つ習慣がついたといわれています。



電球型ボトルを素敵に飾ろう

100円ショップは最近インテリア用品が充実しています。電球の形のボトルを素敵に飾っておもてなししましょう。

●可愛い小物を入れよう

カラフルで少し大きめのビーズを入れてみましょう。瓶の中でキラキラ輝いてきれいです。ビー玉やボタンなどを入れても素敵です。

●エアープランツを入れて

瓶の底にカラーサンドを敷いて、エアープランツを入れてみましょう。エアープランツは空気中の水分を吸収するので、時々スプレーで水をかけるだけでOKです。小さな松ぼっくりなどと入れると、素敵な雰囲気になります。

●紐で吊るして

電球型ボトルを麻紐で結んで、3つくらいを縦に吊るしましょう。中にエアープランツを入れたり、アーティフィシャルフラワーを入れたり、柱などに飾ると素敵なインテリアになります。



社長のひとりごと・・・

明けましておめでとうございます。
健やかに新しい年をお迎えの事と思います。

年末はおかげさまで忙しくさせて頂きました。
ひとつには、昨年から始めた新聞折込チラシのデザインを一新したせいでもあったようです。
「チラシらしくないチラシを」をテーマにみんなで考えて作成しました。手に取って読んでいただいたお客様が多かったようで、ありがとうございました。

本年も変わらぬご愛顧賜りますようお願いいたします。

発行元
株式会社 システム建築鹿児島
鹿児島県伊佐市大口下殿666
TEL 0995-23-0777
FAX 0995-23-0538
携帯 090-3325-4482
HP <http://www.sysken.jp>
mail sys_ken@po3.sysapse.ne.jp

