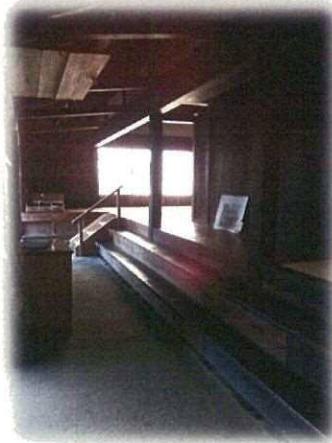


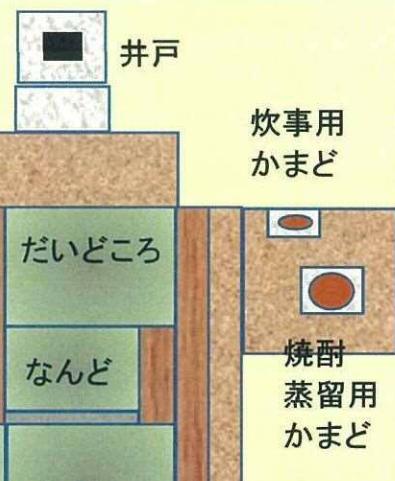
aシステム通信

アルファ

2019.1 Vol.183



平面図



熊本県人吉市 太田家住宅
(国指定重要文化財)

安政三年（1856年）頃に建てられた、築160年以上の住居である。昭和48年には国的重要文化財に指定されている。

寄棟造りの茅葺き屋根を2ヵ所折り曲げて、前後に突出物のある曲屋風の建物である。「ざしき」「あらけ」の部分と「だいどころ」「どま」の部分の旨とを平行にして、前後にずらし「なんど」でつ

ガーネットの輝き

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新年の始まりは、キラキラした誕生石の話題から。1月の誕生石は「ガーネット」です。ガーネットといえば、多くの人が思い浮かべるのが濃い赤色の宝石でしょう。ガーネットの名前の由来は、ラテン語の「granatus（グラナタス）」意

味は「種子」からという説と、「granatum（グラナートゥム）」意味は「柘榴（ざくろ）」からという、2種類の説があります。赤いガーネットの結晶の形は、本当に柘榴の種子のよう。日本での和名も、まさに「柘榴石」なのです。

ガーネットは五千年も前から人々と共にあったと言われています。旧約聖書の中ではノアの箱船の灯火として暗闇を照らし、古代エジプトではファラオの首を飾りました。また中世ヨーロッパでは、お守りとして戦場へ向かう十字軍の兵士の甲冑に埋め込まれました。ガーネットの石言葉は、「勝利、真実、友愛」など。柘榴に似ていることから実りの象徴とされ、その美しく力強い赤色から生命力を高める石として珍重されてきました。

最もポピュラーなのは深い赤色の「アルマンディン」。ガーネットの代表で価格もお手頃です。同じような赤でも血のような赤色が「パイロープ」。アルマンディンとパイロープの中間となるのが「ロードライト」。紫がかった美しい赤色が人気です。

赤系の中でもオレンジ色が特徴の「スペサルティン」。中でも明るく鮮やかなオレンジ色のものは「マンダリン・ガーネット」と呼ばれています。

そして最近人気なのが、緑色のガーネット。色相や性質が幅広い「グロッシュラーライト」に属する「グリーン・ガーネット」は、評価が高くなっています。緑色のガーネットの中でも最高の評価なのが「デマントイド」。希少価値が高く、その輝きはダイヤモンドにも負けません。「ホーステイル」という馬のしっぽのような内包物を持つものはさらに高価です。ガーネットの世界は、実に奥が深いのです。

誕生石はいわばお守りのようなもの。その意味を知ればもっとその石を好きになります。そして石の方もきっと、あなたを大切に守ってくれるはずです。誕生石に守られて、新しい一年をキラキラと素敵に過ごせたらいいですね。

1月 日 月 火 水 木 金 土

むつき

1
元日

2

3

4 5



6 小寒

7

8

9

10

11

12

13

14 成人の日

15

16

17

18

19

20 大寒

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

よく光る
高嶺の星
寒の入り

村上

HAND MADE KIREI

あなたのキレイを作りましょ

ローズヒップオイルでエイジングケア

ローズヒップオイルはとても美容効果が高いオイルとされ、その約90%が美容成分とも言われています。美肌を作る最高の天然美容液の効果と使用方法についてご紹介します。

【ローズヒップオイルは万能オイル】

ローズヒップオイルは、美肌・美白・肌のキメを整える作用や、目元口元のシワや、シミにも効果がある万能オイルです。また、ターンオーバーを高める作用、皮膚組織を再生させる働き、傷跡の修復、吹き出物の炎症の鎮静作用等があります。

【ローズヒップオイルのデメリット】

ローズヒップオイルは1kgの野ばらから、3mlしか摂れない希少価値の高いオイルなので高額です。保存方法は使う時以外は冷蔵庫で保管をしなければなりません。それでも一度開封すると酸化が進むので1ヶ月で使い切る事をお勧めします。また、肌についた状態で紫外線にあたってしまうと、皮膚にダメージを与える「光毒性」という作用があるため、寝る前のケアか、お風呂に入れて使用しましょう。



【フェイスマッサージをローズヒップオイルで】

お風呂上がりのスキンケアに、化粧水でお肌を整えた後、1~2滴のローズヒップオイルでフェイスマッサージをしてみましょう。お肌のキメを整え血流の流れが良くなるので、お肌の老廃物が流れやすくなり美肌・美白効果も上がります。マッサージした後は美容液→乳液→クリームの順でケアして下さい。

【ローズヒップオイル風呂で全身美肌】

お顔のケアに抜群の効果を発揮するローズヒップオイルを全身に使ってみましょう。髪にも利用でき、二の腕のツツツツにも効果があります。お風呂に入る前に気になる部分に塗ってからお風呂に浸かってみて下さい。浸かり終わったら、普段通りシャンプーやトリートメントとボディークリーニングを行います。

ローズヒップオイルは、使い方や保存方法に注意が必要ですが、その分美容の効果・効能が高いとも言えます。夜のスペシャルケアに取り入れてみてはいかがでしょうか。

Kid

家族団らんのお正月を過ごそう

家族がそろうお正月。実家に帰省したり、旅行に出掛けたり、様々な過ごし方があります。ですが1日くらい時間を気にせず、ゆっくり家族団らんるのはどうでしょうか？今回は3歳くらいのお子さんも一緒に楽しめる遊びをご紹介します。



●福笑い

お正月定番で難しいルールが無く、中には3歳未満のお子さんでも楽しめるかもしれません。

●かるた

こちらもお正月定番ですね。小さいお子さんはママとタッグを組むなどして、サポートしましょう。また絵柄がキャラクターですと選ぶカードを連想できるのでオススメです。アンパンマンかるたなどは絵柄で判断しやすいですよ。考えたり想像する事で脳の活性化に繋がります。

●すごろく

年始めの運試しにも！「モノマネをする」などの指示があると盛り上がること間違いないです。

色々とご紹介しましたが、家族みんなで手作りするのも良いですよ。

福わらいは画用紙に顔の輪郭・眉毛・目・鼻・口などパーツを書いて切り取るだけ。子ども達だけでチャレンジできます。

すごろくは指示内容をみんなで考えながら作る楽しみもあります。サイコロも展開図を作りテープを貼れば作れます。

かるたも画用紙をカットし、絵と字を自分達で書きましょう。子どもに絵を書かせてから大人が読むカードを書いてあげても良いですね。

手作りだと家計も助かりますし、素敵な思い出が出来るはずです。家族団らんのお正月を楽しんで、

みんな!
ごはんにするよ★

黒豆煮汁プリン

(黒豆を煮るとたくさん余る煮汁。その煮汁で作るプリンです。)

材料【4人分】

- | | | | |
|--------|-------|--------|-----|
| ・黒豆の煮汁 | 150cc | ・粉ゼラチン | 5g |
| ・牛乳 | 200cc | ・黒豆 | 12粒 |
| ・栗の甘露煮 | 4つ | | |

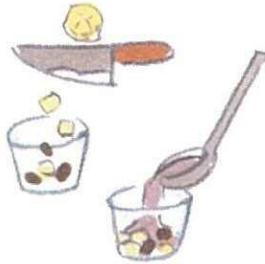


①



ナベに煮汁と牛乳を入れて弱火にかけ、温まったら粉ゼラチンを加えて溶かす。

②



栗の甘露煮を食べやすい大きさに切り、黒豆と一緒にプリン型の底に入れたら①を静かに注ぐ。

③



粗熱が取れた
ら冷蔵庫で1~
2時間冷やし、
固まったら型か
ら外して出来上
がり。

かしこい女性の節約術

冬を暖かく過ごすワザ

真夏同様、真冬の光熱費は家計に影響を与えます。この冬どんな工夫をすればよいのでしょうか？いくつかご紹介します。

【加湿が大切】

暖房の乾燥からお肌を守ったり、風邪予防に加湿器を使用することがすすめられていますが、湿度が上がることで体感温度も上げることが出来ます。加湿器がない場合は、濡れたタオルを1枚部屋に干しておくだけでも効果がありますよ。

ただし、加湿のし過ぎは結露やカビの原因にもなります。湿度は50%前後が最適です。



【カーテンを変えてみよう】

カーテンを冬用の厚手のものに変えることで、冷気を入れず、暖かさを逃しません。この時窓のサイズよりも大きめのものを選ぶと、更に効果が上がります。また、ラグなども暖かい素材のものに変えると足元からの冷気を抑えられます。ラグの下にはホームセンターなどで売っている、アルミのマットを敷くと保温効果が倍増しますよ。

【湯たんぽを使ってみよう】

最近は、雑貨店などで色々な湯たんぽを売っています。材質も様々で、熱を伝えやすい金属から、柔らかい天然ゴム製のものまでバリエーションも豊かです。エコの観点だけではなく、すこしづつじんわりと体を温めてくれるので、寝る時だけではなく仕事中にも使えます。可愛い物も沢山あるのでこの冬は湯たんぽを見てみてください。

誕生日の占い

1月生まれ 自分の信念を持っていますか？外野の影響で気持ちにブレが生じやすい時ですが、内觀するのによいタイミング。

2月生まれ 大盤振る舞いしちゃう人は、財布の中に必要な金額しか入れないようにすると、無駄遣い防止に。

3月生まれ 助け合いの精神が大切。「明日は我が身」として捉え、相手が何を必要としているのかを考えて行動を。

4月生まれ 自分の身体にもっと関心を持ちましょう。姿勢や呼吸など、普段意識していない事にも着目して吉。

5月生まれ オフには古都の街や大自然など、非日常を感じる場所へ。心も身体もリフレッシュされ運気もアップ。

6月生まれ お口のメンテナンスを怠っていませんか？うがいや口腔ケアが、健康面や対人関係に影響を及ぼしそう。

7月生まれ 無理に相手に合わせたり、自分の気持ちを偽って、くたびれてしまうかも。自然体で向き合って。

8月生まれ 深刻にならず「なるようになる」と開き直って吉。心と身体のケアとリフレッシュでバランスを整えて。

9月生まれ 優しさがアダになることも…。努力しても残念ながら分かり合える人ばかりではありません。割り切って。

10月生まれ 肩に力が入っていないませんか？余計なプライドは捨てて、素直になってハートフルに接すると和やかに。

11月生まれ 身だしなみに気を配って吉。異性同性に関わらず心惹かれる人に出会ったら、lineや連絡先の交換を。

12月生まれ 感情に流されやすい時。冷静な判断をのぞむなら事実を重視し、部屋の片づけや不用品の処分も効果的。

居心地のいい家づくり

1. 毎日のキッチンを使いやすく

毎日使うキッチンだからこそ、使いやすくしたい所です。今のキッチンの収納のお悩みは何ですか？取り出しづらい物は何ですか？普段、何気なく使っているキッチンの事を考えてみると、本当は使いづらいと思っていることが見えて来ます。毎日使う場所だからこそ、見直してみましょう。

2. 使っていない物はありませんか？

キッチンには色々な種類のアイテムがあります。また、新しい便利グッズも開発され、年々物が増えています。そんな中、使っているアイテムは実は限られています。お鍋やフライパン、いつも使っている物は限られていて、使っていない物の方が多くなってませんか？一度全部のお鍋を取り出して、「使っている」「使っていない」を分けてみてください。「使っていない」に分けられたお鍋、捨てられない方は、一度別の場所に移動させてみてください。半年経って、それらが無くても、お料理に困らなければ、その時に処分しましょう。

3. 賞味期限切れを無くす

どこのお家でも、買い置き食品の賞味期限切れが起きています。賞味期限切れを起こしやすい買い置き食品は何ですか？何を買いつまっていますか？それが無いと本当に困りますか？今、24時間空いているスーパーあります。買い置き食品の買いつまぎを見てください。

～キッチンの収納～



お客様の声

伊佐市菱刈下手・H様邸

平成29年4月完成

「お風呂とトイレのリフォーム工事」



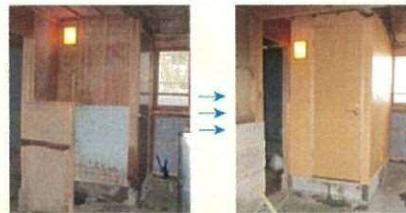
湯船を新しく!
床も古いタイルを
はがしてきれいに

だいぶ前からお風呂とトイレをリフォームしたいと考えていました。

そんな折、新聞に入っていたチラシでシステム建築鹿児島さんを知りました。

社長さんも職人さんも細かいところまで気を配った工事をしてくれて、満足しています。

工事が終わった後も様子を見に寄つてくれるなど、よそと違っているなと感じました。



外のトイレも
使いやすくな
(スペースを作って
洋式簡易便座に)

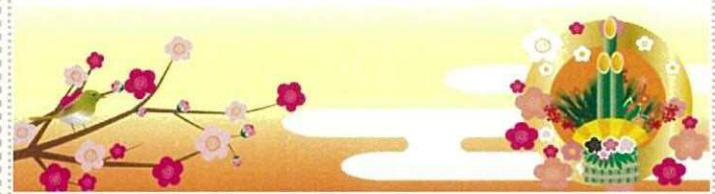
社長のひとりごと・・・

平成最後の新年です。皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと思います。

旧年中は何かとお世話になりありがとうございました。

今年は年号も変わります。また心機一転がんばりますので、変わらぬご支援ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

昨年10月末に思いもしない事故を起こしてしまい12月中旬まで入院生活でした。おかげさまで術後の経過も順調で自宅に帰って来ることが出来ました。改めて健康の有り難さを感じているところです。



ちょこと テーブルコーディネート ＊＊巻きずしを素敵に盛り付けよう＊＊

もうすぐ節分です。巻きずしをおしゃれに盛り付けてみましょう。

●細長いお皿に並べる

巻きずしと言えば大皿に盛るイメージですが、細長いお皿に一つずつ並べてみましょう。テーブルの中央に細長いお皿を少しずつずらして置くとオシャレです。

●竹かごに入れて

一人分ずつ竹かごに入れて盛り付けてみましょう。底にハランを敷くと料亭のようになります。ひとまわり大きなお皿の上に竹かごを置くと、より素敵になります。

●恵方巻は豆皿と一緒に

恵方巻は周りが黒いので、色味がないので、大きめのお皿の隅に豆皿をのせて恵方巻と一緒に盛り付けます。豆皿には人参やカボチャなど、色味のある野菜の煮物や酢の物を入れてみましょう。色彩がきれいだと食欲が増します。