

# a システム通信

アルファ



## 伊佐市大口針持地内 K様邸

昭和初期に建築された住宅である。母屋のほかに離れで納屋と家畜舎が別棟で建っているのも珍しい。玄関ランマ硝子も当時としては珍しかったのではないかと。

現在は年に何回か規制されて手入れをされているようである。



# 心にも春を

柔らかくて暖かな日差しが心地よい季節になりましたね。いつのまにか随分と日も長くなり、夕方になっても明るいことに春の訪れを感じます。

もうすぐ春分の日です。昼と夜の長さが同じになるこの日は国民の祝日の一つで、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされています。春の訪れを喜び、芽吹き始めた木々や動き始めた動物たちをいつくしんで迎える、そんな気持ちを改めて思い出す日なのかもしれません。

さらにもう一つ、春分の日 of 大事な役割、それは「お彼岸の中日」でもあることです。

「彼岸」とは仏教の言葉で、煩惱を解脱した涅槃の境地、一言で言うと「あの世」のことです。それに対して、いま私たちが生きているこの世を「此岸（しがん）」と言います。仏教では、彼岸は西に此岸は東にあるとされています。春分の日と秋分の日には、太陽が真東から登って真西に沈むので、彼岸と此岸が通じやすい日になると考えられ、この日にご先祖様の供養をするとよいとされました。お彼岸は春と秋、年に2回あり、春分の日と秋分の日を真ん中の日（中日）とした前後3日間の7日間となります。最初の日を彼岸の入り、最後の日を彼岸明けと呼びます。

お彼岸はどのように過ごすのでしょうか。まずは仏壇やお墓を綺麗に掃除しましょう。そして仏壇にお供え物をし、家族でお墓参りをします。お供え物は、春のお彼岸は「ぼたもち」、秋のお彼岸は「おはぎ」が一般的です。このぼたもちとおはぎ、実は同じもので、春は牡丹の花にちなんで「牡丹餅」、秋は萩の花にちなんで「お萩」と呼ばれるようになりました。小豆には昔から邪気を払う効果があると言われ、お供え物として定着しました。

さらに仏教では、お彼岸には自分自身も極楽浄土へ行けるように「布施」「持戒」「忍辱」「精進」「禅定」「智慧」の6つの修行をされるとされています。わかりやすく言うと、人にやさしくする、迷惑をかけない、怒らない、努力する、心を落ち着かせる、正しい判断力を身につける、といった当たり前のことでもあるので、修行と気負わずに、一つずつ心に留めて過ごせる7日間にしたいものです。

慌ただしい毎日の中では、日々を過ごすことで精一杯になりがちで、昔ながらの行事を行うことは少し面倒かもしれません。けれど日本人の優しい心遣いを感じ、心にも温かい春を招き入れられる貴重な機会でもあるのです。大切にしたい日本の伝統行事ですね。



3月	日	月	火	水	木	金	土
やよい					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	啓蟄	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



つまらない顔をしていると  
つまらなくなる・・・

決してうつむいてはいけません。頭はいつも上げていなさい。  
目でしっかりとまっすぐ世界を見るのです。【ヘレン・ケラー】

## 最小限のアイテムで美しく！

花粉情報などが発表される季節になると、アレルギー体質でなくても肌トラブルに悩まされることが多くなります。春先は、なるべく肌に負担をかけないシンプルな化粧法がおすすめです。

## 【基礎化粧について】

洗顔は目の下などの皮膚の弱い部分は優しく、テカリやすいおでこや鼻などは念入りに洗います。洗顔の後の化粧水は、顔全体を包み込むように優しくなじませます。その後の乳液は顔全体にべったりとぬるのではなく、目元や口まわりの乾燥しやすい部分はていねいに、テカリやすいTゾーンは薄く塗ります。化粧下地は、顔の中心から外側に向かって薄く伸ばします。UV効果のあるものを用いると便利です。

下地づくりをしっかりと！



## 【メイクアップについて】

- パウダーファンデーションをパフではなくハケで、クルクルと転がすようにして顔の中心から外側に向かってのばします。ミネラルパウダーが刺激や乾燥から肌を守る作用があります。
- 眉はパウダータイプのものを使うとペンシルタイプより自然に仕上がります。
- リップは直接塗らずに、指先に軽くつけてポンポンとおいていくと、ナチュラルに仕上がります。

もう少しメリハリをつけたい場合は、マスカラを用いると目元が引き締まって見えます。また頬骨にそってチークを入れると華やかになります。

基礎化粧品もメイクアップ用品も顔全体にべったりと使わず、乾燥気味のところやテカリ気味のところなどによって、足したり引いたりして使うことで肌への負担も少なくなり、透明感のあるナチュラルメイクに仕上がります。

## わんわん Kid's

## おねしょ対策は万全ですか？

もうすぐ幼稚園や小学校に入園、入学。準備に追われているお母さん。おねしょ対策は大丈夫ですか？

◆どうしておねしょをするの？

赤ちゃんの時は膀胱に尿が溜まると、反射的に尿が出るので、昼夜問わずオムツが必要ですが、だんだん大きくなるにつれて、膀胱に尿が溜まっても我慢ができるようになります。個人差によって開きはありますが、眠っている間のおしっこの量と膀胱の機能の発達のバランスが取れない間はおねしょをする事が多くなります。それはだんだん大きくなるに従って、バランスが取れるようになり、おねしょの回数も減って来ます。

◆環境の変化で出る事も

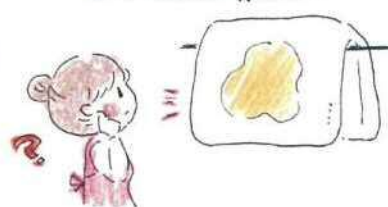
おねしょは精神的なものと、とても関係が深いものです。下の子が生まれたり、幼稚園や小学校に入学したりで環境がが変わったら、とたんにおねしょが始まる子がいます。そんな時は慌てず一緒に添い寝してあげるなど、不安を取り除いてあげましょう。

◆おねしょをしても叱らないで

おねしょをしたら後の処理が大変ですが、決して叱らないで下さい。環境に慣れ、心が落ち着いて来たら自然に治って行きます。「そのうち治るよ」と、のんびり構えて笑顔で過ごしましょう。

※5～6年生になってもおねしょが続く場合もあります。そのほとんどはだんだん回数が少なくなつて治りますが、修学旅行などが心配な場合は、専門医に相談するのもひとつの方法です。

おねしょ対策、て...?



みんな!  
ごはんにするよ★

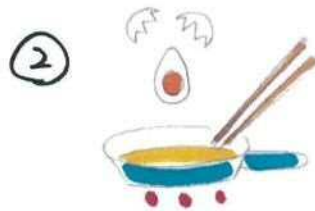
# オムキャベ

## 材料【4人分】

・キャベツ	1/2コ	・塩こしょう	少々
・豚ミンチ	200g	・しょうゆ	少々
・卵	2コ	・マヨネーズ	適量
・牛乳	少々	・お好み焼きソース	適量
・サラダ油	適量	・かつおぶし	適量



① キャベツは千切りし、フライパンで豚ミンチと一緒によく炒めて塩こしょうをする。



② 卵にしょうゆと牛乳を加えてよく混ぜ、油を熱したフライパンで薄焼き卵を焼く。



③ ①を薄焼き卵で包み、お皿に盛ったら、お好み焼きソース・マヨネーズ・かつおぶしをかけて出来上がり。

## 今日のポイント★

ヘアアレンジに挑戦

色々行事が多くなる3月。おしゃれをして外出する事も多くなります。今日は、難しそうに見えるヘアアレンジに挑戦。慣れるとあっという間に出来ますよ！

### 【まずは簡単な「くるりんぱ」から】

「くるりんぱ」のアレンジは慣れると簡単です。ハーフアップにした髪の毛の根元を緩めて、半分に分けた所から結んだ髪の毛を通します。すると、最初に結んでいたゴムが髪の毛の中に隠れるので、一瞬でアレンジした様に仕上がります。小さめのくるりんぱを何度も繰り返すと、全体を一つにまとめるアレンジにもなります。

### 【コテを使ってみる】

コテは難しそうで、使ったことが無い方もおられますが、慣れると簡単です。まずは、コテを使って、毛先だけ巻いてみてください。それだけでも、ヘアアレンジした時の、仕上がりが素敵になります。コテのコツは、150度で髪を少しだけ取って巻くことです。一度に多くを巻こうとすると、時間がかかるので、髪にダメージを与えてしまいます。

### 【卒業式向きのアレンジ】

卒業式などの式典には、アップすると雰囲気良くなります。両サイドの髪をねじって後ろでひとつに結びます。後ろの髪を2つに分け(結んだ髪にクルクルと巻きつけて、根本をピンでとめます。反対側も同じように巻きつけて、最後に残った髪も中へ入れ込んだら完成です。巻き付けた髪はUピンで抑えると、まとまりやすくなります。





# 誕生日の占い



**1月** 生まれ  
無理して出掛けるより心の余裕がない時は一人でゆったりとした時間を過ごす方がいいみたい。

**7月** 生まれ  
サービス情報をマメにチェックすると憧れの商品もセールやポイントでお得にゲット。いい買い物を楽しめそう。

**2月** 生まれ  
諦めかけていたことや失った自信を復活させられるとき。失敗や悔しさを晴らすチャンス到来。

**8月** 生まれ  
気分転換が鍵。考えても解決しない悩みや時間がかかりそうな問題は一旦忘れて自分を解放して吉。

**3月** 生まれ  
様々な出会いや関わり方から意識が変わる模様。一緒にいると自然に触発されて向上心が高まる。

**9月** 生まれ  
気落ちすることがあったらプチ贅沢で転換が吉。成果を焦らず長期的にじっくり取り組むスタンスが大事。

**4月** 生まれ  
お金のことは気にしないで楽しいイベントを計画して吉。色々と準備しているだけで幸せ気分全開。

**10月** 生まれ  
活動運。頭も冴え才能が発揮できるとき。コミュニケーションも活発になり。新しいネットワークが広がる。

**5月** 生まれ  
いくら考えても解決できない時は時間が薬。気分転換に旅に出掛けたり、誤解があれば誠実にフォローを。

**11月** 生まれ  
目標を見失って燃え尽き症候群になってしまいうことも…自分を責めず『休息期間』と考えてスローライフを。

**6月** 生まれ  
より高いレベルが目指せる時期。周囲の評価も刺激になり目標やお手本になる人に近づく努力ができる。

**12月** 生まれ  
対人面では頑張り過ぎるとNG。肩の力を抜き素直になってハートフルに接すると和やかムードに。

## 居心地のいい家づくり

### ～引っ越しの準備～

#### 1. 家の中の物を把握する

春の新生活に向けて、引っ越しが決まったら、まずは家の中の日用消耗品（トイレトーパーやティッシュ、洗剤等）や買い置き食品の在庫を把握しましょう。引っ越しまでに出来るだけ荷物を減らすためにも、ストックを使って、荷物を少しでも増やさない様に心がけましょう。引っ越しが決まって焦らないためにも、日々、ストックの量を把握して、多く持ちすぎない様に心がけましょう。



#### 2. 物の行先を決める

引っ越し先のお家が決まったら、現在、家にあるものをどこにどの様に収納するか細かく決めていきましょう。手持ちの家具は必ず寸法を測って、次の家のどこに置くか配置します。家具以外の日用品、服、本、家電製品なども細かく収納する位置を決めておきます。行先をきちんと決めておくと荷造りする時に分かりやすくなります。

#### 3. カラーテープを使って色分け

モノの行先が決まったら、荷造りです。それぞれの部屋のカラーテーマを決めて、テープを用意します。マスキングテープを沢山お持ちの方はそれでもいいです。新しいお家の図面の各部屋にカラーテープを貼って、荷造りした段ボールには行先の部屋の名前を書くだけでなく、テープを貼っておきます。こうしておく、どこに行く荷物が分かりやすいですし、段ボールの中に入ったけれど、急に使うことになった荷物もパッと見て見つけることができます。

# お客様の声

「足が不自由になった妻が暮らしやすい家になりたい」

伊佐市大口牛尾・Y様邸

トイレ・お風呂のリフォーム  
平成28年1月完成

友人の紹介で、タイル張りで寒い浴室と簡易水栓だったトイレの改修工事をお願いしました。

お風呂の手すりは本当に便利ですし、段差のない入口はつまづきが減りました。浴室もあたたかくヒヤッとすることがなくなり快適です。



水洗トイレに変更

after



before

段差のない引き戸



after

## 社長のひとりごと・・・

2月中旬には思いもよらない雪が降りました。気候がなかなか予測できない感じがします。

昨年末に、伊佐ソバ打ち同好会が立上り、私も誘われて入会しました。毎月例会があって、菱刈改善センターで実技の勉強会を実施するようになりました。私も昔から自家用の年越しそばは打っていましたが自己流でなかなか見た目にきれいなソバは打てないでいました。

毎回3時間ほどの例会ですが、楽しくて時間の過ぎるのがすごく早いです。道具にも凝りだしました。私は左利きなので、包丁も左用を購入。趣味の域を超えて少しだけ本格的にやろうとすると結構お金がかかる



100円SHOPPZ<sup>TM</sup>  
おもてなし

## 100円アイテムでパーティー

100円ショップのすぐれもの達を使って楽しいパーティーを開いてみましょう。

### ●カッティングボードでオシャレに

持ち手の付いたカッティングボードをテーブルの中央に置いて、カットしたフランスパンを並べましょう。フランスパンの上に卵やトマトをのせてブルスケッタにすると色どりがきれいです。

### ●ショットグラスがすぐれもの

ウイスキーやリキュールをストレートで飲む時の小さなグラスです。ショットグラスにゼリー寄せを作って入れてみましょう。ちょうど食べきりサイズです。ゼリーがキラキラ光ってオシャレです。

### ●サラダボウルにお花を

サラダボウルにはお花を入れて飾ります。

お庭のパンジーなどを切って入れると可愛い花器に大変身！楽しいパーティーになりそうですね。

オシャレに活用!



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。