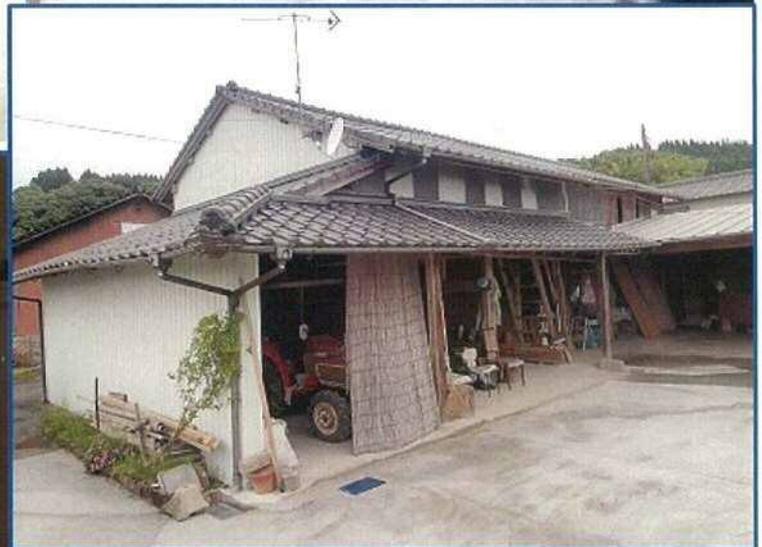


a システム通信

アルファ



伊佐市菱刈前目地内 A様邸

元々牛舎だった建物を住宅に改造しました。どんなになるか楽しみでしたがその変貌ぶりにご家族も感嘆しきり。予算的にも限られていたので外部にはそれほどお金はかけていません。内部は牛舎の仕切りをそのまま生かしてかなりおしゃれな感じに仕上がりました。



青に包まれる時間

黄昏時の美しい夕焼け空に、深まっていく秋を感じますね。

秋は空気が澄んで湿度も低いので、一年の中でも夕焼けが綺麗な季節と言われています。日が暮れるのが少しずつ早くなるのも、夕焼けを意識しやすい理由かもしれません。西の空に大きな太陽がゆっくりと沈んでいき、街も人も全てが赤に染まる黄昏時。そんな赤色の時間を過ぎた頃、時折訪れるのが、青色の時間です。さっきまで燃えるような赤に輝いていた街が、今度は静かな青に包まれるのです。夕焼けと夜の間のほんのひと時、夢の中にいるような不思議な青い時間は、「ブルーモーメント」と呼ばれています。

ブルーモーメントはもともと北欧で生まれた言葉で、空が青色の絵の具を塗ったような美しい青一色に染まり、辺り一面が青い光で照らされたようになる現象のことです。北欧の国では、白夜の季節になるとブルーモーメントが数時間続くこともあります。日本では夕焼けの後や夜明け前だけに、数分から数十分しか見られません。しかも見られるには条件があり、天気がよく、雲が全く、またはほとんどない、空気が澄んでいる時にしか見ることができません。ブルーモーメントは、日本ではとても稀な現象なのです。

ブルーモーメントについて考える前に、空がなぜ青色なのか考えてみましょう。

太陽の光は、青や赤など何色もの光からできています。光は波のようになっていて、色によって波長が違います。赤い光は波長が長く遠くまで届く性質があり、青い光は波長が短くぶつかりやすい性質があります。太陽から出た光のうち、青い光は空のチリにぶつかって散乱して空に残り、それ以外の光はそのまま地上に届きます。私たちの目には空に散らばった、たくさん青い光が見えるので空は青色なのです。

昼間に頭上にあった太陽は、夕方になると傾きます。太陽から私たちまでの距離が長くなると、遠くまで届く赤い光だけが私たちに見えるので、夕焼けは赤いのです。そして太陽が沈むと、光は私たちに直接は届かなくなりますが上空には届き、上空で散乱している青い光だけが目に見えるようになります。それがブルーモーメントなのです。数分後に太陽がさらに沈むと上空にも光が届かなくなり、夜の闇が訪れます。ブルーモーメントは、太陽が見せてくれる魔法のような瞬間なのかもしれませんね。

青い癒しの光に包まれる不思議な時間が、私たちの街にも訪れたらいいですね。



10月	日	月	火	水	木	金	土
かんぼづき		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
		体育の日 寒露					
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	土曜
	28	29	霜降 30	31			27




アラ探し、やめよう 人を批判していると、人を愛する時間が無くなってしまいます。【マザー・テレサ】

横洗顔のススメ

毛穴の黒ずみや、開いた毛穴……。毛穴の汚れは思わず洗顔でゴシゴシ洗いたくなりますよね。しかしそのお悩み、洗顔の向きを見直すだけで解決するかもしれません。

【なぜ洗顔は「横向き」がイイの?】

毎日している何気ない洗顔。無意識に、手を上下に動かしながら顔を洗っていませんか? 私たちの毛穴は下を向いて開いているので、上下に洗顔をしてしまうと余計に汚れが毛穴に詰まってしまう。毛穴に汚れが詰まると、黒ずみやニキビの原因となることも……。それだけではありません。縦方向に顔を動かすことで、頬や口元のたるみを加速させてしまいます。そこでオススメするのが「横洗顔」です。デメリットだらけの縦方向の洗顔を「横向き」に変えることで、毛穴の汚れがグンと落ちやすくなり、たるみケアも同時にできてしまうのです。



【横洗顔の方法とは?】

●たっぷりの泡で洗う!

洗顔をするときは、しっかりと泡立てたモコモコの「泡」で顔を洗うのがポイント。そもそも顔の皮ふはとても薄くデリケートなので、クッションのような泡で優しく包み込みましょう。

●縦方向ではなく、横に泡を動かす!

次はいよいよ「横洗顔」です。なでるように泡を横に動かしてみましょう。このときも手をお肌に直接あてるのではなく、たっぷりの泡をすべらせるイメージです。洗い流すときも、もちろん横方向に流しましょう。

いかがでしたか? 高級な洗顔料や美容アイテムに頼らなくても、ただ洗顔の向きを変えるだけで、あなたのお肌は見違えるように変わるかもしれませんよ。

わわわわ Kid's

親子で焼きいも

さつまいもの収穫の季節です。
採れたてのさつまいもを焼きいもにしてみましょう。

◆牛乳パックで焼きいもを作ってみよう

焼きいもと言えば落ち葉をたくさん集めてその中で焼くのを想像しますが、牛乳パックでも簡単に焼きいもができるんです。これなら落ち葉を拾い集めなくても大丈夫ですね。

◆作り方は?

作り方はとても簡単です。

- ①牛乳パックに入るサイズのさつまいもを一度濡らしてアルミホイルで二重にくるむ。
- ②牛乳パックに入れて、ふたを閉じる。
- ③牛乳パックの角から火をつけ、牛乳パックが全部燃えたら出来上がり。

※すぐに燃えてしまって中まで火が通らない場合は、牛乳パックを2重にすると長く燃えてくれて火が通ります。

◆燃やせる場所を確認しましょう

最近では自宅の庭でも落ち葉などを燃やす事を禁止にしている自治体がほとんどです。河原などで勝手に直火で燃やす事も禁止されています。各地のキャンプ場や、バーベキュー施設ならできますが、焚火台やかまどの中で、と言う条件付きの場所が多いようです。事前に調べてから出かけましょう。

牛乳パックで
かんたん!



みんな!
ごはんにするよ★

さつまいもようかん

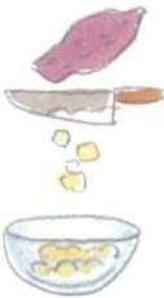
材 料【4人分】

- | | | | | |
|--------|------|---|------|------|
| ・さつまいも | 120g | ① | ・小麦粉 | 大1 |
| ・ゆであずき | 200g | | ・片栗粉 | 大1 |
| | | | ・塩 | 小1/2 |



①

さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水に浸けてアク抜きし、ザルにあげておく。



②

水で濡らした型にアルミ箔を敷く。ボウルにゆであずき、①、②をよく混ぜ合わせ、型に流し込む。



③

蒸し器で20分ほど蒸して、サツマイモを竹串で刺して柔らかくなっていたら出来上がり。



かっこいい女性の節約術

嗜好品を賢く楽しむ

コーヒータイムや、お酒を味わう時間は毎日の楽しみですね。ただ、嗜好品はお金がかかります。そこで、今回は賢く楽しむ方法をご紹介します。

【賢く美味しい嗜好品を手に入れる】

●コーヒーは美味しく安いお家カフェ

コーヒーチェーン店でコーヒーを飲む方であれば、今流行のカフェマシーンを購入すると、お店で提供しているようなカフェドリンクが、1杯数十円で楽しめます。

毎日缶コーヒーを買う方であれば、1缶約130円×30日で1ヶ月に3,900円。一方、コーヒー通販などで発売されたドリップバッグコーヒーは安いもので、1杯あたり19円位の価格のものがあります。これを魔法瓶に入れて持ち歩けば、19円×30日=570円となり、缶コーヒーと比べると1ヶ月で約3,330円の節約になります。

●ワインはセカンドワインにする

海外の有名ワインは人気も高く、美味しいですがその分、高額になりがち。ところが、同じ醸造家のセカンドラベル（セカンドワイン）と呼ばれる一級品に及ばなかった品質のワインだと、安く購入ができます。セカンドラベルといっても、決して二流のワインではなく、一級品の品質に達しなかったものなので、同じ手間ひまをかけて作られているのでおすすめです。またインターネットでは、6本セットなどのまとめ買いをすれば、良質のワインが1本当たり、かなりお得なお値段で購入できます。





誕生月の占い



1月 生まれ 堅実に準備することが成功への近道です。独断専行は避け、人の意見に耳を傾け情報収集も大事。

2月 生まれ 柔軟さがキーワード。身体の外側と内面から健康運アップのためにアプローチしていきましょう。

3月 生まれ ドキュメンタリー映画や番組、エッセイ本などで生き様や自然のパワーに触れるとファイトが湧いてきます。

4月 生まれ 「安物買いの銭失い」に注意。後悔しないためには、長く使える上質なモノを選ぶよう心掛けましょう。

5月 生まれ 楽しいプランをいっぱいにしてウキウキ気分を…特ににぎやかなイベントは盛り上がり出合い運アップ。

6月 生まれ 現状に満足しないで、ワンランク上を目指す気持ちが飛躍のきっかけに。芸術的視野も広げて吉。

7月 生まれ 一言多くなりがち。話し上手は聞き上手です。相手の話は最後までしっかり聞くようにしましょう。

8月 生まれ 読書や音楽鑑賞など、一人の時間を大切にすることで心豊かになれそう。今の自分に必要な事を考えて吉。

9月 生まれ かたくなな言動は運を逃すことに…信念も必要ですが変化を受け入れ柔軟に対応していくことも大事。

10月 生まれ 一途な思いが実を結ぶ時。サプライズなプレゼントや記念に残るような時間をつくって愛情運アップ。

11月 生まれ 話し合いは必要ですが争いは無用。言葉尻を捉えず、思いやりを意識して大らかな気持ちで。

12月 生まれ 運気が停滞気味の方は、不用品の処分や家具のレイアウトを変えて、家の風通しをよくすることで運気は好転。

居心地のいい家づくり

～身の周りを整える～

1. よく使う物から整える

片付けと言うと、身構えてしまったり、いつかやろうと先延ばしにしてしまう方が多くおられますが、まずは、ご自身の身の周りから整えていきましょう。家全体と考えず、本当に自分が毎日使っている物から整えます。朝起きてから、家を出るまでに使う物はすべて収納場所が決まっていますか？ 毎朝、いつも探している物はありませんか？ 出かける準備をするときに、いつも家の中をぐるぐると回っていませんか？ 思い当たる方は、まずは、毎朝使う物から整えていきましょう。家の鍵、鞆、時計、ハンカチなど必要な時にすぐに取り出せる場所を決めます。

2. 今から始める

身の周りの物をすべて持って、この世から去ることは出来ません。人生はいつ何が起きるか分かりません。そのためにも、今身の周りにある物で、不必要な物、この先も使わない物は定期的に見直して、身の周りを整えておきましょう。【いる】【いない】を判断出来るのは自分だけです。万が一の時に後悔したり、家族に迷惑をかけないためにも、出来る時から身の周りの見直しは始めましょう。

3. 必要な物だけを手に入れる

今は、何でも手に入りやすい時代です。だからこそ、本当に必要とする物だけを持つようにしましょう。もらわないと損だとか、もったいないとか言われますが、必要のないものに家のスペースを取られたり、処分にお金をかける事の方がもったいないです。何でも家に入れてしまわず、一度考えてから手に入れるようにしましょう。

よく使う物から整えよう！



お客様の声

伊佐市大口曾木・T様邸

薪ストーブの設置
平成29年2月完成

「薪ストーブのあるあったか生活」

土間のある内玄関をフローリングの部屋に改築して、台所から続く茶の間を広く・・・そして、薪ストーブを置きたいと思い、以前手すりの設置などをしてもらったシステム建築鹿児島さんに今回リフォームをお願いしました。



寒～い伊佐の冬。今までは電気こたつ、石油ストーブ、石油ファンヒーターすべてつけていましたが、薪ストーブ設置後はこの炎だけで暖かすぎるくらいです。ストーブの前にくつろげる座椅子を置いていて、毎晩、ほとんどそこで過ごしています。

社長のひとりごと・・・

この夏は日本全国で大きな災害が発生しました。予想だにしないことでした。想定外という言葉が最近頻繁に聞きます。どうなって行くのでしょうか？ かなり心配です。

さて、今月の表紙は、牛舎を住まいに改造した現場を載せました。外部は予算の事や、お客様の要望もありそれほど変わっていませんが内部は大きく様変わり。牛舎の仕切りもそのまま生かしておしゃれな感じに仕上がりました。聞けば、ご両親の介護のためにUターンされるとのこと。私も介護の仕事に携わっていますので、介護の大変さは良く解っています。ご両親もますます元気で長生きされるように祈るばかりです。

ちよこっ と テーブルコーディネート

＊ ＊ 松花堂弁当でおもてなし ＊ ＊

四角い箱に仕切りのある松花堂弁当。料亭のようなオシャレなおもてなしにピッタリです。

●メニューは普段のお料理で

おもてなしだからと言って凝ったお料理を出す必要はありません。鮭を焼いたり、菜っ葉の煮びたしや、芋の煮ころがしなど、普段のお料理を小さなお皿に持ってオシャレに盛り付けてみましょう。

料亭風・・・♡



●葉っぱで一工夫

ハランやもみじなどを洗ってお料理の下に敷いてみましょう。それだけでぐっと見栄えがよくなり、お料理がおいしそうに見えます。

●お重や大皿で

松花堂弁当がなくても大丈夫。重箱や大皿で、同じような雰囲気になります。どちらも小さなお皿にお料理をのせて、重箱の中、大皿の上に盛り付けてみましょう。きっと素敵なおもてなしになりますよ。

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
	ホームページ	http://www.sys-ken.jp	e-mail sys_ken@po3.synapse.ne.jp
			社長携帯 090-3325-4482

※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。