

aシステム通信

アルファ



伊佐市大口篠原地内 I様邸

終戦直後に建築された住宅である。全室きやくろを回してあった。表の間のキャクロ造りはよく見かけるが全室きやくろとは…それも松の木。45センチを超えるものばかりである。

また、天井板は杉の50センチを超える一枚板を使用してある。大規模に山を所有されていたのだろうか。軒天板も45センチ幅の一枚板を使用してあった。縁側も裏の納戸まで続く廻り縁になっていた。久しぶりに興奮する住宅である。



新茶を楽しもう



山々の緑が目に眩しい季節になりましたね。木々の新芽たちも嬉しそうに輝いています。

5月は新茶が美味しい季節です。新茶とは八十八夜の頃に摘んだお茶のこと。八十八夜とは、立春から数えて88日目のこと、春から夏へ移り変わる節目の日であり、昔から縁起の良い日とされてきました。そして新茶もまた縁起物とされ、新茶を飲むと一年間病気をしないと言われてきました。実際の新茶の摘採時期は地方によって異なり、有名なところでは鹿児島では4月上旬から、静岡では4月中旬からと、少し差があります。

新茶は縁起が良いだけではなく、美しさにも特徴があります。

お茶は、産地や種類にもよりますが、一年間に何度も摘採されます。その年最初に摘まれるお茶を「一番茶（新茶）」、その後に摘まれるお茶を「二番茶」、「三番茶」と呼びます。前年の茶摘みが終わった後、寒い冬の間にじっくりと養分を蓄えたお茶の木が、春になって芽吹かせた若い新芽をすぐに摘んだものが新茶なのです。若い新芽である新茶の香りは、他のお茶に比べてすがすがしく爽やか。新茶はまさに爽やかな季節にぴったりのお茶なのです。

新茶にはテアニンという旨みや甘み成分がたくさん含まれています。テアニンは紫外線にあたると苦みや渋み成分であるカテキンになるため、初夏から秋にかけて紫外線を浴びて育った二番茶や三番茶はカテキンが豊富なお茶になります。カテキンには抗酸化作用など嬉しい効果もありますが、苦みや渋みも強くなってしまいます。それに比べて新茶はカテキンが少なくテアニンが多いので、旨みや甘みの強いお茶になるのです。さらにテアニンにはリラックス効果や睡眠の質を改善する効果もあります。新茶を飲むとほっこりした気分になるのは、美味しいだけでなくその成分によるところもあるのです。

縁起がよく美味しい新茶は、いつもより丁寧にいれて、香りや旨みをじっくり味わいたいですね。大切なのはお湯の温度。70~80度が新茶に適した温度です。沸騰させたお湯を一度湯のみに移して冷ましたら、茶葉を入れた急須に静かに注ぎます。茶葉の量は一人分でティースプーン山盛り1杯ぐらい。急須にお湯を注いで30秒ぐらい待ったら湯飲みに注ぎます。最後の1滴まで注ぐと2煎めも美味しいいただけますよ。

この季節しか味わえない新茶。丁寧にいれて、心も体もリラックスしたいですね。

5月 さつき	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5		
⑥ 母の日	7	8	9	10	11	12	
13 小満	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				



あなたのキレイを作りましょ。

初夏の肌を整えるハーブとアロマ

初夏は、植物の力を借りて快適に過ごしましょう。ハーブとは、ローズマリーやミントなど植物全体をいい、アロマとはハーブの花や葉、実や根などの成分を凝縮させたものです。ハーブやアロマには血行促進効果や殺菌作用があるものが多く、初夏の肌トラブルを防いでくれます。

【季節の変わり目の肌荒れに効く身近なハーブ】
 ペパーミントや、アップルミント、レモンバーム、バジルなどは庭やベランダでも簡単に栽培できます。摘んでそのまま料理に使ったり、ハーブウォーターにすると薬効が得られます。キュウリやレモンなどとミント系のハーブをミネラルウォーターに入れて一晩置き、翌朝飲むとデトックス効果があり、胃腸の不調からくる肌荒れが改善できます。



のり
わく

Kid's

はみがき、ちゃんとできるかな？

美味しいものを食べた後や寝る前の歯磨き、ちゃんとできていますか？

◆歯磨きは何歳から？

小さい頃、歯磨きの習慣をつける事はとても大切です。では何歳頃から始めたらいいのでしょうか？歯磨きは生後6か月くらいに下の歯が生え始めた頃から、少しづつ習慣をつけて行きます。6ヶ月と言うとまだ赤ちゃんで、いきなり口の中に歯ブラシを突っ込まれても嫌がるばかりです。歯磨きがいやにならないよう、無理のないようにしてあげましょう。

◆機嫌のいい時に

大人の常識として、歯磨きは夜寝る前に、と思ってしまいますが、実は寝る前は子供はとても機嫌が悪い時間帯なのです。その時間帯に無理やり歯磨きをすると、よけいに歯磨きが嫌いになってしまいます。まずは晩ご飯を食べた後、遊んでいる機嫌がいい時にしてみましょう。

◆イヤイヤ期の歯磨きは

2歳を過ぎるとイヤイヤ期が始まります。この時期の歯磨きは、自分もやってみたい、と思えるような方法でやってみましょう。歯磨きシャカシャカと歌いながらはもちろんの事、その他歯磨きをしている動画などを見せて、「ほら、〇〇ちゃんも歯磨きしているよ。楽しそうね～」と、歯磨きが楽しい、と思わせる事が大切です。「お人形さんに歯磨きをしてあげて」「今度は〇〇ちゃんね」とお人形を使ってお母さんになった気分を味わってみるのもいいですね。

◆ご褒美にキシリトールタブレットも

上手に歯磨きができたら子供用のキシリトールタブレットをあげるのもひとつ的方法です。キシリトール以外の甘味料は使ってないので虫歯になりません。但し、奥歯が生えそろった時期以降で、タブレットをなめている時は寝転がったりしないよう、お母さんが見てあげて下さい。

【日焼け対策に効果的なアロマ化粧水】

日焼け予防には、ユーカリやティートリー、サンダルウッドなどの精油が適していますが、うっかり日焼けしてしまった場合は、カモミールやペパーミントの精油がおすすめです。

アロマ化粧水の作り方は、精製水100mlにグリセリン小さじ1杯、精油5滴（上記のうちの好みの精油）を入れて混ぜるだけで簡単に作ることができます。防腐剤が入っていないので、4~5日で使い切るようにしましょう。

季節の変わり目は足のむくみなどに悩まされることが多いのですが、ローズマリーやラベンダーの精油を2滴ほど食用オリーブオイルに混ぜてマッサージすると、むくみが解消できます。

アロマは精油なので、家庭で簡単に作ることはできませんが、ハーブの凝縮された成分がダイレクトに肌の不調に働きかけます。ハーブとアロマを効果的に使って、初夏を爽やかに過ごしましょう。

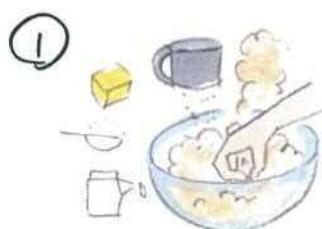


みんな!
ごはんにするよ★

おからスコーン

材 料 [9~10個分]

Ⓐ	・おから	300g	・クルミ	適量
	・薄力粉	300g	・レーズン	適量
	・牛乳	大1	・打ち粉用の薄力粉	適量
	・きび砂糖	50g	・メープルシロップ	適量
	・バター	60g	またははちみつ	



バターは室温に戻し、Ⓐの材料をすべてボウルで混ぜ合わせる。



生地がまとまってきたらⒷを入れてこねる。打ち粉用の薄力粉をまな板に打ち、その上に生地を置き、1cmの厚さにめん棒で延ばす。



丸型で抜くなどして、180°Cのオーブンで30分ほど焼く。メープルシロップを添えて出来上がり。

かしこい女性の節約術

徹底的な掃除は節約の近道

家事に仕事に育児に…とにかく忙しい毎日。掃除も「できることなら、おサボりしたい。」と思ってしまいますよね。だけど、節約の近道は徹底的な掃除から。気になる掃除箇所を3点あげてみました。

●エアコンのフィルター掃除の節約効果

エアコンのフィルター掃除の頻度は何回ですか？きちんと行っていますか？エアコンの電気代節約に適した掃除の頻度は…。なんと！毎日なんです！だけど、毎日は厳しいですよね。そこでおすすめの頻度は週に1~2回。エアコンはほとんど使わない時でもホコリがたまるから、そこにカビなどが発生して匂いや病気の元になってしまいします。さらにエアコンは掃除をしないと電気料金が高くなってしまいます。

●ガスコンロ掃除の節約効果

油や食材でベトベトになりがちなガスコンロ。しっかりとした掃除は大掃除の時だけ！という



方も多いのではないでしょうか？ガスコンロもエアコン同様に掃除をしないと着火に時間がかかりります。ガス料金が高くなってしまいますので、こまめに掃除してくださいね。

●トースター掃除の節約効果

朝食のパンを焼いたり、お惣菜のコロッケを温めるのにトースターを使っていますか？内部はとても汚れがつきやすいんです。使用中にコロッケの油が飛んだり、様々なものがヒーターや網に焦げ付きます。この焦げ付きを取り除かないと温め時間が長くなり、電気代が高くなってしまいます。

誕生日の占い

1月生まれ 色んなことに関心を持って視野を広げると目からウロコ。「こうすると良いかも…」とアイデアも浮かびそう。

2月生まれ 少し落ち込んだ時には美味しいものを食べてHappy気分に。元気になれるプチ贅沢を楽しんで。

3月生まれ 行動範囲を広げたり、エレベーターより階段を選んだり、移動手段には徒歩や自転車など運動習慣が幸運の鍵。

4月生まれ 気づかぬうちに疲れが溜まっている模様。下手に動き回らず、心に余裕ができるまで焦らず様子を見て。

5月生まれ 専門分野から外れても気にしないで。ジャンルを問わず何でも挑戦することで道が開かれ面白い展開も。

6月生まれ 混乱に巻き込まれやすい時。話が噛み合わない場合は再度、前提が同じか確認した方がいいかも。

7月生まれ マンネリ気分脱出ならイメージチェンジが効果的。自分磨きへの投資が吉。新たな魅力が見つかりそう。

8月生まれ 事実を重視。話を鵜呑みにしない事。言葉を信じるのではなく相手の態度や行動を見て判断を。

9月生まれ 人間関係が広がりをみせるとき。価値観の違いに驚きも。付き合う人が変わって顔つきも変化しそう。

10月生まれ 一日のはじまりは、朝の光を浴びて動き出すとGood。健康運も運気もUp。問題も解決に向かう見込み。

11月生まれ 優先順位をつけて。遊びより身の回り整理に時間を使って吉。身軽になれば新しいモノが入って来ます。

12月生まれ 先送りすると、目の上のタńコブになってしまうことも。気がかりなことや大事な用件は迅速に取り掛かりましょう。

居心地のいい家づくり

～紙袋や空き箱を見直す～

1. 紙袋は何枚必要？

紙袋をもらったら、ついついストックしていませんか？紙袋は「いつか使うかも」と収納していたら、どんどん増えていきます。本当に必要な枚数だけストックしておきましょう。紙袋は大中小それぞれ、5枚ずつあつたら、充分足ります。使ったとしても、どこかで買い物をしたりするとすぐに増えます。紙袋は枚数を決めてストックする様にしましょう。ストックしておくには、無印良品等のファイルボックスがおすすめです。これに入るだけという目安にもなります。もう少し多く保管したい方には、紙袋収納ボックスで探すと、紙袋専用の収納を見つけることが出来ます。どちらに収納する場合も、多くを持ちすぎない様に気を付けましょう。

2. 空き箱のストック

空き箱も同じように、気を付けないと増えやすくなります。こちらも数を決めて保管する様にしましょう。使う予定が無いけど、とりあえず置いておくと、収納場所がもったいないです。特に、缶はお土産でかわいいものを頂くと、ついつい保管してしまいがちですが、中身が分かりづらいので、収納には向きません。本当に使う用途がある時だけ、保管しましょう。

3. 収納場所を見直す

紙袋や空き箱をどんな時に、どこで使うのかを考えて収納場所を決めましょう。キッチン、玄関、勝手口など使う場所の近くに、分散して収納しておいてもいいですね。



お客様の声

伊佐市大口針持・S様邸

浴室のリフォーム
平成28年4月完成



before



足をのせる浴槽

ヒヤッとしている床

after



孫たちが一番楽しみにしていて、完成後すぐに入りに来ました。

ずっとシャワーだけだったお風呂でしたが、今では毎日浴槽にお湯をため、ゆっくり足をのばして入っています。暖かいお風呂で、一日の疲れが取れます。

社長のひとりごと・・・

ちょこっと テーブルコーディネート

ランチョンマットで楽しく

家族みんなで囲む食卓はワイワイ楽しいですね。そんな食卓を少しだけオシャレにして、もっと楽しい時間にしてみましょう。

●ランチョンマットを敷いてみよう

普段の食卓にランチョンマットを1枚敷くだけで、食卓がカラフルに、おしゃれになります。パスタのお皿の下に。パンとコーヒーの下に。毎回の食事が楽しくなります。

●汚れても大丈夫

食事をするのですからランチョンマットは汚れて当然です。あまり高価なものではなく、何度も洗濯できるプチプライスなものを選びましょう。サッと拭くだけで汚れが取れるタイプが便利です。

●食器とのバランスを考えて

白い食器には赤やブルー、黄色などの水玉やストライプなども合います。

食器が花柄の場合は無地のランチョンマットを選ぶと失敗がありません。



戦国時代は人生50年と言われていたようであるが、ここ最近は人生100年と言われるように寿命が2倍に。そんな中、今月が誕生月の私もついに年金受給者の仲間入りを果たしました。気分は40代なのですが如何せん体は正直で若い頃のようにはいかなくなりました。

夜寝るのも早くなったし、朝は4時過ぎには目が覚める始末。髪の毛の白いものも日を重ねるごとに多くなってきています。先月中旬には校区の老人クラブから入会のお誘いが・・・

今月中旬には埼玉にいる孫たちが帰ってきます。今はそれが待ち遠しい。



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

社長携帯

090-3325-4482

ホーメページ

<http://www.sys-ken.jp>

e-mail

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。