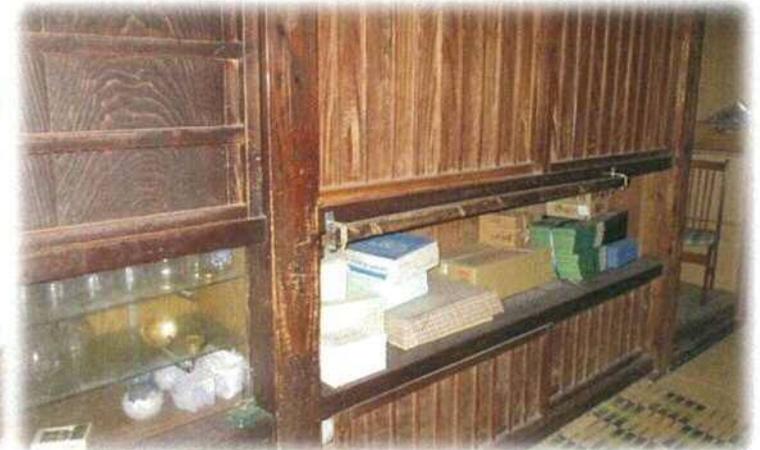


# a システム通信

アルファ



## 伊佐市大口篠原地内 Y様邸

明治後期に建築された住宅のようである。根拠となるのは仏間の位置。時の明治政府が廃仏毀釈の令をだしたことによる仏間の位置がいわゆる表の間になく、納戸に造られている。

建物は、天井板なども無垢の板を使ってあり、構造材今ではほとんど見る事のない松の木を使用。手水鉢も大谷石をくり抜いて作ってある。

# 明日に向かって走ろう



寒さが厳しい日が続いていますが、季節は確実に春へと近づいています。

この時期、街の中を颯爽と走っているランナーをよく見かけます。実は冬はマラソンのベストシーズンなのです。そう言われてみると、有名な箱根駅伝やニューイヤー駅伝はお正月に、そして大人気の東京マラソンも2月に開催されます。

ジョギングやランニングは、昔から体力作りやダイエット目的で密かに人気がありましたが、ここ数年のブームの火付け役と言えば、なんとといっても2007年に始まった東京マラソンでしょう。それまでどちらかという地味な存在だったマラソンが、日本の首都の真ん中を、自分の足で、しかもみんなで一斉に走れるという、まさにお祭りのような行事として、今やすっかり定着しました。

東京マラソンを皮切りに、大阪や福岡、神戸などでもマラソン大会が開催されるようになり、今では全国各地で大小様々な大会が開催されるようになりました。各開催場所では、開催数ヶ月前から街を走るランナーが徐々に増え、開催日直前はまさにお祭りモード。特に地方の街にとっては、季節を彩る一大イベントにもなっています。



マラソンが人気の理由は、シューズとジャージさえあればとりあえず始められるという手軽さにもあるでしょう。でも走り続けるうちに、素敵なウェアやグッズも揃えたくくなりますよね。最近のランウェアは、安価なものからブランドとコラボしたお洒落なものまで様々。基本は、体が疲れにくくなるランニングタイツの上に、吸水速乾機能のあるTシャツとパンツ、冬は体を冷やさないようにウィンドブレーカーなどがあるといいです。そしてシューズもランニング専用のものにとすると、疲れにくさや足への負担が全然違います。さらにランニング用のサングラスや帽子、ランウォッチがあると快適に走れます。

少し走れるようになったら、手近な大会への出場を目標にするとモチベーションが上がります。多くのランナーが、精一杯の声援を送るボランティアや沿道の人たちに勇気付けられ、また走ろうと思うそうです。走る人も走らない人もその場にいるみんなが、輝くような瞬間と幸せな感動を共有できるのも、マラソンの醍醐味かもしれませんね。

目的は人それぞれですが、走ることはきっと明日の自分のためにプラスになるはず。さあ、キラキラと輝く明日に向かって、あなたも走ってみませんか？

2月	日	月	火	水	木	金	土
きさきぎ					1	2	3
	④	5	6	7	8	9	10
	立春						
	⑪	⑫	13	14	15	16	17
	建国記念の日	振替休日		バレンタインデー			
	⑱	19	20	21	22	23	24
	⑳	雨水	26	27	28		



わからないを、  
ほっとかない

大切なのは、問うことをやめない事です。  
好奇心は、それ自体で存在理由を持っているのです。 【アルベルト・アインシュタイン】

人生はチャンスとチャンスが一瞬目に幸福をまわく68の方法 水野 敏也・著 よし

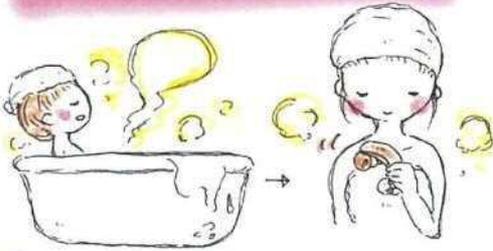
## 冬のボディケアは入浴タイムに

お風呂で体を温めると、寒い季節もホッと一息つけます。血行を良くする入浴剤や体のコリをとるグッズなどを用いて、代謝を高めましょう。

## 【デトックス】

お風呂で体を温めて汗をかくと、一日の疲れが取れます。回転する小さいボールが付いたボディマッサージャーなどのリンパの流れをよくするグッズが市販されています。心臓から遠いところから転がしていくと、リンパの詰まりがとれて血のめぐりがよくなり、冷え性の改善効果があります。少し高めの出2,000円前後のしっかりしたものが、体を傷つける心配もなく使用できます。

## リンパの流れをよくしよう！



## 【リラックス】

寒いと体が縮こまってしまうますが、日照時間が短いと気持ちもうつたになりやすいと言われていいます。お風呂タイムを上手に利用して、リラックス効果を得ましょう。

保湿や血行を促進する入浴剤は、荒れた肌をいたわる作用があるカミツレ（ハーブのカモミール）配合のものをおすすめします。冬場は、暖房や空気の乾燥で首などに横ジワができやすくなりますが、気になるところにいつも使っているクリームや乳液を塗って、ホットタオルを巻いてお湯に浸かると横ジワの解消とともに、首回りのコリが取れリラックスできます。できればアミノ酸系の乳液やクリームがより効果的です。

## 【角質ケアについて】

乾燥する冬は、かかとやひじのごわつきが気になります。血行促進効果のあるパウダータイプのボディスクラブなどを使って、軽石などでこすると、キレイになります。

入浴後は、白湯や体を温める生姜湯を飲むと代謝がよくなります。ほんのひと手間で、寒い冬も美しさを保ちながら、健康的に乗り切ることが出来ます。

# ワワ Kid's

## 図鑑を見よう

2歳をすぎるとおしゃべりも上手になり、「なぜ?」「これは何?」と質問することが多くなります。いろいろなものを吸収しようとしている時期に、詳しく載っている図鑑を見せてあげましょう。

## ◆幼児期にこそ図鑑を

図鑑は小学生になってから、と大人概念で思い込みがちですが、実は入学前の幼児期、さらに2~3歳からでも図鑑を見せてあげると子供はとても興味を持って見ます。

## ◆いろいろな種類を揃えよう

動物や魚、植物、車、乗り物、食べ物など、いろいろな種類の図鑑を揃えてみましょう。最初はパラパラとめくるだけでも大丈夫です。そのうち、興味のある物を手取るようになります。「好きこそもの上手なれ」と言うことわざのように、興味を持ったものをもっと知りたいと思うようになります、世界が広がります。

## ◆すぐに手に取れるところに

図鑑を買ったら本棚の上の方にしまい込まずに、すぐに手に取れる場所、子供の手が届く場所に収納しましょう。テレビで見たものをすぐに調べたり、図鑑を手にとって「調べる」という習慣を身につけると大きくなってとても役立ちます。

## ◆好奇心を育てる

何でも知りたい時期に手に取れるところに図鑑があったら、さらに興味を持って調べる事ができますね。子供の「なぜ?」「どうして?」をもう一歩踏み込んだ形で図鑑を手に取りながら教えてあげてください。子供の好奇心が自然に育ちます。もしかしたら将来ノーベル賞を受賞する大人になるかも知れませんよ。

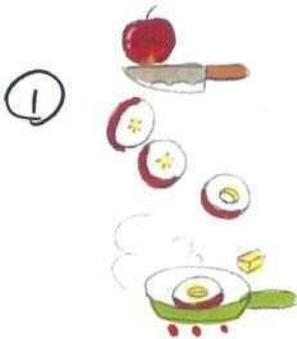


# 焼きりんごパンケーキ

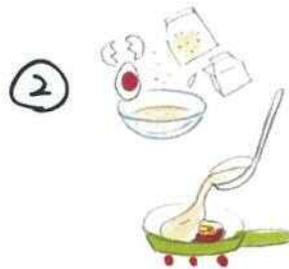
みんな!  
ごはんにするよ★

## 材料【4人分】

- |         |    |   |            |           |
|---------|----|---|------------|-----------|
| ・りんご    | 1コ | ① | ・パンケーキミックス | 2袋        |
| ・バター    | 適量 |   | ・たまご       | 2コ        |
| ・シナモン   | 適量 |   | ・牛乳        | 250~350cc |
| ・グラニュー糖 | 適量 |   | ・砕いたナッツ    | 適量        |



① りんごは1cm厚さの輪切りにし、芯の部分をスプーンなどでくり抜く。



② フライパンを弱火で温め、バターを溶かし、りんごに火が通る程度に両面焼く。①を混ぜ合わせてりんごの上から流し入れ、フタをして焼く。



③ りんごの上からシナモン・グラニュー糖を振って、グラニュー糖が溶けるまでりんごの面を再度焼いたらできあがり。

## 今日のエンターテインメント★

自分へのご褒美チョコレート

近年は友チョコブームですが、今年のバレンタインは自分へのご褒美に、とっておきのチョコレートを選んではいかがですか。

### 【贅沢なチョコレート】

今年のバレンタインは、自分用にちょっと贅沢なチョコレートを選びませんか。今注目のチョコレートを少しご紹介します。

#### ●ジャンポールエヴァン

パリの高級チョコレート店ですが、日本のデパートにもブティックがあります。また、通販でのお取り寄せも出来ます。ボンボンショコラは一粒一粒のバリエーションが豊富でカシスやヘーゼルナッツなど色々な味を楽しめます。

#### ●パティシエ・エス・コヤマ

神戸の北部の有名な洋菓子店です。お菓子の街のような店内にはチョコレート専門店もあります。また、ザッハトルテとボンボンショコラの組み合わせなどが通販でもお取り寄せできます。

#### ●ゴティバ

デパートなどで販売されています。チョコレート以外にも、クッキーやアイスクリームもおすすです。

### 【コンビニでも】

コンビニで販売されているチョコレートもこの時期は種類が豊富で、美味しいものが沢山あります。普段は買わないけど、バレンタインだけは特別に手に取ってはいかがでしょうか。

## 自分へのプレゼント♡





# 誕生月の占い



**1月 生まれ** 直感を鈍らせないためにも身の回りをシンプルに。下駄箱の整理が吉。断捨離して思考もシンプルに。

**7月 生まれ** 見た目の印象はあなどれません。洋服選びは入念に。お洒落をして出かければ笑みも増え上昇気運に。

**2月 生まれ** いつもよりスローペースが吉。思ったことを直ぐに言葉や行動に移さず、ゆっくり『感じてみる』ことも大事。

**8月 生まれ** ネガティブな言葉を口にしていませんか？言葉遣いに気を配ることで、運気の流れも変わっていく模様。

**3月 生まれ** なんとなく、行っていることを意識して…習慣でつけているテレビを消して、静かな部屋で自分の本音と向き合って吉。

**9月 生まれ** こわばった筋肉をバスタイムに揉みほぐす必要があるかも。日常を楽しむ気持ちが豊かな運を呼び込みます。

**4月 生まれ** 人の中で揉まれて成長できるのですが、疲れを感じたら隙間時間を気分転換して気持ちをリセットして。

**10月 生まれ** 金運アップには財布の中の整理整頓と、銀行に行ったついでに新札に両替をしておくのがオススメ。

**5月 生まれ** 色々なことが目に入りそうですが、落ち着いて行動できる時。何事もいいリズムとテンポで集中できそう。

**11月 生まれ** 「以心伝心」が鍵。思っていること、そのものが相手にも伝わっています。意識にどんな思いを込めるかが大切。

**6月 生まれ** 今という時は一生に一度です。くよくよしないで終わったものはすべて、感情も人間関係も手放してOK。

**12月 生まれ** 目の疲れに注意。新鮮な果物や野菜を食べて、しっかりと休めて。PCや携帯電話のブルーライト対策を。

## 居心地のいい家づくり

### 1. 年賀状は何年保管していますか？

年賀状のお年玉抽選が終わったら、今年もらったものをひとまとめにして、年賀状を片づけましょう。その時に、明らかにDMの年賀状は処分します。また、住所の変更等が無いかも確認します。年賀状は何年分取って置くという自分のルールを作りましょう。保管していても見返すことはほとんどありません。喪中で今年は届いていない人がいる場合があるので、最低3年分保管していたら十分です。

### 2. 保管方法を決める

簡単なのは、ゴムなので1年分まとめて、3年分を箱に収納する方法です。その他、1年分まとめたものの断面を1か所だけ糊でまとめて、マスキングテープで止めて製本することも出来ます。また、1枚1枚を見たい方は、年賀状用のファイルにまとめることも出来ます。どちらにしても、どれくらい見返すのかを考えて、手間がかからない方法にしましょう。

### 3. スキャンする

捨てられない方は、全部の年賀状をスキャナーやプリンターでスキャンしたり、スマホやデジカメで写真を撮って保管してする事も出来ます。写真の年賀状など、子供の成長が見える年賀状は画像で残しておくのもいいですね。

## ～ 年賀状を整える ～

期間を決めて保管しよう！



# お客様の声

平成26年10月完成

## 「こだわりに対応してもらった二世帯住宅」

母の紹介でシステム建築鹿児島を知りました。鹿児島は遠いので不安もありましたが、信用できると思ったので決めました。

打合せも、遠い鹿児島から頻繁に来てもらい、また、メールや電話でもやり取りしていただきました。



## 大阪府泉佐野市・S様邸

私は家へのこだわりが強かったのですが、ひとつひとつ丁寧に対応していただき、とても嬉しかったです。



100円SHOP<sup>TM</sup>  
おもてなし 100

## アイアンバスケットでおもてなし

アイアンのバスケットはとてもオシャレ。いろいろな物を入れて飾ってみましょう。

### ●毛糸を入れて

少し大きめのアイアンバスケットなら、毛糸玉を入れてみましょう。ほかほかの毛糸が暖かそうで心が和みます。

### ●フランプンを入れて

長細いアイアンバスケットはオシャレな英字新聞などを敷いて、フランプンを入れてみましょう。ワインを入れても素敵です。そのままテーブルの上に置くと食事が楽しくなりますね。

### ●観葉植物を入れて

小さなポットの観葉植物を2~3個入れて、グリーンのバスケットを作りましょう。下駄箱の上や、リビングに置くと癒しのスペースになります。トイレや洗面所に置いても素敵です。

オシャレなバスケット♪



## 社長のひとりごと・・・

今年の正月は、近年になく穏やかな正月でした。駅伝三昧（テレビ観戦）

さて、いよいよ高齢者の仲間入りをする歳になりました。65歳。早々からDMも年金受け取りの勧誘が・・・

また、校区老人会から入会依頼が。まだまだ現役で気張らんないかんとか。それでも校区のためと思い会費要員でよければと云う事で入会します。

今年は大げさかもしれないけれど

人生の分岐点のひとつになりそうです。変わらぬご支援をお願いいたします。

40、50は漢垂れ小僧、

60、70は働き盛り、

90になって迎えが来たら、

100まで待てと返し返し

流石栄一

発行元 会社名  
電話  
ホームページ

株式会社システム建築鹿児島  
0995-23-0777  
http://www.sys-ken.jp

伊佐市大口下殿666  
Fax 0995-23-0538  
e-mail

社長携帯 090-3325-4482  
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。