

a システム通信

アルファ



伊佐市大口曾木地内 H様邸

築100年は有に超えているとの事。現在お母さんが一人で住まわれている。

表となかえの間に昔は土間があったそうであるが、現在はローカになっている。ローカの幅2メートル。表の間の塗り壁には左官が鏝で？(違うかもしれない)絵を描いている。

なかえの桁には軒が深いために跳ね出しの化粧梁が架かっている。



プチトリップ (小旅行) に 出かけませんか



キラキラと眩しい日差し、爽やかな風が心地よい季節になりましたね。

4月から始まった新しい生活もようやく落ち着いて、少しだけ変化を求めたくなる、そんな5月。仕事や買い物からの帰り道に、ふと遠回りしたくなりませんか。寒い季節ならまっすぐ足早に向かっていた家への道、今日はちょっと遠回りして帰ってみようかな……。考えてみれば、そんな気持ちになれるのは一年のうちでも気候のよいこの季節だけかもしれません。遠くに旅行に行くのは難しいけれど、暖かい陽気に誘われてちょこっとだけの小旅行。そんな日常の中のプチトリップに出かけてみませんか。

いつもだったら迷わず左に曲がる三叉路、今日は右に曲がってみようかしら。今まで気がつかなかった新しい道、この道を行くとどこにつながっているのかしら。自分の気持ちに正直に、行ってみたい方へ進んでみましょう。知らない道はとても新鮮で、子どもの頃に帰ったようにワクワクします。そうして探検気分で進んだ先に、素敵なお店や綺麗な景色を見つければ、ドキドキも最高潮！よく知っているはずの街がまた違ったふうに見え、いつもの何気ない帰り道が楽しい旅に変わりますよ。

園に通うお子様をお持ちの方は、送り迎えの帰り道にいつもと違う道を通ってみるのはいかがですか。家事や仕事に追われてなかなかそんな時間は取れないかもしれませんが、例えばお休みの前日など少し余裕がある時に、「今日はちょっと冒険に行ってみようか」なんて、親子でプチトリップに出かけるのも楽しいものです。お子様にとって初めての道を歩くことはまさに大冒険！綺麗な花が咲いている庭や、初めて会うワンちゃん、手ごろな石がたくさんある空き地など、全てがワクワクドキドキすることばかり。途中で止まったりなかなか進まなくなっても、今日だけは急がさず見守ってあげましょう。大好きな人と楽しみながら過ごした時間はいつまでも思い出に残るもの。大人になってふと思い出し、人生の大切な宝物になったりするのです。そう思うと、何気ない時間がとても愛おしいものになりますよね。長い子育て時間の中で、お子様と手をつないだり自転車に乗って過ごしたりできる時間はごくわずか。時間を惜しまず、精一杯楽しいものにしてあげたいですね。

日常の中のプチトリップ。いつもの毎日がちょっとだけ特別なものになる、そんな素敵な旅に、あなたも出かけませんか。

5月	日	月	火	水	木	金	土
さつき		1	2	③	④	⑤	6
				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
	⑦	8	9	10	11	12	13
	⑭	15	16	17	18	19	20
母の日							
	⑳	22	23	24	25	26	27
小満							
	㉘	29	30	31			

皐月(さつき)・・・早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したもの。
※「皐月」の「皐」には「神に捧げる稲」という意味があります。



夏に向けて食べながらきれいに痩せよう

運動が苦手でも毎日食べているものを見直すだけで、体重を減らすことができます。薄着の季節になる前に、体にとって余分な食べ物を減らし、必要な食べ物はたっぷりと摂取し、無理なくきれいに痩せましょう。

【食べて痩せるための5つのポイント】

1、炭水化物を半分にする

ごはんやパンは摂り過ぎると、使いきれない分が肝臓で中性脂肪に変わり、体内にためこまれます。忙しいからといって、パンだけとか麺類だけといった食事内容は太るもとです。今までの炭水化物の摂取量を、一度チェックしてみましょう。

2、脂質を減らす

脂質には動物性と植物性がありますが、動物性の油は人の体の中でかたまりやすいので、脂身はカットしてから調理に用いましょう。脂質と糖質を同時に食べると脂質が体に蓄えられやすくなるので、ジャムバタートーストや揚げあんパンなどには注意しましょう。

3、味付けを工夫し野菜を増やす

炭水化物と脂質を減らすとお腹が空いてしまうので、野菜をたっぷり摂って空腹感をなくしましょう。野菜にはビタミンや、ミネラル、カロテンなどが豊富で、ダイエットだけでなく、美肌効果も期待できます。

4、脂肪燃焼食材を摂取する

脂肪を燃焼する働きのあるショウガやトウガラシ、ブロッコリーやじゃが芋、ピーマン、トマト、大豆食品などを調理に取り入れましょう。

5、塩分を摂りすぎない

濃い料理は、体内の水分代謝を乱し、むくみや水太りの原因になります。酢や、オリーブオイル、ハーブなどを使って味付けを工夫しましょう。

食事を腹7〜8分目にするだけで、1カ月に2kgは痩せられるといえます。食べすぎ傾向にある人は、生活習慣病の予防も兼ねて食生活を見直し、夏までにきれいに痩せましょう。

わいわい Kid's

もうすぐ公園デビュー

気候も良くなって来ると、公園で遊ばせたくになりますね。でも、気になる「公園デビュー」。どのようにしたらすんなりできるのでしょうか？

◆公園デビューはいつ頃から？

お天気がいい日はベビーカーに乗せてお出かけ。6か月ごろから日向ぼっこを兼ねて、公園に行けますが、よちよち歩く事ができるようになる、1歳頃から行く人が多いようです。

◆子供の輪に溶け込むには？

スコップやバケツなどを持って行って、子供達が近寄って来たら、気持ちよく貸してあげましょう。おもちゃを一人占めするのは、トラブルの原因になります。お母さんが「かわいいね」とか、「いくつ?」「上手だね」と話しかけてみましょう。その会話がきっかけで子供同士、仲良く遊べるようになります。

◆ママ友の輪の中に入るのは？

最初はやはり挨拶から。「こんにちは」と声をかけて、「何歳ですか?」「暑いですね」など、話すきっかけを作りましょう。話を聞く側に回って、あまり自己主張せず、プライベートな事は深く聞き出さない事がポイントかも。

◆どうしても輪の中に入りづらかったら

無理に入ろうとせずに時間帯を変えるか、公園を変えてみましょう。日曜日に、ご主人と大きな公園でたっぷり遊ばせるのも、ひとつの方法ですね。心の負担にならないように、気長に合うお友達を見つけましょう。



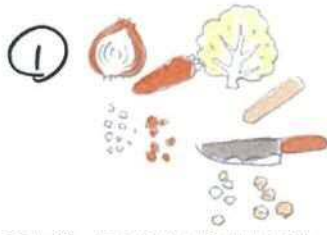
お惣菜マフィン

みんな!
ごはんにするよ★



材料【12個分】

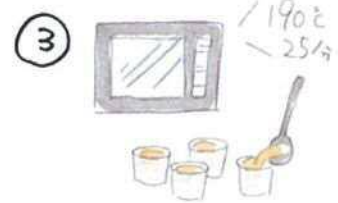
・薄力粉	180g	①	・たまご	2コ
・ベーキングパウダー	10g		・豆乳	70cc
・玉ねぎ	1/2コ		・砂糖	大1
・キャベツ	2枚		・オリーブオイル	大2
・にんじん	1/4本		・マヨネーズ	大2
・魚肉ソーセージ	1/2本		・ピザ用チーズ	20g



① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、キャベツ、魚肉ソーセージは1cmの角切り。



② ①をすべてボウルに入れよくかき混ぜる。薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、マヨネーズ、チーズを加えてさっくり混ぜる。



③ ②をマフィン型に流し入れ、190℃のオーブンで25分焼いて出来上がり。

今日のエンターテインメント★

庭でごはんを食べる

過ごしやすいこの季節、お庭でランチはいかがですか？

【テーブルを用意する】

季節のいいこの時期、家族やお友達とお庭でランチはいかがですか？ お庭だけでなく、バルコニーもおすすめです。まずはテーブルと椅子を用意します。最初は家にあるもので始めてみましょう。アウトドア用のテーブルを用意するとさらにテンションが上がりますね。テーブルを用意したら、テーブルクロスを掛けて、お庭の花を飾りましょう。

【メニューは手軽なサンドイッチから】

外で食べるなら、手軽なサンドイッチがおすすめです。食パンのサンドイッチもいいですが、オープンサンドやバゲットサンドもいいですね。コーヒーや紅茶を用意したら完成です。

【食器はお揃いのものを】

アウトドアランチが定着してきたら、食器も揃えたいですね。外で使うなら、木製のアカシアの食器や、オシャレな紙皿がおすすめです。万が一落としても大丈夫ですし、食器をお揃いになると、オシャレなランチになりますよ。



誕生日の占い



1月 将来に向けて大きな決断をすることあり。アバウトでも人生設計を立てれば意識が変わっていく見通し。

7月 思い通りに進展しないのは自分のペースに執着しているからかも…。周囲の歩調に合わせましょう。

2月 対人面でのしがらみを拭き去るチャンス。あなたの気持ちさえ明確にすれば腐れ縁解消もできる模様。

8月 新たな人間関係がスタートしそうな気配。外見と中身が違う人に戸惑うかも。本音トークは控えて吉。

3月 運気も上々で勢いがあるときですが、周囲を巻き込んで事を進めると人間関係に支障が出るのでご用心。

9月 身体の冷えは万病のモト。氷菓や冷たいドリンクの飲み過ぎに注意。体調管理が開運の鍵。

4月 強い意志があれば成功に一步近づけそう。勇気を持ってやると決めたことに意欲的に取り組んで吉。

10月 願望成就の兆しあり。夢を語ったり話すうちにビジョンとして具体的なイメージが見えてきそう。

5月 ハッピーな出来事があっても浮かれ過ぎると足元をすくわれてしまいます。謙虚な姿勢を忘れない事。

11月 生活がルーズになりやすいとき。逃げたくなるような義務も前向きに。約束のドタキャンはNG。

6月 考え過ぎるとストレスがたまります。心のわだかまりは、ためらわずサラリと話してしまうと楽に、スムーズ。

12月 わがままが出やすい傾向。勢いませはトラブルのもと。親しい人にこそ無理を言わないように。

居心地のいい家づくり

1. 文房具を集めてみましょう

家の中、色々な所に文房具があると思います。まずは、一か所に集めてみましょう。沢山のボールペンがありませんか？何年も使っていない文房具が眠っていませんか？

まずは、一か所に集めてみると、どんなに沢山持っているかが把握で来ます。文房具は、買う以外にも、もらうことが多いので、いつの間にか増えやすいアイテムでもあります。増えすぎない様に日常生活でも意識してみましょう。

2. よく使う物を選びます

沢山の文房具がありますが、本当に良く使う文房具を選び出します。もらい物で新品のボールペンでも、お気に入りの書きやすいペンがあれば使いません。ペン立てに使わないペンが沢山あると、本当に使いたいペンが見つかりづらくなります。ペン立てには、よく使う物だけを戻しましょう。

3. 使うところに収納する

使うところを意識して収納します。よくペンを使うのに、いつも探している方は、使うところの近くに収納する様にしましょう。ボールペンは、キッチンや玄関にもあると便利です。ハサミなども、荷造りする時にいつも探して取りに行っているなら、荷紐と一緒に収納する様にしましょう。

～ 文房具の収納 ～

◎ 持っている物を確認しよう！



◎ いる物を分けよう！



なんでも情報局 ～キッチンの歴史 ②～



【台所の語源】

台所の語源をたずねると、平安時代にさかのぼります。当時、内裏や貴族の家にみられた台盤所（だいばんどころ）がそれです。台盤所とは、台盤という食べ物を盛った盤(皿)をのせる台を置き、配膳するへやでした。清凉殿の台盤は横長の机のような形をしていました。ここは配膳する女房たちのサロンであり、食事をする場所でもありました。

つまり、台所のもともとの意味は炊事場ではなく、パントリー(配膳室)だったわけです。では炊事はどこでしたのかというと、別棟の大炊殿(おおいどの)や厨(くりや)で行いました。なぜなら、炊事の匂いや煙をやんどとなき方々から遠ざけたためです。



台盤所から派生した台所という名が、炊事場を指すようになるのは、中世に公家や武士の住居が書院造りになってからのことです。

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



この絵は、庭に面した開放的な部屋だからでしょうか、囲炉裏で薪を用いて煮炊して、加持僧に出す食膳を準備しているところのようです。食材のストックは見当たりませんが、食膳の支度をする機能を持った部屋「台所」と考えていいでしょう。

社長のひとりごと・・・

背中より大きなランドセルを背負ってピカピカの一年生を多く見るようになりました。新年度の始まりを実感します。季節も確実に春になりました。うちの孫娘も入園式があったようでラインでその様子を送って来ていました。

4月16日に大阪京セラドームで鹿児島ファンデーが開催され今年も参加してきました。例年3万人以上の鹿児島にゆかりのある人たちが集うイベントです。実はこのイベントのメインの司会者が、私のいとこの子と云う事もあって参加しています。

また、ステージの裏では県下各市町村のブースもあり、地元の特産品の販売や焼酎の試飲などもあり、場内は熱気でムンムンでした。伊佐市からも焼酎や、お茶、お菓子なども出していたようです。伊佐市長をはじめ、PR課の職員の皆さんも参加していました。

京セラの稲盛名誉会長のお蔭で2日間貸切が(ドームの)実現しているとの事。すごいなーと感じる事でした。ただ、来年以降開催できるかは不透明とのこと。

役所のPR課は私にも出店してくださいと言っているのに・・・・・・



100% SHOPZTM
おもてなし 100%

インテリアカラーストーン

カラフルな小石が可愛いインテリアカラーストーン。素敵に飾って初夏をエンジョイしましょう。

●コップを植木鉢に

ガラスのコップを植木鉢にして、土の代わりにカラーストーンを入れてみましょう。観葉植物を植えるとキッチンのインテリアになります。

●ワイングラスに入れて

ワイングラスにカラーストーンを入れて、お水をひたひたに入れてみましょう。お水のマジックで、中の石が大きく見えます。二色の石を入れるととてもきれいです。

●ナチュラルな石はバリ風に

ベージュやオフホワイトの小石はアタや籐のカゴなどに入れて、バリ島風に飾ってみましょう。ハイビスカスの花やグリーンの葉を添えると、南国ムードが漂います。

さわやかインテリア



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
	ホームページ	http://www.sys-ken.jp	e-mail sys_ken@po3.synapse.ne.jp
			社長携帯 090-3325-4482

※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。