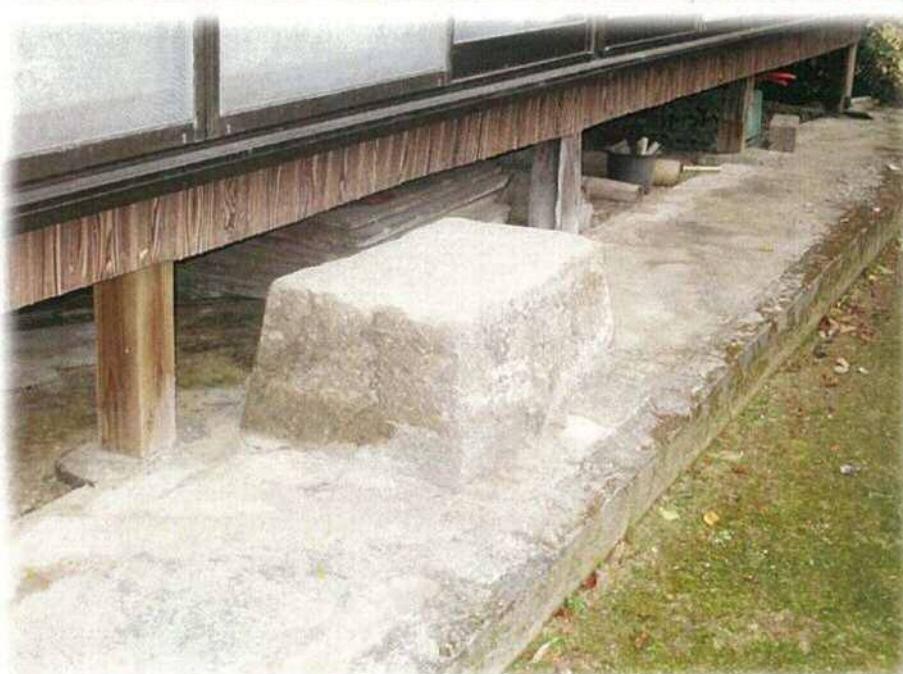


aシステム通信

アルファ



伊佐市大口針持 Y様邸

終戦直後に建てられた住宅であろう。

このお宅の特徴は、表の間、なかえ(茶の間)、土間(台所)の棟が違っているところである。なかなか珍しい造りである。

床も高く、軒も深い。床組はウドコつくりになっている。床が高いので縁側の上り口には大谷石で作った踏み台があった。



チョコレートの誘惑



心も体も凍ってしまうほど寒い日が続いていますね。甘~いスイーツでホッと一息つきませんか？

この時期のスイーツと言えば、なんといってもチョコレート！一口食べると甘くて濃厚な魔法にかかり、一瞬で夢の世界へ・・・。そんな魅惑のチョコレート、最近では超有名メーカーの高級チョコレートがスーパーやコンビニでも売られ、誰でも手軽に味わえるようになりました。いつもの何倍も美しく着飾った特別なチョコレート達の誘惑に、つい買いたくなってしましますよね。

チョコレートの原料であるカカオは、今から四千年前から古代メキシコで栽培されていました。「神様の食べ物」とされ大変貴重だったカカオは、お金持ちだけの特別品。その頃のチョコレートは、すりつぶしたカカオにバニラや香辛料を入れた甘くない飲み物でした。その後大航海時代にヨーロッパに持ち帰られ、香辛料の代わりに砂糖を入れた甘い飲み物になりました。現在のような食べるチョコレートが発明されたのは、ごく最近の19世紀になってから。そしてチョコレートはより甘く、まろやかに、美しく改良され、世界中で愛されるスイーツになりました。

チョコレートは美味しいだけでなく、色々な効能があります。例えばチョコレートに含まれる力カオポリフェノールには抗酸化作用があり、血圧を下げる動脈硬化やがんの予防に効果があります。またテオブロミンという成分は集中力や記憶力を高めるほか、疲労を回復したり緊張をやわらげてくれます。さらにビタミンやミネラル、食物繊維も豊富なので、エイジングケア、便秘解消など、女性にとって嬉しい効能もたくさん！ただしこれらは主にカカオの効能なので、チョコ選びも重要になります。

目安としては、カカオ成分を72パーセント以上含むチョコレートを1日に25グラム程度、毎日食べるのが効果的なのとか。高級チョコレートにはカカオ成分がたくさん含まれているものが多いので、効果も期待できそうですね。お店でじっくり選んだ特別なチョコレート。買う時、食べる時、そしてその後の効果まで、何度も幸せを味わえるなんて、チョコレートってなんて素敵で贅沢な食べ物なのでしょう！ただし食べ過ぎにはくれぐれもご注意を。

大切な人への贈り物に、自分へのご褒美に。チョコレートで幸せな冬を過ごしてくださいね。

2月
まさらぎ

日 月 火 水 木 金 土



5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 バレンタインデー	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

1
2
3
節分
4
立春
建国記念日
10
17
18
雨水
25



如月(きさらぎ)… 寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着」という説、陽気が更に来る月であるから「気更来(きさらぎ)」という説などがある

骨盤あたためエクササイズで女子力アップ

「骨盤あたためエクササイズ」とは骨盤のまわりの筋肉を動かし、卵巣周辺の血流をよくして女性ホルモンの分泌を促すエクササイズです。

生理後の10日間、3つの骨盤エクササイズを1日10分行うと、冷え性の改善とダイエット効果が同時に得られます。

【骨盤内の血流をアップさせる呼吸法】

仰向けになり、ひざを立てて、ゆっくり腹式呼吸を行うだけで、骨盤内の血流が増えてボカボカになります。仰向けに寝てひざを直角に曲げ、鼻から大きく息を吸い、口から息を吐きます。おへそに力を入れ背中を床に押しつけるように5回この呼吸をくり返します。



【女性ホルモンアップのエクササイズ】

骨盤を整え、下半身の筋力の緩みやすい部分の締まりを良くします。イスに座ったまま背筋を伸ばし、足を腰幅に開きます。鼻から息を吸いながら、肛門、膣、尿道を体の中心へ向かって引き上げるような気持で力を入れて5秒キープします。次にゆっくり口から息を吐き力を緩めます。この動作を10回くり返します。

【そけい部伸ばしスクワット】

下半身を引き締め、代謝の良い体をつくるこのスクワットはかなりきついので、慣れるまで、イスの背もたれなどを持っておこないましょう。足を腰幅に開いて両足が平行になるように立ちます。両手をそけい部（足の付け根）において息を吐きながら、太ももと床が平行になるようにお尻を落とします。ゆっくりかがみ、ゆっくりひざをのばす動作を10回くり返します。

下半身の血流を良くすると、女性ホルモンの分泌が活発になり、冷え性や生理不順が解消されます。いつまでも若々しく、メリハリのある体を維持するためにも、代謝を高める「骨盤あたためエクササイズ」を行いましょう。

Kid's

一人でできるかな？

入園前のご家庭は、何かと気ぜわしい毎日ですね。少しずつ、身の回りの事がひとりでできるようにしておきましょう。

◆靴を脱いだり履いたり

3年保育の年少クラスだと3歳と何か月かで入園する事になります。靴の脱いだり履いたりは、3歳児にはまだまだ難しいものです。見ていて時間がかかるので、ついつい親が手伝ってしまいます。「ひとりでやってみようね。」とやさしく見守ってあげましょう。通園用の靴は、できるだけシンプルで簡単な靴にしましょう。脱いだ靴を揃える事も教えてあげると自然に身に付きます。



◆トイレは焦らずに

3歳で入園する子供はこの時期、まだトレーニングパンツの子供もいます。4月の入園までに、と焦って必要以上に「トイレは？」と聞いてしまうお母さんも少なくありません。早くおむつを取ろうと思って、必要以上に聞いたり、トイレに連れて行ったりすると、余計に出なくなり、かえって逆効果になります。

トレーニングパンツのまま入園しても大丈夫です。小さい頃は月齢によって、ずいぶん差があるのは当たり前です。焦らす先生とお手紙などで連絡を取り合いましょう。お友達がトイレに行っているのを見ると自分から行きたくなります。夏休みにトレーニングパンツを卒業するぐらいの気持ちで、ゆったり構えましょう。

◆洋服の脱ぎ着もあせらずに

洋服もある程度自分で着れるようになっていた方がスムーズですが、やはり焦りは禁物です。ボタンをはめたりはずしたりは特に時間がかかります。ひとつずつ練習してみましょう。今日は一つ、明日は二つ、という風に、少しずつ増やして行きましょう。お出かけの時など、ついつい親が着せてしまいますが、時間に余裕を持って、自分で着替えるのを見守ってあげましょう。

雑穀千ショコケーキ

材料【4人分】

・板チョコ 2枚
・生クリーム 200ml

- | | |
|----------|------|
| ・卵 | 2コ |
| ・薄力粉 | 100g |
| ・雑穀ごはん | 70g |
| ・おから(生) | 100g |
| ・レーズン | 30g |
| ・ココアパウダー | 大2 |
- Ⓐ



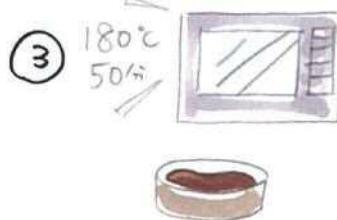
みんな!
ごはんにするよ★



細かく刻んだ板チョコと生クリームを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分。ゴムべらでよく混ぜて冷ます。



①に、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせる。



ケーキ型に流し込み、180°Cのオーブンで50分ほど焼いてできあがり。

今月のエピタテイメント ☆

バレンタインのラッピング

そろそろバレンタインデーが近づきますね。最近では、友チョコを手作りするのがブームです。友チョコのラッピングもちょっとオシャレにしてみましょう。

【ワックスペーパー】

シンプルなラッピングにおすすめなのが、ワックスペーパーです。白のワックスペーパーは100均などでも、手に入ります。もっとおしゃれにするなら、ベージュの無漂白のワックスペーパーがおすすめです。手作りのチョコバー や プラウニーを、ワックスペーパーでひとつずつ包みます。そこに、麻や紙のひもを掛けます。紐をかけたら、タグを付けましょう。タグは、シンプルに数字や文字を書いたり、スタンプを押すのもおすすめです。インターネットで探せば、無料でかわいいデザインのタグもあります。そして、仕上げに、モノクロの写真を印刷して、紐とワックスペーパーの間に挟めば完成です。写真の他にも、英字新聞や100均などにあるオシャレなラッピングシートや折り紙を挟んでも素敵です。

【小物をつけるなら】

タグの他に、造花やグリーン、かわいいボタン、チャームを付けるのもおすすめです。





誕生日の占い



**1月
生まれ** 気持ちのアップダウンがありそう。周りの人や環境のせいにしている間は上手くいかないかも。

**2月
生まれ** 運気に勢いが増し何事も行き過ぎる傾向。いつの間にか横柄な態度になりがちなので気を付けて。

**3月
生まれ** 放置していたことに着手するタイミングかも。従来とは違うやり方を試してみましょう。長い目でみてOK。

**4月
生まれ** 攻めるより現状維持で守りに徹して吉。誤解を招きやすいときなので冗談を本気に受け取る人がいるのでご用心。

**5月
生まれ** 何事も最新情報を取り入れると運気が活性化します。人気のコスメや美容グッズを使うと若返り効果大。

**6月
生まれ** 運動不足の解消は室内よりアウトドアがオススメ。寒さに負けず外へ出て自然のパワーをチャージ。

**7月
生まれ** パートナーや家族がいても何となく孤独な気持ちになるのは今の選択が心地よくないかも。選択し直しを。

**8月
生まれ** 思い出を頼りに懐かしい街で時間を過ごしてみては…。縁を感じる人と出会ったら連絡先を交換しましょう。

**9月
生まれ** 心が乾き気味だと感じたら、泣ける映画や音楽で感情を吐き出すと、落ちつけて心も身体もリフレッシュ。

**10月
生まれ** 手がけてきたことが順調に進む模様。ただし欲張ったり目移りするとせっかくの運気が逃げちゃいそう。

**11月
生まれ** 年長、年配者との関係を見直したり、心を広く持って改善の努力をすれば意外な恩恵が受けられる様子。

**12月
生まれ** 気持ちを上げてくれるものにフォーカスを。気分が下がるものは極力排除することで運気もUP。

居心地のいい家づくり

～スマホの中の収納～

1. スマホのアプリを見直す

今回は、スマホの中の収納のお話です。普段、何気なく使っているスマートフォンですが、色々なアプリをダウンロードしすぎて、本当に使いたいものが見つかりにくくなっていますか？ 元々入っていて、全く使わないアプリが最初の画面に居座っていますか？ 使わないアプリは削除したり、削除できないものは使わないアプリのフォルダーを作って一か所にまとめましょう。また、よく使うアプリは一番最初のホーム画面にまとめましょう。アプリを探す時には、見た目の色から判断することが多いので、同じような色合いのよく使うアプリは出来るだけ離してレイアウトしましょう。そうするだけでも、使いたいアプリを間違わずにすぐに起動できます。

いつのまにかアプリで
いっぱいに…



2. 写真のデータを見直す

スマホの中の写真是取りっぱなしになっていますか？ 写真を分かりやすく見直しましょう。データの容量が増えすぎて、動作に影響が出ている場合は、クラウドに保存して、スマホの中の写真是消すことも出来ます。クラウドに保存する場合は、グーグルフォトが画質の制限はありますが、保存量が無制限なのでおすすめです。グーグルフォトなどのクラウドに保存しておけば、パソコンや他のスマホからも見れますので、万が一のことが起きた時にも安心です。毎日使うスマホの中身も整理収納して、サクサクと使いやすい環境にしましょう。

なんでも情報局

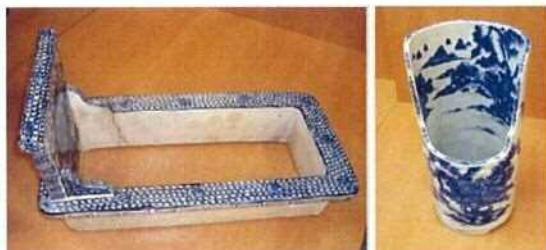
～トイレの歴史 ③～



明治時代（非水洗式和風便器）

昔の和風便器は木製のものでした。しかし、木製の便器は腐食しやすく、耐久性を高める為に陶器製の便器が登場しました。当初の形状はそれまでの木製を模した角形で、表面に絵柄を施した高級品でした。その後、品質を高める為に高温で焼成するようになりましたが、このとき便器の形状が歪の出にくい小判形に変わり、その形状が今も和風便器の形状として引き継がれています。

また、向高（むこうだか）と呼ばれる桶型の小便器は、用便後、溜まった小便を定期的に捨てるもので作業が面倒な為、便器の底に穴を開け固定式で使用する方式のものに変わり、明治までは表面に絵柄が染付けされていました。

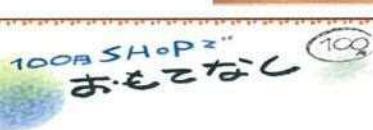


漏斗式便器（水洗便器イギリス製）

水洗便器は19世紀後半に色々な構造の物が発明され発達しました。写真は、現在の洗落とし式便器の元になった便器です。昔の簡単な構造の便器は鉛や、いものホロー等の金属で出来ていました。その後、機能の優れた高級便器開発が進むにつれて、便器の構造は複雑なっていましたが、金属のままでは複雑な構造の物は製作が困難な為、形成性に優れた陶器で製作することが一般的になりました。



「トイレ博物館」より



紙ナフキンでおもてなし

最近100円ショップの紙ナフキンが、とてもかわいいなりましたね。上手に使っておもてなししましょう。

●バスケットに敷いて

バスケットにナチュラルティストの柄のナフキンを敷いて、その上からいろんな種類のパンを置いてみましょう。パリのパン屋さんのような雰囲気です。ランチでお友達を招いた時などに喜ばれます。

●カップに入れて

ガラスのカップに紙ナフキンを入れて、食卓の中央へ。スプーンやフォークと一緒に立てても素敵です。

●ランチョンマットに

紙ナフキンを広げて、ランチョンマットのようにしてみましょう。可愛い柄が楽しく、食欲が増します。



社長のひとりごと・・・

今年の三が日は穏やかな日が続きました。恒例の関白陣からの初日の出も例年の3倍以上の人出がありました。うちの年賀状は毎年初日の出を見に行って撮った写真を使うので三が日に間に合わないことが多いので恐縮ですが・・・・・・

今年は埼玉から娘夫婦も孫を連れて帰省していました。じいじ、ばあばと、それはそれはうるさいこと、うるさいこと。 と言いながら細い目を一段と細くしてニコニコしていたのは言うまでもありません。

孫たちが帰って行ったあとは、夫婦で話すこともなく（まったく会話がないと云う事ではありませんよ） 「お通夜みたいだね」と思わず言ってしまいました。

今年も新年からたくさんお声掛け頂いています。
ありがたい事です。



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。