

# a システム通信

アルファ



## 伊佐市大口目丸地内 N様邸

明治初期に建てられた住宅が混在する地域に建つ住宅である。現在は住んでいらっしゃる雰囲気ではないが、時々手入れをしているようである。

この住宅も多分明治初期に建てられた住宅であろう。縁側の踏み石や廻り縁の隅にある手水鉢が凝った造りであった。中は窺い知ることは出来ないが、建設時期から見て仏間は裏の納戸に造られているものと思われる。





# お風呂でリラックス



春が終わり本格的に夏を迎える前に、生き物も太陽もホッと一息、そんな6月ですね。

雨が多くてムシムシしやすいこの季節は、お風呂に入るのもなんとなく面倒で、シャワーでさっと汗を流すだけ。そんな方も多いのでは。でも、お風呂でゆっくりお湯に浸かると、体や心によい効果がたくさんあるのです。

お湯に浸かって体が温まると、血管が広がって血流がよくなるので新陳代謝が高まり、体にたまっている老廃物や疲労物質が排出されやすくなります。疲労回復には42度ぐらいの熱めのお湯が効果的です。逆にリラックスしたい時は、38～40度ぐらいのぬるめのお湯がおすすめです。

湯船に浸かると体に「浮力」という力が働き、体重は水の外にいる時の1/10ぐらいになります。普段体重を支えている筋肉や関節を休ませ、脳をリラックスさせることができます。

お湯の中では体に水圧がかかります。水圧は血管にも伝わり、手足にたまった血液を押し戻したり、血液やリンパの流れをよくしてくれるので、冷えや腰痛、肩こりの改善にも効果的です。お風呂に浸かると体も心もリラックスできそうですね！

リラックスできるお風呂をさらに心地よくするのにおすすめなのがアロマです。好きな香りのアロマオイルを湯船に数滴たらし、香りが広がって、普段のお風呂タイムが優雅で心地よい時間になります。また、好きな香りを嗅ごうと無意識に呼吸が大きくゆったりとなることで、副交感神経が活発になり、心もリラックスできます。小さなお子様がいらっしゃるなど、オイルが使えない場合は、好きな香りのシャンプーやリンスにするだけでも、十分リラックス効果が得られますよ。

灯りを工夫するのもおすすめです。実は一番リラックスできるのは真っ暗な「闇風呂」とも言われていて、目も休まり気持ちも落ちつきます。真っ暗にするのが難しい場合は、お風呂の照明を消して脱衣所の灯りだけで入浴すると、お手軽にいい感じの間接照明になりますよ。また、お風呂の中に揺らぎ効果のあるキャンドルをいくつか置くのもおすすめです。好きな香りのアロマキャンドルを使えば、視覚と嗅覚両方からリラックスできます。

お風呂タイムを少し工夫するだけで、一日の終わりが素敵なリラックスタイムに変わります。憂鬱になりやすい季節を、快適に楽しく過ごしませんか。

6月 みなづき	日	月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●	1	2
3	4	5	6 芒種	7	8	9	
10	11 入梅	12	13	14	15	16	
17 父の日	18	19	20	21 夏至	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

知識は君を守ってくれる

一冊の本に一生を丸ごと変えてしまう力があることを、みんな理解していない。

【マルコム・X】

## 素足に自信が持てるフットケア

サンダルを楽しむ季節は、足元をキレイにしておきたいものです。角質のケアを習慣にすることで、素足に自信が持てますよ。

## 【ガサガサ足の原因】

体重を支えてくれている足は、保湿不足で乾燥しがちです。加齢とともに肌のターンオーバーが遅れますが、かかとも古い角質が順調にはがれず、早い人では30代頃から、ガサガサになる傾向にあります。

## 足もリラックス



## 【簡単なフットケア習慣】

かかとは専用のヤスリや軽石などで削ったり、スクラブ剤でマッサージをおこないます。指の間は石鹸を泡立てて丁寧に洗います。最後に、足の裏からひざへ向かって豚毛などのボディブラシでブラッシングをすると、血行が良くなり古い角質が落ちて、肌がツルツルになります。

爪と皮膚との間に角質が溜まったままだと、靴を長時間履くと嫌な臭いのもとになってしまいます。ブラシなどで汚れをキレイに取り、爪を伸ばし過ぎないようにしましょう。また、巻き爪傾向にある人は、凸刃の爪切りで手入れをすると、キレイに整えることができます。

## 【ペディキュアで足元を締める】

サンダルを履く季節は、ていねいにフットケアをするとともに、爪のおしゃれもおこないましょう。ペディキュアは、保湿成分であるアマニ油などが配合されたものを使うと、爪が傷みにくくなります。カラーは濃い目が足を引き締めて見えるので、重ね塗りをして発色を濃厚にします。

魅力的な女性は、手足の手入れを怠りません。夏はつま先は汗をかきやすく、かかとは乾燥しやすくなります。足の指と指の間はよく乾燥させ、かかとはクリームを塗って保湿をするなど、一日の終わりには、各部位にあったお手入れをして、いたわってあげましょう。

## Kid's

### 子供のレイングッズ

雨の日は憂鬱な気分になりがちです。可愛いレイングッズで快適に過ごしましょう。

## ◆便利なレインコート

子供用の可愛い傘などもたくさんありますが、子供には雨の日はレインコートの方が便利です。レインコートは、もしも転んだ時などに手を地面につける事ができるので安全です。傘をさしていると前が見えない事もありますが、レインコートは視界をじゃまするものがありません。1枚持っておくと便利です。

## ◆タイプ別レインコート

- ・コートタイプ・・・オーソドックなコートタイプ。丈が長すぎないものを選びましょう。袖口にゴムが入っているタイプは雨が入らず安心です。
- ・ポンチョ型・・・上からぼそっとかぶるだけの便利なタイプです。裾が広がっているので、ランドセルをつけた上からも着られます。
- ・セパレート型・・・スポンと上着、上下が別々になっているタイプです。これなら水たまりにバシャンと入ってもOKですね。下がズボンで上がポンチョになっているタイプもあります。

## ◆通気性が大切

レインコートは通気性がとても大切です。通気性がしっかりしていないと、中で蒸れてしまい、寒くても汗をかくようになります。通気性のしっかりしたものを選びましょう。

## ◆レインシューズはサイズと重さに注意

レインシューズはいつもの靴のサイズより1cm大きめのを買って、インソール（中敷き）で調節します。また、足元が重たいと、転倒の原因になります。重さも確かめましょう。

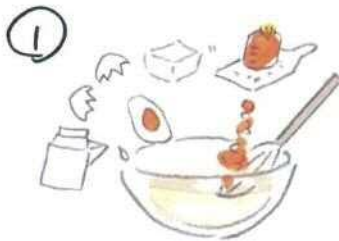
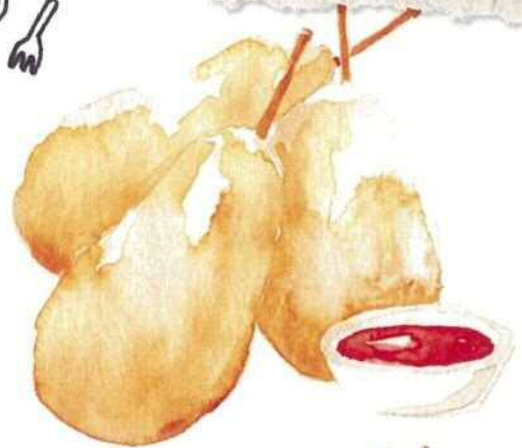


# にんじん、ふわドック

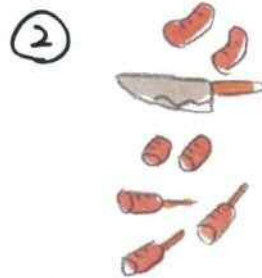
みんな!  
ごはんにするよ★

## 材料【10個分】

①	・ホットケーキミックス	200g	・にんじん	1/4本
	・卵	1個	・ウインナー	5本
	・牛乳	80ml	・つまようじ	10本
	・絹ごし豆腐	70g	・揚げ油	適量
			・ケチャップ	適量



① にんじんはおろし器ですりおろし、ボウルに豆腐を入れ、かき混ぜ器でよくつぶしたら①を混ぜ合わせる。



② ウインナーを半分に切り、つまようじを刺す。



③ ②のウインナー部分に①の生地をからめて180℃の油で揚げ、ケチャップを添えたら出来上がり。

## かしこい女性の節約術

水道代が安くなる! 楽々節水

掃除、洗濯、料理etc.毎日欠かさず使う水。水も有料です。楽にお水の使用量を減らす方法を考えてみました。まずはルールを決め、簡単な工夫をしてみましょう。

### ●あらかじめ水量を元栓で調節

「ジャブジャブとたっぷりの水で洗い物をする」と気持ちがいいわ!」けれど、毎月の水道代はかさむばかり…。「ストレスフリーに節水できないかしら?」と思う今日この頃。一般的な家庭用の水道なら、シンクの下にある止水栓で水量の調節ができます。今より水量を少なめに設定すれば、ストレスフリーに節水ができ、水道代も安くなりますね。

### ●お米のとぎ汁を活用しよう

毎日、夕飯は何にしようかしらと15時頃から頭をよぎりだしますよね。夕飯の準備の時に



るお米のとぎ汁。そのとぎ汁には色々使い道があります。捨てずにとっておきましょう。とぎ汁にはワックス効果や洗浄効果があるので、フローリングの拭き掃除やお風呂掃除に使えますよ。

### ●お風呂の残り水はいろいろ使える

もちろんお風呂の残り湯は洗濯に再利用します。最近では洗濯機に浄水機能が付いていたり、お風呂の残り水の再利用は常識ですよ。その他の活用法としては、手軽にガーデニングの水やりをしたり、ベランダや玄関の掃除に使うのもおすすめです。



# 誕生月の占い



**1月 生まれ** 確信が持てない情報は混乱を招きがち。人に伝える前に必ず確認しましょう。噂話とは距離を置いて。

**7月 生まれ** 自分の長所を伸ばすことに注目して吉。人間関係も同様に相手の良い所を見つけて褒めると円滑に。

**2月 生まれ** 無神経な発言をする人に驚いてしまうかも。しかし、笑って受け流す器の大きさや「心のゆとり」が鍵。

**8月 生まれ** 一度決心したことはやり遂げる気持ちが大切。良いと思うことを継続すると運が開けていきます。

**3月 生まれ** 第一印象で損をしていませんか？ 誤解を招く言葉遣いやファッションで硬い雰囲気になっている可能性も。

**9月 生まれ** 自分の思いや、ネガティブな気持ちが出やすいとき。無意識のうちに相手にも伝わりますので、ご用心。

**4月 生まれ** 苦手意識があるものにあえて挑戦して吉。新しい自分の能力に気付けるキッカケになりそう。

**10月 生まれ** 屋外で季節を感じながら過ごす運気が上がる見込み。深呼吸したり軽い体操やストレッチでもOK。

**5月 生まれ** 攻撃的に争ったり競っても互いにプラスになることが少ないかも。いちばん平和的なプランに変更して。

**11月 生まれ** 見た目だけではなく、心の健康にも注目して。目標にしている人や手本になりそうな有名人も参考に。

**6月 生まれ** 知っていることを聞かれても安易に答えない方がいいかも。相手は聞き上手みたい。しゃべり過ぎに注意。

**12月 生まれ** セールストークに乗せられて気持ちが大きくなって財布のヒモが緩みそう。派手な散財に気を付けて。

## 居心地のいい家づくり

### 1. 物の量

片付かない原因のひとつは、物の多さです。昔の日本は物が少なくて、少しの物を大切に使っていたので、片付ける必要も、あまりありませんでした。ところが、今は何でも手に入る時代で、管理出来ないにも関わらず、多くの物を持っている人がいます。片付かなくて困っているなら、まずは、身の周りの物の量を見直しましょう。たとえば、タオルが多ければ、あるだけ使うので洗濯物の量も増えます。少なければ、少ないなりに工夫して使います。自分自身が管理できる量にすることで、片付けの悩みから少し解放されます。

### 2. 置き場所が決まっていない

片付けが苦手な方のお家では、物の置き場所がきちんと決まっていない事がよくあります。家の中の物はひとつひとつ、置き場所をきちんと決めましょう。その時のコツは、使う場所の近くに置き場所を決める事です。どこでよく使うのかをしっかりと考えて、収納場所を決めます。そうすれば、使い終わったときにすぐに片付ける事が出来ます。

### 3. 捨てられない

捨てるのが苦手な方は、片付けも苦手です。捨てることに罪悪感があったり、もったいないの気持ちが大きいと手放すことを躊躇します。捨てられないなら、まずは一度隠してみてください。それで、困らなければ、そのときに手放すと、一段階あるので捨てやすくなります。また、家の中がすっきりしてきたら、片付ける手間も少なくなるので、捨てるメリットが実感出来ます。

## ～ 片付かない原因は？ ～



# お客様の声

熊本市・K様邸

屋根修理  
平成28年8月完成

「地震で被害を受けた自宅の屋根を早く修復したい」

たいへん  
感謝しています。

電話をしたとき、まず最初に社長からお見舞いの言葉をいただきました。はるばる熊本市まで駆けつけ早急・丁寧に工事をすすめてもらいました。

被災者の立場を考えた対処をしていただき、安心・信頼の中で工事の完成を見ることができました。



被災瓦を撤去



周辺の様子（8月撮影）



住宅の軽量化と耐震性能アップのために板金屋根に改修

社長のひとりごと・・・



そろそろ田植えの準備をしなければならぬ時期になったけど、堆肥の散布と荒うちをただけ。例年6月20日頃の田植えなのでまだ大丈夫かなと先延ばししています。

霧島の硫黄山の噴火の影響か、水を引く川内川にヒ素が流れ込み、湧水町、伊佐市では稲作が出来なくなった田んぼがあるようで、気の毒なことです。

先月中旬に孫が帰ってきました。2日間の滞在でしたが、大きくなった姿を見て何とも言えない喜びを感じました。

また当分は会えないのかと思うと少しばかり寂しくなっています。



## ちょこっと テーブルコーディネート

\*\*\* テーブルにお花を飾ろう \*\*\*

### ●心が和むお花

テーブルにお花が少しあるだけで、気持ちが穏やかになります。身近なお花を飾ってみましょう。

大きな花瓶にかざるのではなく、ジャムの空き瓶やプリンカップなどの小さな入れ物でも充分楽しめます。

### ●中央に置いてみよう

2人がけ、4人がけのテーブルなら中央にひとつお花を置くだけで、テーブルが華やきます。テーブルコーディネートでは、真ん中に置く少し高さのあるものを「センターピース」と言います。お花や果物を置くと、ポイントになります。その場合、必ず向かい側の相手の顔が見える高さにおさえましょう。

### ●今の季節は紫陽花

お庭に咲いている紫陽花を切ってジャムの瓶に入れて飾ってみましょう。季節感が出て、話題にもなりますね。瓶のまわりに、マスキングテープを貼っても素敵。



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。