

a システム通信

アルファ



伊佐市 菱刈

先月号の表紙と同じ本城の県道沿いの地区に建つ住宅である。太良城の城下であった関係からか、素晴らしい住宅が点在している。二重屋根は先月の住宅と同じである。

この住宅も、住人はいないようであるがよく手入れがなされている。



夏の宝石



暦の上ではもう夏ですが、まだ雨も残る今日この頃。本格的な夏に向け、食べ物で体の準備をしませんか？

夏の野菜といえば、どんな野菜を思い浮かべますか？ トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、ナス、枝豆などなど。冬の野菜に比べ、色鮮やかでつやつやとしたイメージな夏の野菜たち。そして、見た目が美しいだけでなく、夏に食べると体にも良い事がたくさんあるのです。

例えばトマト。スーパーでは一年中見かけますが、旬は6～8月。トマトにはリコピンという栄養素が含まれていて、体の中の不要な活性酸素を取り除いてくれたり、アンチエイジングや美白にも効果があります。またダイエット効果もあり、まさに夏にぴったりの野菜なのです。

キュウリも夏が旬の野菜。水分だけでなくカリウムという栄養素が含まれていて、水分補給と夏バテ予防が同時にできるすぐれものです。

枝豆の旬も夏。ビタミンB1などのビタミン類のほか、たんぱく質、葉酸、食物繊維、鉄分などを含み、疲労回復や肝臓の働きを助けてくれる効果もあります。ビールのお供になるには理由があったんですね。

生で食べられるものが多いのも夏野菜の特徴です。採れたての野菜を冷たい川の水に浸してそのまま食べる、少し懐かしいような素敵な日本の風景ですね。水の中でキラキラと輝く野菜たちはまさに夏の宝石。生のまま食べると体をよりクールダウンしてくれますし、食欲のない時などには夏野菜のカラフルな色合いや食感が食欲を増進させる効果もあります。

夏野菜のおすすめの食べ方をいくつかご紹介します。トマトはビタミンEと一緒に食べると抗酸化作用がさらに期待できるので、オリーブオイルを使ったカプレーゼは夏にぴったり。リコピンは熱にも強いのでトマトソースにするのもいいですし、トマトジュースなどでも摂取できるので、ガスパチョにすれば食欲のない時でも夏野菜をたくさん食べられます。きゅうりは酢の物にするとビタミンCを効率よく摂ることができます。ナスやピーマンは油と相性がよく、油で炒めたり揚げたりすることで栄養素を効率よく採れるので、煮浸しにするのがおすすめです。

色鮮やかで体にもよい夏の宝石たち、夏野菜を効果的に食卓に取り入れて、今年の夏を美味しく楽しく乗り切りましょう。



7月 ふみつき

日	月	火	水	木	金	土
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14 小暑	15
⑬	⑭ 海の日	18	19	20	21	22
⑳ 大暑	24	25	26	27	28	29
⑳ 30	31					

文月(ふみつき)...

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ

「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。



セルフネイルのコツ

ネイルのおしゃれを楽しむ人が多くなりました。ネイルサロンにいく時間がない人も、プロ並みのおしゃれを楽しむマル秘技をお届けします。

【爪のお手入れの仕方】

①ネイルケアは入浴後におこなうと爪が適度に柔らかくなっているので、無理なくお手入れができます。爪の先を引っぱり揉んだりして血行をよくしてからネイルケアを始めましょう。

②前回の汚れが残っている場合はリムーバーで拭き取り、爪を保護するためにベースコートを塗ります。ネイルを上手に塗るコツは、机などに肘をついて、爪先を自分の方に向けて、利き手から塗り始めます。最初は薄めに塗り、二度塗りすると発色が良くなります。

③ネイルの塗り方は、爪の中央から左右に塗ると良いでしょう。単色で仕上げる場合は、この上からトップコートを塗りますが、トップコートも透明の他にラメ入りなどもあるので、気に入ったものを選びましょう。

【ひと手間かけてネイルアートを楽しもう】

- 2色使いをする場合は、まず爪全体にベースの1色をぬり、乾いてから爪先のラインにそって2~3mm別の色をぬります。また、別の色を爪に斜めに入れても指先を長く見せる効果があります。
- ライトストーンなどをつける場合は、つまようじの先にトップコートを少しつけてからライトストーンをつけ、マニキュアの上のトップコートが乾ききらないうちに、爪の上にストーンを乗せます。さらに、上から再びトップコートをぬります。

顔は丁寧に化粧しても、いつも自分で見ることはできませんが、爪はいつでも目に入るので、美しい手を見るたびに心が癒されます。セルフネイルで、気軽におしゃれを楽しみましょう。

わんわん Kid's

一緒にカレー作り

ゆっくり時間の取れる夏休み。親子で一緒にカレー作りに挑戦してみましょう。

◆材料から考える

何気ない一日でも晩ご飯を一緒に作るとなると大変です。カレーを作るにはどんな材料が必要か一緒にメモをとって考えてみましょう。いつもは出来上がったカレーを食べるだけですが、きっと食事に対する観点が変わって来るでしょう。

◆買い物に行こう

メモの用意ができたなら、一緒に買い物に行ってみましょう。お母さんはサポートするだけで、自分で選んでかごに入れて、自分でお金を払うのもいい経験ですね。

◆いよいよカレー作り

さあ、お家に帰ったらいよいよカレー作りです。野菜を切るのも子供の役目。危なっかしいですが、正しい包丁の持ち方を教えて、お母さんと一緒に切ってみましょう。ご飯を炊くことも忘れずに。お米を研ぐのもとてもいい経験になります。

◆カレールーを入れよう

初めてカレーを作る子供達は、カレールーを入れる事を知らない子も大勢います。チョコレートの様なカレールー。「これを入れたらカレーになるよ。」と、魔法をかけるように入れて、トロンとする様子を見せてあげましょう。

◆あつあつを召し上がれ

グツグツ煮えたら出来上がり！自分で作ったカレーはとっても美味しいはず！「きょうは〇〇ちゃんが作ってくれたの。」とお父さんに報告して「おいしい、おいしい。」とみんなで食べましょう。きっと子供の記憶に残る一日になるはずですよ。



うなぎごはん巻き

みんな!
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

・うなぎの蒲焼	1尾	・白ゴマ	適宜
・ごはん	3杯	・山椒粉	適宜
・大葉	2~3枚	・うなぎのタレ	大2
・たまご	4コ		



①



うなぎは5ミリほどの細切り、大葉は千切りし、ボウルでごはん、白ゴマ、うなぎのタレを加えてよく混ぜ合わせる。

②



焼いた薄焼き卵の粗熱が取れたら巻きずすの上に置き、①を均等に盛り、巻き寿司の要領で巻く。

③



食べやすい大きさに切ったらお好みで山椒粉を振って出来上がり。

今日のイベント★

DIYで工作

夏休みが始まります。大人も子供も夏休みの宿題で、DIYをしましょう。

【DIYって??】

DIYとは、DO IT YOURSELF!の略です。日本語に訳すと、自分でやってみよう!となります。プロに頼むのではなく、自分で材料を揃え、ちょっとしたことは自分でやってみることで。ちょっとしたペイントや棚を付けるのもDIYです。自分でやると、コストが抑えられますし、作ったものには愛着がわきます。自分で作ったものなら、加工や修理も簡単です。

【100円ショップを利用する】

最近の100円ショップには、ちょっとオシャレな木製の箱が揃っています。まずは、既製品の木製の箱を使って、手軽にDIYしてみましょう。ペイントしたり、取っ手や引手を付けるだけで、世界に一つしかないオリジナルのアイテムが出来ます。

【ホームセンターの工作室を使う】

ホームセンターでは、材料を買うと希望の寸法にカットしてくれます。また、工具が揃った工作室が併設されているホームセンターが増えています。家に揃えるには大変な電動の工具を貸してもらえ、ペイントや溶接専用の部屋があるお店もあります。お店の方が使い方も教えてくれるので、初心者におすすめです。

DIYをやってみよう!





誕生月の占い



1月 生まれ 仕事や勉強の成果が出るのはもう少し先になりそう。今は焦らず地道に努力を重ねることが大事。

7月 生まれ 目標を実現するには焦って進めず、しっかり準備することも必要。身内のフォローに感謝する出来事あり。

2月 生まれ 行動力が開運の鍵。新たなジャンルに挑戦したり、巡ってきたチャンスを逃さないスピーディーな決断が大切。

8月 生まれ 健康運アップには身体の代謝を上げることで。定期的な軽い運動や旬の食材を使った料理を。

3月 生まれ 稽古事や共通の趣味が縁で交流も深まる模様。ちょっとカミがちだったこともリラックスして楽しめそう。

9月 生まれ 迷いがあってもまずは先輩や年長者のアドバイスを謙虚に受け入れることが成功への近道なりそう。

4月 生まれ 日常を楽しむ気持ちが豊かな運を呼び込みます。不平不満を口にするると運気がダウンするのでご用心。

10月 生まれ 付き合う人を選んで吉。心の充足が得られるような尊敬できる人々と付き合えば金運、仕事運共に上昇。

5月 生まれ 質の良い睡眠が豊かな運を運んでくれます。不要なモノを処分し寝室環境を整えたり寝具を一新して吉。

11月 生まれ ショッピングは癒しアイテムがGood。見ているだけでワクワクするものを見つけたら買ってみましょう。

6月 生まれ 「負けるが勝ち」がキーワード。時には相手に花を持たせて吉。そういった心の余裕が好感度も上昇。

12月 生まれ 黙っていても不思議と目立ってしまう様子。常に見られている意識を持って行動するよう心掛けて。

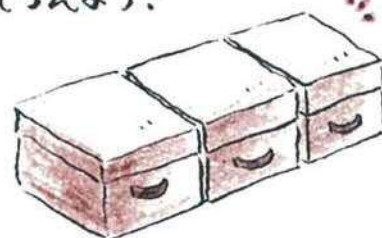
居心地のいい家づくり

～収納カゴの見た目を整える～

1. 収納カゴを揃える

家の中を整え、収納を見直していくと、収納カゴが増えていきます。収納カゴを買う時は、とりあえず目についたものを買うのではなく、色、テイストを揃える様にしましょう。買うお店を決めると、揃えやすくなります。収納カゴが揃うとスッキリします。片づける時に、見た目が整っていると、その場所に片づけたくなくなってきます。

・ケースの色をそろえよう!



2. ラベリングをきれいにする

収納するカゴを決めたら、そこに何を収めるかラベリングしましょう。まずは、シールやマスキングテープに手書きでも構いませんが、持っていたら、テプラやネームランドなどシールを作る機械や、パソコンでラベリングをしましょう。ラベリングが美しくなると、収納する時に楽しくなるので、増々片づけたくなくなってきます。

・ラベリングしよう!



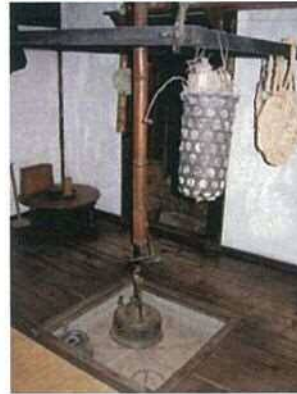
3. さらに使いやすくしていく

お片付けをして家の中が整うと、さらに使いやすくなる所が無いか探してみましょう。普段当たり前前に収納していても、本当はもっと別の場所に収納した方が使いやすくなることもあります。どこで使うかを考えて、よく使うところに意識して収納します。さらに、普段からぴったりした収納カゴを探すため、手帳などに希望の寸法を明記しておく、とりあえずでカゴを買うことを防げます。



【囲炉裏（いろり）と竈（かまど）】

囲炉裏（いろり）は、「人の居場所」「火所」を意味しています。昔は火を起こすことが困難をきわめたので、炉はなににもまして火種を保存する大切な場所だったのです。囲炉裏には暖房の目的以外に食べ物の調理・乾燥などの機能もありました。また、食堂やりビング、ときには応接ともなる多目的空間でした。



竈（かまど）は、その目的が調理に限られ、囲炉裏とは別に発達したものです。もともと煙や熱を嫌い屋外にあったものが、次第に屋内の土間に採り入れられるようになります。「くど」「へっつい」などと呼ばれ、火の神が祀られていました。そのうち暮らしの変化とともに飲食の種類や回数が多くなり、竈だけでは間に合わなくなり、その役目の一部が囲炉裏に回ってきます。自在鉤（じざいかぎ）や鉄鍋、鉄輪などの優れた補助用具があったからこそ、囲炉裏は調理の場になり得たのです。

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

100円SHOPZTM
おもてなし 100

ジガーカップでおもてなし

100円ショップで、カクテルを作る時に使うジガーカップを見つけました。おもてなしに使ってみましょう。

●ジガーカップとは

ステンレスのおちょこと、おちょこの底を貼り合わせたような形のカップで、カクテルを作る時にお酒の量を図るために使い、メジャーカップとも言います。

●おつまみを入れて

ジガーカップは、30mlと45mlの量が入るカップが組み合わさっています。30mlの方を上向けて置いて、その中にピーナッツやアーモンドなどのおつまみを入れてみましょう。ステンレスがキラキラ光るのでオシャレです。

●並べてお花を入れる

ジガーカップをいくつか並べて、カップの上にお花が乗るように、ポコンと造花を入れてみましょう。カラフルなお花を乗せると、華やかなおもてなしになります。

おつまみもオシャレに!



社長のひとりごと・・・

道楽で作っているコメ。先月中旬に田植え終わりました。去年は全ての作業を委託していましたが今年は田起しから田植えまですべて自分でした。まあ面積が半分になったこともあります・・・

今年は梅雨だというのに 雨が降らず未だに田植えのできないお宅も多いとか。 終盤にゲリラ豪雨があるのでしょ。心配です。



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
	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。