

a システム通信

アルファ



伊佐市菱刈地内 Y様邸

大正初めに建築された住宅。表となかえがずらして建ててある。

なかえの屋根には昔は囲炉裏が彫ってあったために煙抜きの越屋根が作ってある。表の間は天井が高く、カベは土壁仕上となっている。床も高くウドコ造りである。



ミツバチからの贈り物



春がやって来ました。明るい色の絨毯が敷きつめられた野原を楽しそうに舞う虫たち。中でもミツバチは、あちらの花からこちらの花へと忙しく動き回り、一年で一番忙しい季節。そんなミツバチからの贈り物は甘〜いハチミツです！

ハチミツにも旬があるのをご存知ですか？ミツバチが集めた花の蜜を巣の中で加工、濃縮したものがハチミツ。原料となる花の旬がハチミツの旬となるので、だいたい4〜5月、今ごろが旬なのです。

ミツバチは一種類の花から蜜を集める性質があり、ハチミツの種類はその原料となる花の種類となります。代表的なものをいくつかご紹介します。

日本で一番ポピュラーなのはレンゲのハチミツ。上品な甘さとほのかな酸味、クセがなく食べやすいので日本人好みなのかもしれません。アカシアのハチミツもおなじみで、こちらもクセがなくしっかりとした上品な甘さ。果糖が多く冬でも固まりにくいので扱いやすいのも人気の秘密です。ミカンのハチミツは特有の甘酸っぱい香りと酸味、さっぱりした甘さが特徴で、紅茶にとてもよく合います。また、ハーブのハチミツも最近人気。ラベンダーのハチミツは花と同じリラックスできる心地よい香りが特徴で、ジュースを作る時に入れると甘さと香り両方楽しめます。

これらは一種類の花の蜜からできるハチミツで「単花蜜」とも呼ばれますが、いくつかの花の蜜がミックスされたハチミツを「百花蜜」と呼びます。その土地特有の花の蜜を集めて作られた百花蜜は、色・味・香り全てがミツバチ任せで、出来てみないとわからないびっくり箱のようなハチミツ。ぜひ一度試してみたいですね。

ハチミツは健康にも嬉しい効果がいっぱいです。果糖とブドウ糖という2種類の単糖が主成分で、他の糖分より早く体に吸収されるので、疲れている時やスポーツの後に食べると効率よく疲労回復できます。また良質なビタミンなどを含んでいて美容効果もあります。さらにそれぞれのハチミツにも効果があり、例えばレンゲのハチミツは利尿作用や便秘解消、アカシアのハチミツは整腸作用や解熱、ラベンダーのハチミツは不眠に効果があります。そして最近人気なのがマヌカハニー。ピロリ菌や大腸菌の殺菌、虫歯や口内炎の抑制、風邪やインフルエンザの予防など、その殺菌力の強さから原産地のニュージーランドでは薬として扱われているとか。美味しく食べて健康にもよいなんて、ミツバチに感謝したくなりますね。

春を味わうハチミツ。ミツバチからの贈り物をいただきながら、春の喜びを一緒に感じませんか。

4月
うづき

日 月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|-------|
| ② | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ⑨ | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ⑬ | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ⑳ | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | ⑳ |
| ⑳ | | | | | | 日 和の日 |



卯月(うづき)... 卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したもの。十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」いわれるようになったという説もあります。



首を冷やすだけ美容法

女医さんが開発したとても簡単な美容法の一つに“褐色脂肪細胞”の活性化があります。褐色脂肪細胞とは、白色脂肪細胞からエネルギーをもらい、それを燃やすという役割を担っています。褐色脂肪細胞を活性化させると代謝がアップし、ダイエット効果や、シミやしわが減ると言うアンチエイジング&美肌効果まであるとのこと。コレはやらねば損ですね！

【褐色細胞を氷で冷やす】

褐色脂肪細胞は、首・鎖骨・肩甲骨周り・脇の下に密集しているそうです。水を入れて凍らせたペットボトルなどで、軽く冷やしていきましょう。体が寒いと感じると、褐色細胞が働き出して脂肪を燃やして体温を上昇させます。これが、基礎代謝が上がるという状態です。お風呂上りに行うのが効果的です。冬場はツライものがありますが、夏場は習慣にしたいですね。

【冷やし方】

2～3分冷やすだけで、皮膚表面が冷たく感じればOKです。「すごく冷たい！」というところまで頑張る必要はありません。

あまりに冷やし過ぎると血行促進どころか、血行が悪くなって首こり・肩こりを悪化させてしまう恐れもありますので、注意くださいね。

すぐに効果が実感できるものではありませんが、ダイエットを強く意識しないで続けられるのは大きなメリットと言えます。また、疲れている時の冷えたタオルは気持ち良く、仕事や学業に集中しやすくしてくれます。生活習慣の一部に組み込み、地道にコツコツと頑張ることが綺麗への一番の近道と言えるでしょう。

わわ Kid's

抱っこは安心できる魔法

いつまでたっても「抱っこ！」と言って来る子供に不安を抱いた事はありませんか？でも大丈夫。抱っこは心が落ち着く魔法なのです。



◆抱っこを拒否していませんか？

抱っこは小さい時だけと決めて、幼稚園年長ぐらいになると、「もうお兄ちゃん（お姉ちゃん）でしょ！」と突き放して自立させようとするお母さんをよく見かけます。それでいいのでしょうか？いえいえ、抱っこにはとても重要な要素があります。子供は成長するに従って体はどんどん大きくなりますが、心はまだまだ子供です。子供が満足するまで、しっかり抱っこしてあげてください。

◆抱っこは心を満たす安定剤

子供は親に抱っこしてもらって、心が安定します。それを繰り返す事によって、他人にもやさしい、安定した心が育ちます。仕事が忙しくてなかなか子供と向き合う機会がないお母さん、お休みの日は特に「抱っこ、抱っこ」とせがまれませんか？普段親が忙しいのを見ている子供は知らず知らずのうちに我慢しています。抱っこをせがまれたら、面倒がらず、必ず抱っこしてあげましょう。

◆突き放すと余計に甘えるのは？

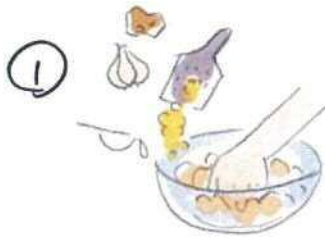
でも小学校も3年生を過ぎるといくらなんでもおかしいのでは？と思ってしまいますよね。いえいえ、ちょっとおかしくありません。特に男の子はいつまでも甘えたがりです。おかしいからと突き放すと、心が満たされないまま大人になってしまい、いろんなところに支障が出て来ます。コップに水がいっぱいになるように、心の満足度がいっぱいになると自然に離れて自立して行きます。高学年になっても突き放さずにしっかり抱っこして、心を満たしてあげましょう。

あまから干キンク

みんな!
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

| | | | |
|-------|------|-------|----|
| ・鶏もも肉 | 3枚 | ・酒 | 大3 |
| ・みりん | 70cc | ・しょうが | 1片 |
| ・しょうゆ | 大3 | ・にんにく | 1片 |
| ・片栗粉 | 適量 | | |
| ・白ゴマ | 適量 | | |



① 鶏もも肉は一口大に切り、酒と、しょうがとにんにくをすりおろして加え、ボールで揉み込み10分ほど置く。



② 肉のすき間にもまんべんなく片栗粉をふり、180°Cの油で揚げる。



③ みりんとしょうゆをフライパンで煮立たせたら、②の肉を入れ絡めながら水分を飛ばす。ゴマをふってできあがり。

今日のワンダータイム★

日帰り温泉へGo!

家族でちょっと気晴らしに日帰り温泉はいかがですか？

【近場で行ってみる】

気軽に家族で行ける、スーパー銭湯が増えてきています。お風呂の種類も多かったり、食事も取れて、休憩も出来るので休日にゆっくり家族で長い時間楽しむことが出来ます。また、普段の日でも、晩御飯を食べに行く感覚で出かけてみましょう。大きなお風呂に入って、ご飯を食べて帰ると、家事の手抜きにもなって助かります。ちょっとしたリフレッシュになりますね。

【いつでも寄れる準備を】

日本中、色々な所に、小さな温泉施設があります。お出かけした時に、日帰り温泉に入れるところを見つけたら、いつでも気軽に立ち寄れる様に、車の中にちょっとした温泉セットを載せていると、お出かけの楽しみが増えますよ。

【貸切風呂や個室を借りる】

立ち寄り湯だけでなく、最近では家族で楽しめる様に貸切風呂や、個室を借りることも出来ます。ゆったりとしたプライベート空間を借りると、宿泊しなくても、ちょっとだけ特別な時間を楽しむことが出来るので、お勧めです。

気軽に温泉♪





誕生日の占い



1月 生まれ
ネガティブな意識を持ち続けていると前進できません。過去の失敗はよい経験として捉えましょう。

7月 生まれ
環境の変化もあり無理をしがち。喉や呼吸器系に注意して。小まめなうがいで体調に気を配りましょう。

2月 生まれ
周囲の微妙な変化に気付いて…。思い違いからトラブルが発生しやすい時期。話し合いの場を設けて吉。

8月 生まれ
全身の気の巡りをよくすることが運氣アップの秘訣。湯船にゆったり浸かってリラックスタイムを大切に。

3月 生まれ
ファッションやメイクなど春らしい季節感のある雰囲気を意識するとモチ運UP。立ち振る舞いにも気を配って吉。

9月 生まれ
フットワーク軽く動ける時。しかし熱しやすく冷めやすい傾向。趣味にお金をかけ過ぎない方がいいかも。

4月 生まれ
改めて自分の言動をチェックしてみましょう。ポジティブな発言や思いやりのある行動ができていればOK。

10月 生まれ
これまでの努力が評価される時。様々なパターンを想定して対策を練っておくことが成功の秘訣。

5月 生まれ
プライベートの時間が充実すると豊かな運を呼び込める。交際費などの出費は惜しまないのがGood。

11月 生まれ
言霊が影響する時。ポジティブな会話を心がけて吉。これまで培ってきた人間関係が仕事面でプラスに。

6月 生まれ
自分の考えを押し通すより周囲の人たちの意見を取り入れて。攻めの姿勢より守りを固めましょう。

12月 生まれ
現状で満足せず上を目指す気持ちで取り組むと大きな成果あり。出費を抑えた堅実な生活が幸運を呼び込む。

居心地のいい家づくり

～薬を見直す～

1. 薬箱の中身を見直す

まずは、救急箱の中身を見直しましょう。薬にも使用期限があります。市販の薬局などで購入した薬には、使用期限が明記してあります。期限が切れている場合には、中身と瓶に分けて処分しましょう。また、薬局で処方された薬は、処方された日数が使用期限です。特に、液体の物や目薬などは一度開封すると雑菌が入る恐れもありますので、早めに使いきりましょう。

2. 湿布、包帯、絆創膏を見直す

救急箱の中に、湿布、包帯などを保管されているお家もあります。それらも、どれくらい前から置いているか見直しましょう。湿布などは、一度開けたものは品質が保証されませんので、使いきっていないものは処分しましょう。包帯、絆創膏などは、いざという時のために、サイズ、用途を確認して、必要な物は一通りそろっているか確認しましょう。

3. 置き場所を見直す

救急箱の位置は、みんなが取り出しやすい位置になっていますか？ 体温計など、とっさに欲しい時に、家族みんながすぐに取り出せられる分かりやすい場所に収納されていますか？ 災害などの緊急時にもすぐに取り出せる位置に収納出来ているのか、今一度確認してみましょう。必要であれば、非常用持ち出し袋の中にもよく飲む薬は入れておきましょう。





【台所のはじまり】

縄文時代より前の旧石器時代の住宅については、じつはまだよくわかっていません。台所に関係の深い「炉」の跡は、縄文時代初期からみられるものです。旧石器時代には炉は屋外にしかなかったのですが、時代とともに屋内へ持ち込まれてきます。炉は、たんに地面を浅く掘って火を燃やす地床炉から、石で囲んだ石囲炉、甕（かめ）を埋め込んだ埋甕炉へと、だんだん複雑な形式に変化します。また、住居の形が丸から四角い形に変化するにつれ、炉の位置が竪穴中央から次第に端へ移っていきました。

しかし、炉は当初、煮炊きする機能より、むしろ明かりや暖をとることが役目の中心でした。それが建物の上部構造の進歩とともに、住宅内で煮炊きする炉や竈（かまど）に発展していったのです。縄文時代には発展途上の炉と食料を貯蔵する貯蔵穴、煮炊きに必要な道具を収納する場所が同時に竪穴式住居にそろい、水を使う以外の台所機能がすでに存在していたわけです。

つまり、炉は住宅の設備第一号で、どれだけ火が重要だったかがわかります。そしてその大切な火の管理者は女性でした。



参考文献：物語 ものの建築史「台所のはなし」山田幸一監修／高橋昭子・馬場昌子著：鹿島出版

100円SHOP
おもてなし

ミニペールでおもてなし

100円ショップで小さなミニペールを見つけました。シリコンのミニペール、おもてなしに使ってみましょう。

●お持ち帰りのプレゼントに

ポップコーンやキャンディを入れてミニペールごとお皿の上に。蛍光色なので、白いお皿がよく似合います。お菓子を入れて楽しんだ後は、そのままお土産にしちゃいましょう。蓋つきなので、こぼれる心配がありません。

●ポプリを入れて

お部屋に香りが広がるポプリを入れて、リビングに置いてみましょう。お客様が来られる少し前に蓋をあけると、ギュッと詰まっていた香りが部屋中に広がります。

●メガネ入れに

いつも「どこへ行った？」と探すメガネやサングラスを入れてみましょう。蓋が三段階で閉まるので、入りきらなくても斜めに蓋ができてほこりもかかりません。可愛いペールの中からメガネが覗いて、インテリアにもなりますね。



社長のひとりごと・・・

朝夕の冷え込みが幾分和らいできたような感じですが、三寒四温、まだまだ寒い日が出てくるのでしょうか。

先月は、伊佐市の公営住宅の竣工検査がありました。色々あった現場でしたが、何とか引渡し出来ほっと一息です。昔は公共工事は民間工事の赤字を補って出来たものでしたが、近年は民間工事よりも厳しく難儀しています。

今年は正月明けからたくさんの皆さんに御支持いただき、超が付くくらい多忙な日を送らせていただいております。本当にありがたい事です。多くの方に支えられていることを実感しています。

ありがとうございます。



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