

a システム通信

アルファ



伊佐市大口目丸地内 | 様邸

築120年を超えた住宅である。おそらく明治の初めころではないかとの事。それが分かるのが、仏壇が納戸にあることから推測される。おもてとなかえの間にはウドコ兼用の敷居があり、20センチほどの段差が付いている。和室天井は杉板を貼ってありランマも手の込んだ細工をしてある。今回お風呂の改造工事をさせて頂いた。



りんご物語



キラキラ輝くイルミネーションが冷たい空気に映えて、街を美しく彩る季節になりましたね。

冬の果物といえば何を思い浮かべますか？ たつてまったりミカン、ケーキを彩るイチゴ、そしてやっぱり、ツヤツヤ宝石のようなりんごですよ。 「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるように、体によいと言われるりんご。 どのような効果があるのでしょうか。

りんごには色々な種類のポリフェノールが含まれています。これらはりんごポリフェノールとも呼ばれ、抗酸化作用や光老化防止、動脈硬化予防などの効果があります。また、整腸作用を促し便秘解消やコレステロールを排出する作用のあるペクチンも多く含まれています。さらに、疲労回復や血液サラサラ効果、意外なところでは虫歯予防など、りんごには嬉しい効果がたくさんあります。まさに医者いらずですね。ポリフェノールやペクチンは皮に多く含まれているので、できれば皮ごと食べるのがオススメ。りんごの皮がテカテカしているのは「油上がり」というりんごが熟しているサインで、テカテカの正体はりんごから出た天然の物質。国産のりんごは人口ワックスを使っていないので、洗えば皮ごと安全に食べられますよ。

アダムとイブの禁断の果実など、たくさんの神話や伝説に登場するりんごは、今から4000年も前から栽培されていたと言われていています。日本には平安時代に中国から伝わったのが最初で、その時代のりんごは「和りんご」と呼ばれる小さな野生種のりんごでした。私たちが食べている「西洋りんご」は、江戸時代の終わりに持ち込まれ、明治に入って栽培が始まりました。品種改良が進められ、日本だけでも200近い品種が誕生しています。

秋から冬が旬のりんごですが、早いものでは8月から収穫が始まります。収穫時期によって早い順に、早生（わせ）、中生（なかくて）、晩生（おくて）と呼ばれ、つがるや未希ライフは早生種、ジョナゴールドや紅玉は中生種、そして王林や一番人気のふじは晩生種になります。どのりんごも収穫してすぐが美味しいのは間違いないですが、収穫時期が遅いほど、美味しく食べられる”賞味期間”が長く、日持ちしやすくなります。特に暑い時期のりんごは必ず冷蔵庫で保存しましょう。新聞紙で包んでからポリ袋に入れると長持ちしやすいですよ。

本格的な冬を迎える前に、美味しいりんごで元気な体を作りたいですね。今年も一年ありがとうございました。

皆様に素敵な新年が訪れますように！



12月	日	月	火	水	木	金	土
しわす	③	4	5	6	7 大雪	8	9
	⑩	11	12	13	14	15	16
	⑰	18	19	20	21	22 冬至	⑳ 23 天皇誕生日
	⑳ 24	25 クリスマス	26	27	28	29	30
	㉑ 31						

木曜日

師走(しわす)・・・僧がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったという説が一般的。



小顔の作り方

小顔が美人の条件のように言われ、大きな顔を何とかしたいと思っている女性は多いようです。顔の大きさは骨格の問題だけではなく、顔のむくみや顔のコリも影響しています。

【顔の疲れを取って小顔になる方法】

- ①電子レンジで温めた蒸しタオルで顔を覆い、リラックスします。
- ②頭頂部から少し下がったところに両手の人差し指と中指をあて、あごを少し上げて1分ほどゆっくりと押さえます。
- ③ゆっくりと呼吸をしながら、左右のこめかみを1分ほど押さえます。
- ④こめかみから頭頂部にかけて、両手で8回ぐらゐに分けて頭の上に向け、少しずつ1回に10秒ぐらゐかけて押していきます。次は耳の後ろのへこんだ部分に両方の親指を置き、四本の指で頭を引き上げるようにします。
- ⑤手のひらを眉尻にあてて、頭を抱えるようにして押します。

- ⑥机などに両ひじをついて、両手をグーにして鼻の両脇からこめかみに向かって、頬骨を押します。
- ⑦左右の親指、人差し指、中指でそれぞれの頬の一番高い部分を軽くつまみ、息を吸うときに引っ張り、吐くときに元に戻します。
- ⑧両手を頭の後ろにあてて、息を吐きながら両腕の重みで頭を押し、首のまわりの緊張を解きます。次に両手を合掌するようにあごの下で合わせ、首を後ろにそらせます。
- ⑨ほほの筋肉を伸ばす様に口を横に広げ、口のまわりのリンパの流れをよくします。
- ⑩耳たぶを親指と人差し指で引っ張り、内回り10回、外回り10回、グルグルと回します。

重い頭と顔は繋がっており、予想以上に顔は疲れています。顔が大きく見えるのは、むくみやコリが原因のことが多いので、まめにマッサージをしてリラックスさせるのが小顔への近道です。



クリスマス会のプレゼント選び

年の瀬が近づき、クリスマスがやって来ました。冬休みになると、いろんな場所でクリスマス会などが開かれます。そのクリスマス会でするプレゼント交換。みなさんは何を持って行きますか？

◆お値段はどのくらい？

クリスマス会のプレゼント、どのくらいのものを持って行けばいいか、悩めますよね。子供会やお友達の家でのクリスマス会などは、500円以内が多いようです。あまり高価なものは敬遠されます。最近は100円均一でもいいものがたくさんあるので、いくつかセットにしてラッピングしても可愛いですね。

◆どんなプレゼントが喜ばれる？

小学生なら、可愛い文房具などはいかがでしょうか？

可愛い消しゴム、鉛筆削り、ブックマーク、小さなメモ帳など。オシャレな文房具はもらうと嬉しくなります。女の子の間ではマスキングテープの詰め合わせも人気です。

幼稚園のクリスマス会は、粘土や塗り絵ノート、可愛いクレヨン、シールのセット、シャボン玉やスライムなどが人気です。

◆誰でも喜ぶものを

クリスマス会のプレゼント交換は、順番に回して行って、音楽が止まった時に手に持っているもの、と言うのが定番です。女の子、男の子、どちらに当たってもいいようなものを選びましょう。アンパンマン、ディズニーキャラクターなどは誰でもうれしいプレゼントですね。お菓子は無難ですが、アレルギーの子供もいるので、注意が必要です。ワクワクするプレゼント。楽しく選びたいですね。



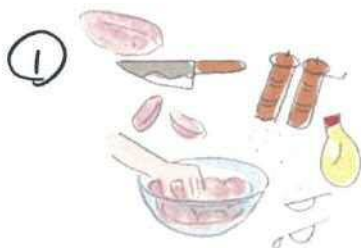
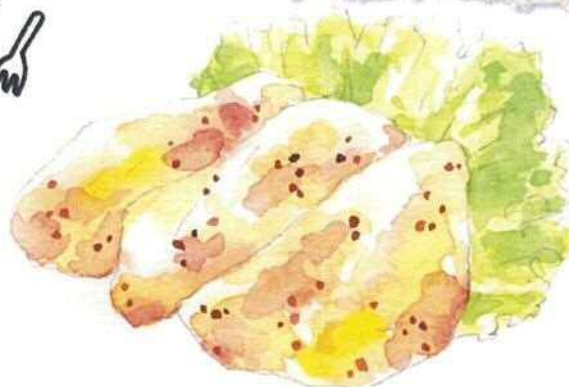
ハニーマスタードチキン

みんな!
ごはんにするよ★

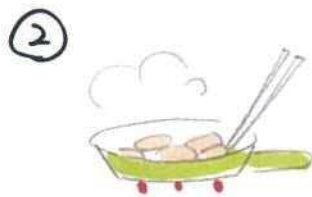


材料 [4人分]

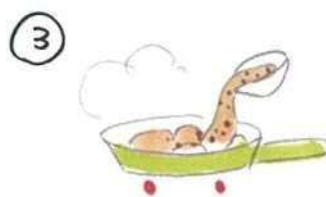
・鶏ムネ肉	3枚	①	・酒	大1.5
・粒マスタード	大2		・砂糖	小2
・はちみつ	大1.5		・塩	小1/2
・片栗粉	適宜		・マヨネーズ	大2
			・こしょう	少々



① 鶏ムネ肉は一口大のそぎ切りにしボウルに入れ①を加えて揉み込み、ラップをして30分ほど冷蔵庫で休ませる。



② 片栗粉をまぶし、油を温めたフライパンで焼き目がつくまで焼く。不要な油はキッチンペーパーで拭く。



③ 粒マスタードとはちみつを合わせ、②からめて出来上がり。

今日のポイント★

お飾りを作ろう

お正月の準備が始まります。今年はお飾りを作ってみませんか？手作りなら、いつもよりオシャレなお飾りを手軽に作れます。

【お飾りとは？】

元々は、自分の家が年神様を迎えるのにふさわしい、神聖な場所だと表すために、しめ縄を家に飾ったのが始まりだと言われています。飾るのは、26日から遅くとも28日までに飾りましょう。29日は「二十苦」で縁起が悪く、31日は一日飾りになるので、避けましょう。

【材料を揃える】

お店で売っているお正月のお飾りですが、材料を揃えたら手作りすることも出来ます。材料は100均で揃えられます。

揃える物

- ・しめ縄・松・水引・大きめの花（バラ・ポタンなど）
- ・小花（梅など）・木の実（南天・金柑など）
- ・グルーガンか木工用ボンド

【作り方】

各地域にしめ縄の形があると思います。そのしめ縄に、まずは葉から、グルーガンでしめ縄に付けていきます。松だけでなく、バラの葉も一緒に付けてもいいですね。同じように大きい花も付けます。最後に小花と水引付けます。水引は形をアレンジしてもいいですし、輪を作るだけでもお正月風になります。材料を揃えるのが大変な場合は、市販のお飾りにリボンなどを付けてアレンジしてもいいですね。





誕生月の占い



1月
生まれ

精力的で順調ですが、そんなときこそ魔が差しやすい。欲が絡んでトラブルを招く恐れあり自制心をもって。

7月
生まれ

力を入れる方向が間違っているかも知れません。即決を避け慎重に扱って吉。視野を広く持ち柔軟に。

2月
生まれ

ハプニングにも慌てず騒がないで…逆に楽しむくらいのゆとりをもって柔軟に、臨機応変に対応して。

8月
生まれ

チャンスを掴みたいならネガティブな人とは距離を置いて。しかし、類は友を呼ぶ、自分を映し出す鏡。

3月
生まれ

苦手なタイプであっても、人のよい所は素直に認め、見習う姿勢で。いつでも明るい声を心掛けて。

9月
生まれ

人の話を聞いて、必要以上に相手に同情するとエネルギーを吸い取られてしまう可能性あり。深入り禁物。

4月
生まれ

カンが鋭いとき。嫌な印象を受ける事には近づかないのが正解。心が弾むか否かが分かれ道。

10月
生まれ

節約も大切ですが、心から楽しいと思えることにお金と時間を使うと豊かな運が呼び込める暗示。

5月
生まれ

質のよい睡眠が豊かな運を運んでくれます。不要なものを処分し寝室の環境を整え、早寝早起きがGood。

11月
生まれ

自分磨きのためにささやかな投資が吉。明るい色使いや華やかなスタイルで勇気と元気が湧いてくる。

6月
生まれ

マンネリが運気をダウンさせる様子。いつもと違うお店を開拓したり新商品を試すとお得な発見あり。

12月
生まれ

優柔不断な態度や取り越し苦労は禁物。リフレッシュすると気持ちの変化に伴い景色が違って見えそう。

居心地のいい家づくり

～ 思い出ボックスを作る ～

1. 思い出の物を一か所にまとめます

お片付けのお手伝いで、色々なお家にお伺いしますが、思い出の物が家の中でどこに収納するか決まっておらず、バラバラになっているお家があります。まずは、思い出の物は一か所にまとめましょう。結婚式の時の物、子どもの赤ちゃんの時の思い出の物、作品、通知表、などを集めましょう。

2. ボックスを用意します

一か所に集めたら、それぞれの人別、目的別に分けてボックスに収納します。ボックスは、フェローズのバンカーズボックスがおすすめです。サイズもちょうどよく、フタ付きなので、重ねて収納出来ます。しっかりとした紙製なので、長く使うことが出来ます。

3. 箱に収まるだけ収納します

思い出の物は、思い出ボックスを作るまで、定期的に見ていましたか？ 始めるまで、見たことなかった方は、集めた思い出の物を全部を収納しようとせず、本当に手元に置いておきたいものだけを収納しましょう。多く収納しても見返すことはありません。また、これからは、思い出の物を収納する時には、箱の中身を定期的に見直しましょう。子どもの物を収納する時は本人に確認しましょう。親が思うほど、子どもは思い出の物にこだわりがない場合があります。





日本初のステンレスをプレス加工した流し台

【日本初の“ステンレスのプレス加工”に挑戦】

公団住宅のダイニングキッチンには、新時代の住宅の象徴だった「ステンレス」を用いることが決められていました。しかし、当時の日本にはステンレスのプレス加工ができるメーカーは皆無でした。

白羽の矢が当たったのが、東京・板橋に板金工場を構えていたサンウエーブ（当時）です。自動車部品の製造に用いる大型のプレス機械で、“日本初のステンレス深絞り流し台”に挑みました。

この社運をかけたプロジェクトには二人の若手社員が抜擢され、寝る間も惜しんで作業に没頭しました。しかし、金型に1/1000mmの誤差でもあったと、圧力がかかった時にステンレス板が割れてしまうため。失敗作は月に400個を数え、最後は神頼みで板橋から近い巣鴨のとげぬき地蔵のお札をステンレスの四隅に貼り毎回祈るようにプレス作業を行ったそうです。

ようやく成功したのは1956年の9月20日。翌年7月の公団住宅の販売開始にはギリギリで間に合い、二人の若手社員は納期に間に合った安堵感と、日本初の偉業を成し遂げた喜びとで、涙をポロポロと流して喜んだそうです。

以降、公団住宅の隆盛とともに、ステンレス製の流し台が一気に普及し、台所と食卓が近づき、主婦も料理を作りながら一家団らんに加わる“ダイニングキッチン”を世に広めることができました。

LIXIL ものづくり歴史より

100%SHOPZ™
おもてなし 100%

マスキングテープでおもてなし

とても人気のマスキングテープ。でも引き出しにしまい込んだまま、なんて事になっていませんか？ クリスマスの季節は大活躍。いろんな場面で使ってみましょう。

●オシャレなメニュー表に

赤と緑の模様のマスキングテープをカードに貼って、メニューを書くと、クリスマス会のオシャレなメニュー表になります。一人一人セッティングしたお皿の横に置いてみましょう。レストランのような雰囲気になります。

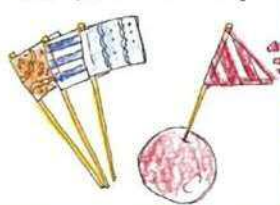
●オリジナルなランチョンマットに

少し厚みのある画用紙のまわりにマスキングテープを貼ります。緑の画用紙に白と赤の柄、黒の画用紙に金色の模様など色のバランスを考えると、とても素敵なおもてなしになります。

●可愛いフラッグピックにも

爪楊枝や竹串の軸の方を5～6cmに切ったマスキングテープの中心に置いて、串を挟み込むように張り合わせます。ミニトマトやきゅうりを挿すと、可愛いフラッグピックになります。

カンタンかわいい!



社長のひとりごと・・・



11月も終わりにになると流石に冬の気配がします。曾木の滝の紅葉も銀杏もきれいに色づいています。忘年会も11月の中ごろから始まっています。すでに3件の忘年会がありました。

例年少しずつ忘年会の開催が早くなってきつつあります。色々な会や団体に所属させてもらっていることもあるのでそれぞれの会に出席したいので、時期を調整してもらっています。私に限らず皆さんも同じような状況なのでそうなっているんでしょうね。

今年もあっという間に12月。慌ただしくなりますが、くれぐれも体に気を付けて平成最後の年をお迎えください。少し早いですが、今年も一年お世話になりました。

今年も
お世話
になりました



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