

# a システム通信

アルファ

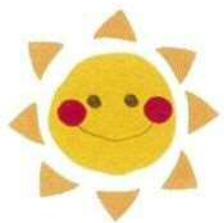


## 伊佐市大口針持地内 Y様邸

終戦直後に建築された住宅である。

敗戦直後にもかかわらず、かなり贅沢な造りをしている。

当家主人は高齢により施設に入居されているが、同一敷地内に住んでいる家族が手入れをしているとのこと。内部は窺い知ることは出来なかったが、自家所有の山を切りだして建ててあるので原物の木材がふんだんに使われているらしい。



# やさしい陽だまり



満開の桜や色とりどりの花たちが春の喜びを歌い、暖かな陽気に誘われてお出かけしたくなる、そんな季節になりましたね。

窓の内側で外を眺めていた冬から、窓を開けて暖かな空気を室内に誘い込みたくする春へと季節は進み、やさしい光に誘われて陽だまりへ。縁側で日向ぼっこする猫のように、陽だまりの中で気持ちよくお昼寝したくなります。4月のこの時期は、寒い時期から暑い時期へ移り変わる途中の、一年の中でも一番心地よい季節かもしれません。太陽の温もりを体いっぱい浴びて心までポカポカと嬉しくなってしまう。でも、一歩日陰に入ると急にひんやり。日向と日陰って、どうしてこんなに温度差があるのでしょうか。

地球を温めているのは太陽のエネルギーです。太陽のエネルギーには、目に見える可視光線と、目に見えない赤外線や紫外線などの電磁波があります。このうち赤外線には、物質にあたると物質を構成する分子を振動させるというはたらきがあります。分子がたくさん振動することで熱を発生し、温かくなります。これは電子レンジで食べ物を温める仕組みと同じです。私たち人間の体も分子で構成されているので、太陽の光を浴びると温かく感じるのです。

地球は太陽のエネルギーをたくさん受けていますが、受けるだけではなく地球の表面からもエネルギーを放出しています。太陽によって温められた地面は赤外線を放出します。つまり日向は太陽と地面の両方から温められているのです。それに対して日陰では、太陽からのエネルギーが遮られ、さらに地面も温められにくくなるため放出される赤外線も減ります。

実際に日向と日陰の温度を比べると、気温にはそれほど差がなくても地面の温度には随分差があり、真夏には20度以上の差がある場合も！人が感じる体感温度には湿度や風速も加味されるので、太陽の光がサンサンと降り注ぐ乾いた日向と、建物の影などで暗くてジメツとした日陰では、相当な温度差が感じられるのです。

紫外線など気になる影響もある太陽の光ですが、適度に浴びることで、ビタミンDを生成したり気分を安定させたりと、よい効果もたくさんあります。特に今の季節の日向の暖かさはとても心地よいもの。春になると太陽の恵みを体いっぱい受けたいのは、人間も植物も同じなのかもしれませんね。



4月 日 月 火 水 木 金 土

うづき ① 2 3 4 5 6 7

⑧ 9 10 11 12 13 14

⑮ 16 17 18 19 20 21

⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖

㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝

昭和の日 振替休日





## おうちでヘッドスパ習慣

美容室やエステサロンでヘッドスパを受けると気持ちがいいものですが、時間的にも経済的にも毎日通うわけにもいきません。さまざまな地肌ケア商品が販売されていますが、効果や正しいヘッドスパの方法もイマイチ分からないといった方にもおすすめなのが、手軽におこなえるオリーブオイルスパ、炭酸スパ、蜂蜜スパなどです。今回はこの3種類のスパについてご紹介します。

### 【オリーブオイルスパ】

髪をブラッシングし、ほこりを取り除いた後、オリーブオイルを手に取り、髪の毛になるだけつかないように頭皮をマッサージします。マッサージ後は、蒸したタオルを頭に巻いて10分程おきます。その後普通にシャンプーをし、トリートメントを行ない、タオルで乾かします。ドライヤーは髪に近づけ過ぎないようにし、仕上げは冷風をあてると、キューティクルが整います。椿油などでも同じように行ないます。

### 【炭酸スパ】

市販の常温の無糖炭酸水を用意しておきます。まず、ブラッシングした後ぬるま湯で洗い、ペットボトルの炭酸水の半分くらいを使って頭皮をマッサージし、次にいつも使っているシャンプーを手に取り炭酸水と混ぜて伸ばし、ふつうにシャンプーします。ぬるま湯で洗い流してから、再び残りの炭酸水で髪をすすぎ、軽くマッサージします。その後は、いつも使っているトリートメント剤などでケアします。

### 【蜂蜜スパ】

いつも使っているシャンプーに蜂蜜を小さじ1杯を加え、ぬるま湯でマッサージしながら洗い、通常のトリートメントを行ないます。

地肌が元気でないと、健康な髪は生えてきません。週に1~2回、家庭にあるものでヘッドスパを行ない、地肌ケアをしましょう。



## 早くしなさい！は禁句

4月は入園、入学と環境が新しくなって、いろいろと大変な時期です。毎朝の支度、焦らずにできていますか？

### ◆急に怖いお母さんになっていませんか？

先月までのんびりしていたのに、幼稚園が始まったとたんに朝から「早くしなさい！」を連発する声が聞こえて来ます。入園式、入学式を終えた次の日から始まる毎日の登園、登校。お母さん、急に怖くなっていませんか？大きな声で叱る前に、毎朝の行動を見直してみましょう。

### ◆朝の時間に余裕を持って

できれば言いたくない「早くしなさい」。言わずにただがまんするだけでは、お母さんのストレスがたまってしまいます。ではどうしたら？朝、起きる時間を30分早くしてみましょう。30分の余裕ができると、子供がのろのろ着替えても気持ちの余裕ができます。30分が無理なら15分でも早く起こしてみてください。

それには前の晩に早く寝る事が大切です。晩ご飯が済んで案外だらだらと過ごしている時間。その時間をほんの少し見直すだけで、生活が変わって来ます。負担にならないように少しずつ寝る時間、起きる時間を早めてみましょう。

### ◆早くしなさい、を魔法の言葉に変えて

毎朝「早くしなさい」と言われると、子供の方も言われ慣れてしまい、ほとんど効果がありません。そんな時は言葉を変えて促してみましょう。

- ・「時計の針が6になるまでに着替えようね」時計は読めなくても数字だけなら読める子供も多いので「6のところまでに着替えたら今日も楽しい事が待ってるよ」と言ってワクワク感を添えてあげましょう。
- ・「どっちが早く着替えられるかお母さんと競争よ」これもワクワク感がありますね。子供は負けまいと張り切ります。楽しく支度ができるように工夫してみてください。

朝の支度は大変...

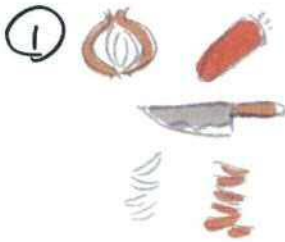
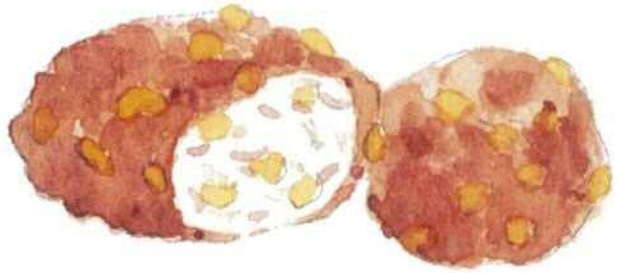


みんな!  
ごはんにするよ★

# コロコロさつま揚げ

## 材 料【4人分】

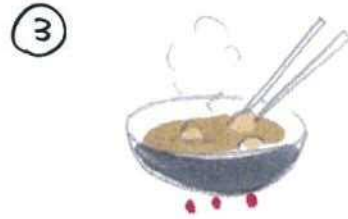
・魚のすり身	250g	①	・酒	小1
・玉ねぎ	1/2コ		・塩	ひとつまみ
・にんじん	1/3本		・片栗粉	適量
・ホールコーン	適量		・サラダ油	適量



① 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。



② ①と魚のすり身、ホールコーン、①を混ぜ合わせる。



③ 一口大に丸めて片栗粉を軽く振ったら170°Cの油で揚げてできあがり。

## かっこいい女性の節約術

～ キッチン節約 ～

新年度が始まり、お弁当などでキッチンの稼働率も上がっていますよね。

そんなときも、ちょっとした工夫で節約が出来ます。時短料理で時間も節約!!

### ●蓋をして節約調理

やかんのフタを閉めて、1日3回お湯を沸騰させた場合、月々約36円節約でき、年間約432円節約できます。鍋もフタありのものを使用した方がガスや電気代を節約できます。



### ●電気ポットのコンセントは節約のカギ

電気ポットの使わないお湯を保温しているだけで、無駄な電力を消費してしまうのをご存知ですか? 保温を使用しない時はコンセントからプラグを抜くことで、年間約2,300円節約できます。

### ●野菜は電子レンジで茹でる

野菜を茹でる時は、電子レンジで調理をした方が調理時間を短縮でき、約1割費用を節約できます。栄養素も水に溶け出さないの、健康面でも電子レンジがおすすめです。

### ●節約煮込みで美味しい料理

煮込み料理は、ある程度煮込んだ後、鍋ごとタオルや新聞紙にくるんで、発砲スチロール箱などの断熱効果の箱に入れて保温します。余熱での煮込みで光熱費が節約出来るだけでなく、じっくり煮込めて美味しくなりますよ。



# 誕生月の占い



1月  
生まれ

印象の悪かった人の意外な一面を知って好印象に変わりそう。心を開いて話してみたら意気投合するかも。

2月  
生まれ

あまり深刻になり過ぎないことが大事。「なるようになる」と開き直る方が元気に過ごせる秘訣。

3月  
生まれ

何事も諦めてしまったらおしまい。粘り強く可能性を模索しましょう。心をリセットしたいなら窓ふき掃除を。

4月  
生まれ

悪い所に目がいたり、アラ探ししていませんか？ ついつい愚痴がでがち。愚痴は感謝の言葉に変えて。

5月  
生まれ

家族やパートナーに対して世話を焼き過ぎたり、行動を干渉するのは逆効果。相手を信頼して。

6月  
生まれ

自分にとって不要なこと、無駄なモノを整理したり手放していくことで、自由度も運気もアップする暗示。

7月  
生まれ

世間体を気にしないで。好きなことや得意なことを追求していくと、知らず知らずのうちに魅力アップする暗示。

8月  
生まれ

人目が気になり調子が狂いがち。普段しないようなミスも…。周りを気にせずマイペースを大切にしてください。

9月  
生まれ

ハードワークは控えリフレッシュ時間を。オフの日はすべて忘れて好きなことをして楽しむとエネルギー強化に。

10月  
生まれ

分かっているようで分かっていなかったことに気付くそう。反省と改善して新しいことに挑戦して吉。

11月  
生まれ

周りで口論やすれ違いが起こりがち。思いやりとフォローを意識して優しい気持ちで人に接しましょう。

12月  
生まれ

余計なモノを持たないシンプルライフに関心を持ちそう。小銭貯金を楽しんだり自然と儉約できる模様。

## 居心地のいい家づくり

### ～新生活を 楽しむための片付け～

#### 1. 春は生活環境が変わる時期です

春は、新入学、進級、転勤など、色々と環境が変わる時期です。新生活が始まってから慌てないためにも、あらかじめ準備しておきましょう。準備が出来ていないと、家の中が散らかりやすくなったり、前にも増して朝、バタバタする様になったりします。そうならないためにも家の中を、今から見直しましょう。

#### 2. 使わないもの、古くなったものを見直す

新生活が始まって、もう使わないのにそのまま残っているものはありませんか？ 例えば、服も新しい生活に必要なものがすぐに取り出せる様に、また今後着る予定のない服を処分したり、しばらく着る予定のない服を移動させましょう。その他、本、文房具なども新生活に必要なかどうか見直し出来ます。

#### 3. 自分の動きを見直す

新生活が始まって、バタバタとしている様なら、行動を見直してみましょう。毎朝、同じ様に動いていると当たり前になってしまっていますが、実は無駄な動きがあったりします。例えば服を着替えるために、クローゼットと鏡の前を行き来していたり、なんども階段を上り下りしている方は、一か所に着替えに必要なものが収納されていない場合があります。そんな時には、いつも何が足りなくて取りに行っているか、着替えた時に確認する鏡の位置はここでいいのか？ などあらためて見直してみてください。新しく移動させると、慣れるまで戸惑いますが、慣れたら時間の短縮になるので、ぜひ見直してみてください。

使えるものと使わないものを見直そう！



# お客様の声

伊佐市菱刈南浦・T様邸

台所のリフォーム  
平成28年4月完成

「ものを整理しやすい収納とIHですっきりしたキッチンに」

一番どうにかしたかった台所の「収納」。  
新しいキッチンの収納はいろんな工夫がされていて、  
一目でどこにあるかわかり、楽に取り出せます。  
IHにしたことで掃除もしやすくなりました。



社長のひとりごと・・・

3月中旬から、一気に春の陽気となり、桜も開花予想よりはるかに早く咲き始め、桜祭りの準備もバタバタだったようです。このニュースレターが届く頃には葉桜になっているのでしょうか。

実は3月中旬から伊佐市内全域にチラシのポスティングをしています。と言うのも、今年の冬は私の周りで入浴中の死亡事故が結構多く発生したために、温かいお風呂の提案をするためです。暖かくなり始めたので反応はいまいちですが、福祉関係の仕事もしているのでしっかりと説明をしていこうと思っています。

また、廻りながら思う事。空き家の多い事にはビックリです。伊佐市では空き家対策も始めていますから、是非利用されたいのにとおもう事です。

## ちよこっテーブルコーディネート

\*テーブルコーディネートってなあに？\*

### ●家族が集う食卓

毎日の食卓はいつも同じ食器。ましてやテーブルの上をきれいに飾るなんてそんな余裕はないわ、と思う方も多いと思います。でも、食卓にほんの少し手を加える事で、毎日の食事がとても楽しい時間になります。家族が集う「食卓」は家族のコミュニケーションの要です。

### ●テーブルコーディネートは食卓の交通整理

ご飯茶碗やお汁椀などがバラバラに置かれていては、せっかくの食事が楽しくありませんね。2人の食卓、4人の食卓、それぞれお茶碗の場所を決めて、きちんと置いてみましょう。テレビを見ながら、何となく食べていた食事の時間も「今日は素敵ね」と会話が弾みます。

### ●視覚から楽しい食卓を

朝、食事をしない娘さんが、食卓にランチョンマットを置いただけで、ちゃんと食べるようになったそうです。視覚から入って来る楽しさは、とても大切です。楽しい食卓を心がけましょう。



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。