

# a システム通信

アルファ



## 伊佐市菱刈 地内

石作りの門構えや、家紋の入った妻の壁が建物の歴史を感じさせる住まいである。築年数は不明であるがきれいに手をを入れて現在もお住まいである。敷地の南東の角には石作りの氏神様が鎮座。



# 大切にしたい七五三



肌寒い日が多くなり、晩秋という言葉が似合う季節になりましたね。

小さいお子様のいるご家庭にとって、11月の大きな行事といえば「七五三」でしょうか。

七五三は子どもの成長を祝って、3歳、5歳、7歳の年の11月15日にお宮参りをする日本の伝統行事です。起源は室町時代にまで遡ると言われ、現代のように医療が発達しておらず幼いうちに亡くなってしまいうちが多かった時代に、無事に成長したことを祝い神様に感謝したことが始まりでした。

七五三のそれぞれの年齢、今ではあまり区別されていませんが、昔は意味のあるものでした。

3歳は、男女ともに初めて髪を伸ばし長生きできるようにお祝いした「髪置（かみおき）」。5歳は、男児が初めて袴をつけて幼児から少年となる節目とした「袴着（はかまぎ）」。そして7歳は、女児がひも付きの着物から大人の着物を着て普通の帯を結び始める「帯解き（おびとき）」。その歳まで無事に大きくなることも難しかった時代は、子どもが無事に成長し一歩ずつ大人に近づくことをお祝いする七五三は、今よりもずっと感慨深く、喜びや感謝も大きかったのかもしれない。

一般的には男児は3歳と5歳、女児は3歳と7歳でお祝いしますが、地方によって男児は5歳だけなどしきたりが異なります。また、昔は生まれた時を1歳とし元日のたびに歳を足す「数え歳」で行なっていましたが、今は満年齢や兄弟で同時に行えるように臨機応変にしたり、日にちも10月から11月ぐらいで家族の都合のよい日に行えばよいとされています。

現代の七五三のお祝いの仕方は、記念写真→お宮参り→お食事という形式が一般的です。ただ、全てを同じ日にとすると子どもが疲れてぐずってしまうので、最近では写真撮影をずらす家庭が多いようです。前撮りにすればゆっくり写真が撮れたり割引きがあるほか、特に女児の場合は夏に日焼けしてしまう前に写真が撮れるメリットも。ただ、あまり早くに写真を撮ると、実際の七五三の時期に比べてとても若い写真になってしまったり撮影が手間取ることもあります。大事なのは家族で子どもの成長をお祝いすること。無理のないようにスケジュールを組み、記憶に残る楽しい記念日にしてあげましょう。

親が子どもの成長を願うのはいつの時代でも同じ。家族の絆を深める日本の伝統行事を大切に、次の世代に伝えていきたいですね。

11月	日	月	火	水	木	金	土
しもつき				1	2	③	4
	⑤	6	7 立冬	8	9	文化の日 10	11
	⑫	13	14	15	16	17	18
	⑰	20	21	22	⑳	24	25
	㉒	27	28	29 小雪	30 勤労感謝の日		



霜月(しもつき)・・・ 霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったというのが一般的のようです。

## 美肌をキープする美容法

エラスチンは、コラーゲンとともにプリプリのお肌をキープするために重要な成分です。ところが、20歳をピークに30歳以降は、エラスチンが急激に衰えはじめるようです。いつまでも美肌をキープするには、どうすればいいのでしょうか。

## 【エラスチンとは？】

エラスチンは、「弾性繊維」と呼ばれる、弾力性のある繊維状のたんぱく質です。弾力性や伸縮性が必要な心臓や肺、皮膚などあらゆる組織に含まれていますが、このエラスチンが肌にハリや弾力を与えてくれています。

## 【肌の仕組みについて】

肌は角層、表皮、真皮に分かれますがエラスチンは肌の真皮にあります。真皮の大部分は繊維状のたんぱく質であるコラーゲンが占め、その間を水分のあるヒアルロン酸などが満たしています。エラスチンは、ねじれたゴムひものような形をしており、コラーゲンを束ねて肌の弾力を支える役目をしています。



## 【いつまでもプルプル肌を保つためには？】

エラスチンは紫外線によるダメージや加齢、不規則な生活習慣、ストレスなどで衰えていきます。エラスチンは体内で分解と生産をくり返しますが、年齢とともに減少するので、紫外線を避け、規則正しい生活をするとともに、食事にも気をつけることが大切です。エラスチンが豊富な食材は、鶏手羽先や牛筋、高野豆腐、カツオの心臓などです。

エラスチンが衰えると皮膚にしわやたるみが増えるだけでなく、血管が硬くなったり、靭帯のしなやかさを失うことになります。健康と美しさをキープするために、エラスチンの衰えを防ぐようにしましょう。

## Kid's

## 風邪をひかない体をつくる

空気が冷たくなって木枯らし一号が吹き始めました。急激な気温の変化に体の調子も崩しがちですね。子供達も風邪をひかずに、元気に遊んでもらいたいものです。さて、風邪をひかないようにするには、どのように過ごしたらよいのでしょうか？

## ◆野菜をしっかり食べる

野菜には多くのビタミンが含まれています。風邪をひかない体にするには、やはり内側からしっかり整える事が大切です。しっかり野菜を摂るようにしましょう。人参やほうれん草など好き嫌いがある子には、ミキサーでバナナや牛乳といっしょに混ぜると美味しい野菜ジュースになります。大人も毎朝飲むと健康的ですね。

## ◆睡眠を充分取る

ついつい大人と同じ時間で行動するようになり、眠る時間が遅くなってしまいがちです。子供にとって睡眠時間はとても重要です。睡眠がうまくとれていないと、抵抗力が低下し、風邪の菌に負けてしまいます。しっかり睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

## ◆外で遊ぶ事も大切

寒いのにわざわざ外で遊ばなくても・・・とつい思ってしまいますが、外遊びはとても重要なことです。運動をしたら熱が上がり、血行がよくなります。血行がよくなると、体中に栄養が行きわたります。しっかり外気にあたって、強い体を作りましょう。ただし、寒いからと言って厚着は禁物です。何枚も重ね着をしていると、汗をかいてしまい、逆効果になります。汗をかいたらすぐに着替えさせてあげましょう。

## 元気な体づくり!

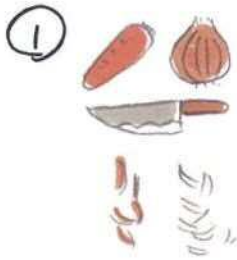


みんな!  
ごはんにするよ★

# にんじんおにぎり

## 材料【4人分】

・ごはん	適宜	①	・砂糖	大2
・にんじん	1本		・しょうゆ	大2
・玉ねぎ	1/4コ		・みりん	大2
・ごま油	小2		・酒	大2
・白ごま	適宜		・かつおぶし	1パック
・塩	少々			



にんじん、玉ねぎは千切りにする。



フライパンにごま油をひき①をよく炒め、①を加え水気がなくなるまで炒める。



ボウルでごはん、②、ごま、味を見ながら塩を加えて混ぜ合わせ、おにぎりを握ったら出来上がり。

## 今日のポイント★

お家で映画館

映画館に行くものいいけど、お家の中で映画鑑賞も楽しいですよ。

### 【映画を壁に映し出す】

映画館気分を盛り上げていくには、壁にプロジェクターを使って映画を映し出すと雰囲気を作れます。白い壁があれば、簡単にホームシアターが作れます。最近では1万円前後からプロジェクターが販売されています。手のひらサイズの本体もあるので、手軽に始められて便利です。スマホやipadと接続出来る機種もあります。

### 【食べ物を用意する】

映画と言えばポップコーンですね。家でもポップコーンを用意するとより映画館の雰囲気に近づけることが出来ます。電子レンジで手軽に作れるポップコーンもありますし、キャラメルソースを作れば、フレーバーも楽しめます。また、お家なので、おつまみを用意して、ゆっくりお酒を飲みながら見ることも出来ますね。

### 【どの映画にする?】

今年話題の映画は「ラ・ラ・ランド」「美女と野獣」「パイレーツオブカリビアン」などがあります。また、「スターウォーズ」や「ハリーポッター」などのシリーズを最初から見直すのもいいですね。

## お家でまったり観よう





# 誕生月の占い



**1月**  
生まれ

お金をかけずに理想に近づけるのためのプチ贅沢を。豊かな気分になれ、日常生活に輝きが増す見込み。

**7月**  
生まれ

金銭面を安易に考えているとトラブルに巻き込まれる可能性も…。良識のある人に相談することが大事。

**2月**  
生まれ

予定外の雑用が増えそうですが、気持ちの切り替え方が肝心。気持ちがノレば面白いほど片付けらそう。

**8月**  
生まれ

周りの意見に惑わされず自分の価値基準で判断しましょう。訪れたチャンスはしっかり掴みに行つて吉。

**3月**  
生まれ

自分のことだけでなく大切な人やお世話になった人のためにお金を使って。運気は上昇する暗示。

**9月**  
生まれ

あれもこれもと頑張り過ぎは体調を崩すもと。腰痛や肩こりを軽んじてはダメ。リラクセスの時間も必要。

**4月**  
生まれ

つつい楽しいことに気が傾きがちですが、目の前のことに集中すると安定したリズムが刻めそう。

**10月**  
生まれ

過去にまいた種が花を咲かせる時。軽口は慎み集中力を高め、大きなチャンスをものにして。

**5月**  
生まれ

好奇心を広げると様々な出会いや発見あり。行動範囲も広がり新たなチャンスも生まれる見込み。

**11月**  
生まれ

自分の身体に関心を持つことが大切。美容や、お洒落に気を遣うことで健康面にも良い影響あり。

**6月**  
生まれ

当たり前のように感じていることも見直す必要があるかも…。今までの生活習慣を改めるキッカケに。

**12月**  
生まれ

ミスは誰にでも起りえます。反省はしても引きずらないことが大事。挽回しようと頑張り過ぎなくてOK。

## 居心地のいい家づくり

### ～ 目指す部屋は？ ～

#### 1. 目指したい部屋は？

今のお家や暮らしに満足していますか？どんなお家にしたいですか？物が溢れていて、片づけばかりしていたり、探し物ばかりしていませんか？どんな暮らしが理想なのか考えてみましょう。スッキリとした部屋。オシャレなインテリア。ゆったりくつろげるお家。人を招きやすい家。それぞれの理想の暮らしに近づける様にしてみましょう。

#### 2. 雑誌やインターネットで目標を見つける

雑誌やインターネットのホームページやブログを見て、理想に近いお家を探しましょう。海外のインテリアもお家の形は違っ

ていても参考になります。「instagram」や「Pinterest」を使うと、素敵なお家の写真を簡単に集めることが出来ます。「ハッシュタグ」を使えば、似たテイストの写真が見つかります。

#### 3. 近づけるようにする

理想が見つかると、そのお家のインテリアに近づける様に物を選びましょう。基準が決まると、インテリアショップや雑貨屋さんに行った時にも、あのお家にあるかな？と考えて選ぶので、今までとは違う見方で選べるようになります。例えば、ソファを選ぶ時にも、そのお家にありそうかどうかで選んでいくと、ちぐはぐなインテリアになりません。収納アイテムなども同様です。雑誌をただ眺めるだけではなく、どんなものを使っているのかを知ることで、収納方法の参考にもなります。





## 【終戦直後の台所】

戦前、台所の改善が少しずつ進められていた都市部では戦災を受け、とりあえず雨露をしのぎ、飢えをしのぐことだけで精一杯でした。電気・水道・ガスも大打撃を受けたために、急場しのぎの炊事場を外に作り、そこで炊事作業を行わざるをえない人が沢山いました。これらが改善されるのは、昭和25年以降のことです。

## 【戦後～高度成長期の台所】

ステンレスの流し台が使われるようになったのは、昭和31年（1956年）に公団晴海団地のDKに取り付けられたことから始まります。それまでの流しの主流といえば、木製亜鉛鉄板張りや人造石の研ぎ出しでしたが、清潔感あふれるピカピカのステンレス流し台は、プレス工法による大量生産の実現によりコストを大幅に下げることができ、その普及に輪をかけることになりました。

また、ステンレス流し台の普及とともに、電気冷蔵庫や電気炊飯器などの家電製品も家庭に浸透するようになり、家事労働の省力化や時間の短縮をもたらしました。

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



## 社長のひとりごと・・・

民生委員になって5年目。この職について困ったことがあります。

実は、私の家のすぐそばが投票所になっていて、選挙があるたびに投票所一番乗りするのが常でした。一番に投票すると、投票箱の確認をさせてくれます。そして、確認した旨の署名をさせてくれます。変な話かもしれませんが、これが選挙の楽しみのひとつでした。

ところが、民生委員になったらこれが出来なくなりました。そうなんです、投票所の選挙立会人に任命されたから。立会人は一番投票が出来ないのだとか。ちょっと残念です。

また、当日は朝の6時40分から夜の7時過ぎまで約12時間拘束されますからかなりきつい。それでもなかなか誰でも体験できることではないのでいいかなと思うようにしています。

今月から忘年会が目白押しです。ここ近年12月は忙しいから11月に忘年会をすることが増えてきました。

寒くなってきます。  
くれぐれもご自愛あれ。



100円SHOPZ  
おもてなし 100

## カッティングボードでおもてなし

最近人気のカッティングボード。まな板ですが、持ち手がついて素敵な形です。おしゃれに使ってみましょう。

### ●ランチョンマット風に

カッティングボードの上にお皿やコーヒーカップを置いてみましょう。カフェのワンプレートランチになります。

### ●英字新聞を敷いて

英字新聞や英字新聞風の包装紙などをくしゃくしゃっと敷いて、その上にパンをのせてみましょう。とてもオシャレで素敵な雰囲気になります。果物をのせても素敵ですね。

### ●ピンチョスを並べてみよう

いろんな種類の材料を串に刺したピンチョスをカッティングボードの上に並べてみましょう。ザーツと一列に並ぶと、とても綺麗で美味しそう。



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