

aシステム通信

アルファ



伊佐市菱刈 本城地内

その昔、太良城の城下であった。本城の国道沿いに建つ住宅である。現在は何方もお住まいになっていないようであるが、よく手入れがなされているようである。

二重屋根が表の間の天井が高いのを容易に想像できる。養蚕でもしてあったのであろうか



クラシックに包まれて



雨が多く、屋内で過ごす時間が多くの季節。お部屋の中で聴きたいのはどんな曲ですか？

ポップスやジャズもいいけれど、たまにはクラシックを聴いてみませんか。クラシックというと少し堅苦しく感じるかもしれません。でも、学校の行事やテレビなどで意外と耳にする機会が多いのです。

例えば、運動会の曲といえばどんな曲が浮かびますか？「タタタータタタタタタタタッ」で始まるあの曲は、ドイツの作曲家ネッケの「クシコス・ポスト」。他にも、オッフェンバッハのオペレッタ曲「天国と地獄」や、ロッシーニの「ウィリアム・テル序曲」などが定番です。題名だけ聞いてもよくわかりませんが、メロディを聴くと思わず走り出したくなるくらい馴染みがある曲たちですね。

学校の下校時間や施設の閉館時によく流れる曲は、ドヴォルザークの「交響曲第9番『新世界より』」のメロディです。この曲を聴くと、自然に家路を急ぎたくなりますよね。

クラシックはCMでもよく使われます。最近では携帯会社のCMで、バレエ音楽「くるみ割り人形」の「あし笛の踊り」やリストのピアノ曲「愛の夢」などが流れ、私たちを優しい気持ちにさせてくれます。

クラシックには嬉しい効果もあります。例えば脳への効果。脳には右脳と左脳があり、普段の生活では左脳を使うことが多くなります。クラシックを聴く時は主に右脳が働くので、左脳を休ませ脳を活性化させる効果があります。ぼんやり聴き流すだけでもよいですし、部屋を暗くして情景を想像しながらゆったりと聴くとさらに効果が高くなります。

その他にも、気持ちを落ちつかせてリラックスさせる効果や安眠効果、免疫力を高める効果もあります。作曲家によって曲調などが異なるので、集中力や学習効率を高めてくれる曲もあるようです。有名なところではモーツアルトやバッハの曲が集中力アップに効果的と言われています。子どもに聴かせたいクラシックCDも多く売られているので、クラシック初心者にはオススメです。

ただし、苦手なのに無理に聴くのは逆効果な場合も。いいなと思える曲を朝や寝る前、車での移動時に流すなど無理なく生活に取り入れれば、身近な音楽の一つとして自然とクラシックが好きになれますよ。

好きな音楽に包まれる生活、それで色々なプラス効果があるなんてとても素敵ですね。お気に入りのクラシック曲を見つけて、生活に取り入れてみませんか。

6月 日 月 火 水 木 金 土

みなづき

4	5	6	7	8	9	10
	芒種					
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	夏至	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



水無月(みなづき)…「水無月」は“水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから“水の月”→「水無月」と呼ばれるようになったようです

汗をかきやすい季節の体臭予防

本来汗は臭わないものと言われています。時間が経つと汗臭くなるのは、皮膚表面の雑菌が汗とまじりあって衣服や下着に付着し、繁殖するからです。まめにケアをすることで汗臭さは解消できます。

【多汗症とワキガの違い】

汗かきといっても多汗症の場合は、エクリン汗腺によるサラッとした汗なので、ワキ毛の処理をして制汗剤を用いることで対処できますが、アポクリン汗腺による粘ついたワキガの汗は、臭いやすく効果的な処理方法がないのが現状です。

しかし、ワキガの汗もぬれたガーゼのハンカチなどでワキを拭き、乾かしてから殺菌効果の高いスプレーなどを使うと臭いが軽減されます。



【食べ物と体臭の関係について】

身体から発する汗の臭いは食べ物で大きく変わります。ニンニクやネギ、ニラ、キムチなどニオイの強い食材を摂ると、どうしても汗が臭います。その他にも酸性の食品は体臭の原因となるよう、肉やチーズ、牛乳などの動物性たんぱく質や、スナック菓子、ファストフードなどが体臭を強くします。体臭の予防には体を弱アルカリ性にすることです。アルカリ性の食品とは、大豆、小豆、ワカメ、昆布、メカブ、シイタケ、ホウレンソウなどです。

【運動と睡眠】

汗をかくからといって体を動かさないのは逆効果です。習慣的に運動をすることでサラサラのいい汗をかくことができ、ニオイの強い嫌な汗をかきにくくなります。また、身体は眠っている間にすべての臓器が修復されますが、睡眠不足だと腎臓や肝臓機能が十分に働かず、皮膚から臭いが発生してしまいます。

汗をかくということは、生体活動が順調におこなわれている証拠なので、必要以上に気にすることはございませんが、生活習慣を見直して爽やかな汗をかきたいものですね。

Kid's

イヤイヤ期を乗り越えよう

2歳が近くなってくると、何をするのも「イヤ！」と首を横にふる「イヤイヤ期」が始まります。上手に乗り越えるにはどうしたらいいのでしょうか？



◆「イヤ」は大きな進歩

イヤイヤ期は「第一反抗期」とも言い、とにかく大変です。でもそれはお母さんへの反抗ではなく、きちんと意思表現ができている証拠なのです。大きな進歩を遂げている子供に、「すごいね」と寛容な気持ちで接しましょう。

◆気持ちをわかってあげよう

ご飯を食べようとすると「イヤ」。お風呂に入ろうとすると「イヤ」。その時にストレートに叱っても効果はありません。今、何をしたいのか、その気持ちをわかってあげましょう。「今、くまさんと遊びたいのね。わかるよ。じゃあ、くまさんにもご飯を食べさせてあげようね」と、あなたの気持ちをわかっているよ、と言うアピールをしてあげましょう。

◆絶対に言ってはいけない言葉

同じ土俵に立っているとお母さんもカッとなってついつい言ってしまう言葉があります。例えば、「もうお母さんは知らないよ！」・・・どこまでも突き放された気持ちになります。「いい加減にしなさい！」・・・子供はどうすればいいのかわからなくなります。「そんなに悪い子ならごはんはあげない！」・・・自分は悪い子なんだ、と心に刻まれてしまいます。

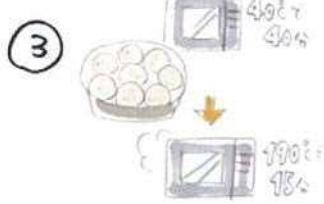
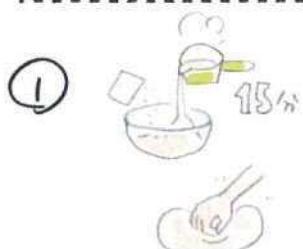
3歳が近くなってくると、うそのように大人の言う事を理解してくれるようになります。イヤイヤ期で困っているお母さん、子供とのコミュニケーションをしっかり取り、一歩ひいて大きくかまえて、肝っ玉母さんでがんばりましょう。

ハ"タ-不使用 ちぎりパン

材 料【8個分】

・ドライイースト	4g	・オリーブオイル 大1
・豆乳	160cc	・オリーブオイル (型塗り用) 適宜
・強力粉	200g	
・薄力粉	50g	
・塩	小1	
・きび砂糖	大1	

Ⓐ



人肌に温めた豆乳にドライイーストを混ぜ
15分置く。Ⓐを振るい入れゴムべらでさっ
くり混ぜ、まとまってきたらオリーブオイル
を加え、20分ほどしっかり手でこねる。

炊飯器の保温機能で10分後電源を切つ
て30分置く(一次発酵)。ガスを抜いて8
等分したらふんわりラップして15分休
ませる。

オリーブオイルを薄く塗った型に、丸く
成形した生地8個を詰め、40°Cのオーブ
ンで40分(二次発酵)。190°Cで予熱し
たオーブンで15分焼いてできあがり。

みんな!
ごはんにするよ★



今月のエピタ-ティメニア☆

水族館へ行こう

梅雨時期のおでかけは、室内でゆっくりできる水族館がおすすめです。

【水族館に行く】

天候が安定しない梅雨の時期は、室内で楽しめる水族館へのお出かけがおすすめです。ショーや餌やりイベントもあるので、一日いても色々と楽しめます。解説もじっくり読んだり、聞いたりすると、知らなかった生態を学ぶことも出来ます。

【ナイトツアー】

これから、夏休みにかけて、各水族館ではナイトツアーや宿泊体験が計画されています。みんなが帰って静まり返った水族館の中をガイドの飼育係の方とめぐると、普段は見えない水族館の姿が見学できます。新江ノ島水族館では、お泊りナイトツアーもあります。まるで海の中で眠る貴重な体験が出来ます。

【バックヤードツアー】

バックヤードを見学するツアーもあります。普段は見えない裏側の水族館を見れるのも楽しみですね。大阪の海遊館では、餌の用意をする調理室、予備水槽などを見学した後に、ジンベイザメへの餌やり体験が出来ます。どのツアーも予約が必要ですので、事前に調べて予約して行きましょう。





誕生日の占い



1月生まれ 見た目の印象は侮れません。お洒落に手抜きは禁物。折角なのでメイクや服飾品など装いを楽しんで。

2月生まれ 人との関わり方に注意が必要かも。口は災いの元。周りに合わせて自分の意に反する事を言わないで。

3月生まれ 本の整理がポイント。読みかけの本や読んでいない本があれば目を通して。今必要なメッセージあり。

4月生まれ 運気に勢いが増し何事も行き過ぎる傾向。大胆な行動が横柄だと誤解される可能性あり気を付けて。

5月生まれ 価値観の変化を感じる模様。中途半端な部分を捨てて絞り込んで。体力を消耗しない方向を選んで。

6月生まれ 一番が鍵。最初・トップ・初めてを意識的に選んで挑戦してみましょう。積極性が運気を引き寄せます。

7月生まれ 何事にも敏感になりやすいとき。神経質にならず頭を柔らかく細かいことにはNOタッチでいいみたい。

8月生まれ 思い通りに運ばないことは深追いしないで一旦見送って吉。一呼吸おいてひねりを加えてみましょう。

9月生まれ 気力も体力も高まるとき。少しハードルを上げて頑張ってみては…やりたいことも沢山浮かんで来そう。

10月生まれ 自分では短所だと思い込んでいた性格でも人から見たり、裏を返せば長所になりそう。自信を持って。

11月生まれ お誘いは断らないで交際範囲を広げれば、知的財産や、刺激されるような人脈にも恵まれそう。

12月生まれ 四角四面で真面目にやろうとすると重圧に負けてしまうことも…いい意味でのいい加減さも必要かも。

居心地のいい家づくり

～贈り物は消えモノに～

1. 頂き物の食器が眠っていませんか？

キッチンの吊戸棚や、食器棚の上の方に頂き物の食器が箱のまま眠っていませんか？使う予定はないけれど、頂き物だから処分できなくて、置いたままになっているお家をよく見かけます。使う予定がない、気に入っていないなら、思い切って処分しましょう。箱ごとでしたら、リサイクルショップやバザーに出すのがおすすめです。

2. 使ってもらえるものを贈る

この様に、贈られたものは処分しづらいものです。タオルやプランケットなども同様です。最近は色やデザインを揃えられている方もいるのでタオルを贈るなら、無地や柄の目立たないものを選んだほうが無難かもしれません。

3. 消えモノを贈る

食べ物がおすすめです。普段では買わないちょっと高級なデザート・お肉・お米など消費しやすいものがいいでしょう。麺類などは、同じ種類のものがいっぱいだと、食べきれないお家もあるので、考えて贈りましょう。あらかじめ、贈る前に相手の家族の好みと人数を確認して、一覧表を作つておくと、贈る時の悩みが解消されます。



なんでも情報局

～キッチンの歴史 ③～



【武士の家の台所】

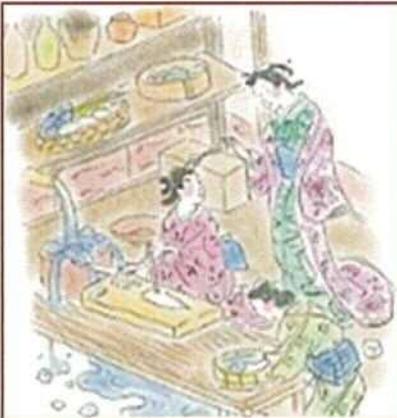
下の絵は、どちらも江戸時代の武家の台所の様子が描かれたものです。

一口に武家といっても、ピンからキリまでありました。軽禄武士の住宅など町屋とほとんど差のないもので、最下級での武士は居間と台所だけの、1Kにも満たないものでした。上級になるにつれ、座敷や奥、次の間、料理の間と増えていきます。

① 上級武家の台所



② 中下級武家の台所



①上級武家の台所は、竈が大小7つもあり、正面の棚にはキッチン用具が整理され、左手には流しと井戸が見えます。上級武家では料理人を抱えており、台所役人が管理していました。

②中下級武士の家庭では、奥方が直接台所仕事をするか、またはその管理をしていました。このレベルの台所は、土間から上ってくる冷気や水場の湿気など、女性の身にはけっこうつらいものがあったと想像されます。

参考文献: 物語 ものの達築史「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



おしゃれなキーラック

100円ショップはおしゃれな材料がたくさんそろっています。素敵なおしゃれなキーラックを作りましょう。

●フレームを使って

100円ショップで白いフレームを買ってきて、上の部分にネジフックを取り付けます。それだけで素敵なおしゃれなキーラックの出来上がり。周りにグリーンの植木鉢を置いてみましょう。

●ボックスに

同じように木箱を買って来て、上の部分にネジフックをつけます。箱の隅に可愛いお人形などを置くととってもステキなインテリアになります。

●ワイヤーラックに

落ち着いた色のワイヤーネットにS字フックを取り付けて、キーラックに変身させてみましょう。アーティフィシャルフラワーをネットの間に差し込んで飾るとオシャレになります。



ゴールデンウイークもあっという間に過ぎた5月でした。実をいうと、私は殆ど休みなしでした。これもたくさんのお客様のお蔭と感謝することでした。

休みなしと云う事はいいのですが、肝心の職人さんがいません。連休明けから大丈夫と言っていた職人さん。「急に自分の仕事が入ったから無理」それはないでしょう。あなたの段取り聞いてこちらはお客様に予定を報告しているんだから。

そうはいってもあまり無理も言えず、内部と外部がきれいに分かれるから、外部だけお願いしたのが・・・・。当然内部は他の職人さんを手配。自分の仕事もあって忙しいというから、こちらも気を使って仕事を分担したのに。あろうことか、えらいな剣幕で「同じ現場に職人を2組とは、常識を疑う」と。違うでしょう、あなたが忙しくなったからこちらも気を使って外部だけお願いしますって相談したでしょう。職人気質とでもいうのでしょうか

相変わらず、職人さんがいません。
どなたか大工さん紹介して
いただけませんか。



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。