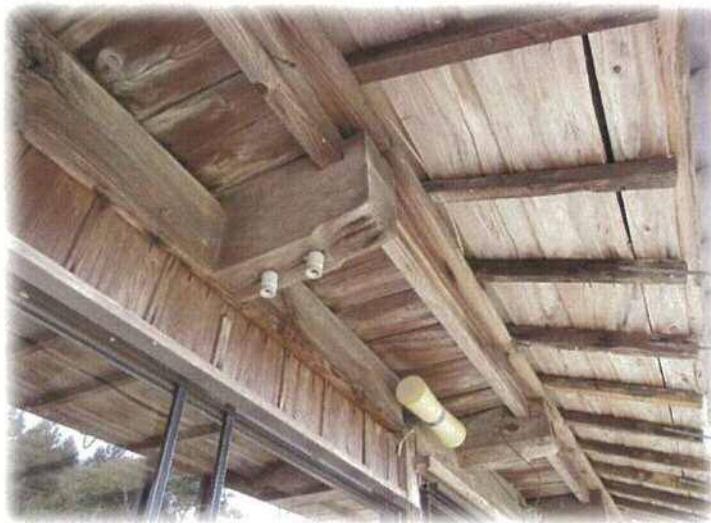


# aシステム通信

アルファ

2019.4 Vol.186



## 伊佐市大口曾木地内 H様邸

120年を超える住宅である。過去にはえびの地震や薩摩西部地震、また近いところでは熊本地震を耐えてきた薩摩の家である。

近年、巷では地震に強いとか、気密性が高いとかが主流になっているが（かく言ううちもやっていますが）先人の知恵が生かされている住宅はピクともしていないという見本みたいな住宅である。

内部の写真はないが、先日介護保険でお世話になった際に内部も見せてもらったが、自然の木をふんだんに使った見事な住宅である。

# 春の夜空を旅しよう



人も街も空気も、すっかり暖かくなりましたね。日が暮れてからも過ごしやすいこの季節は星を見るのにもおすすめです。

春の星空は、冬や夏に比べると少し寂しいですが、見所もたくさんあります。目印になる星さえ見つければ、そこから星座の世界への旅が始まりますよ。

北の空には「北斗七星」が高く昇っています。4月下旬の夜8時頃だと、真ん中より少し東側に、大きなひしゃくを見つけることができます。そのひしゃくの柄のカーブをそのまま伸ばしていくと、ややオレンジ色の明るい星があります。これは「うしかい座」の1等星「アークトゥルス」です。

1等星とは夜空で一番明るい星たちのこと。夜空には21個の1等星があり、その中でアークトゥルスは4番目に明るい星です。春の夜空では一番明るいので、見つけやすいですよ。

北斗七星からアークトゥルスへ続くカーブをそのまま伸ばすと、白っぽく明るい星があります。「おとめ座」の1等星「スピカ」です。さらにカーブを伸ばすと、4つの星が台形に並んだ星座「からす座」があります。この北斗七星からアークトゥルス、スピカ、からす座を結んだ曲線を「春の大曲線」と呼びます。



目印がわかったら星座を探してみましょう。アークトゥルスはうしかい座の太ももあたりにあり、うしかいは大曲線のカーブに沿うように左手を上げて立っています。アークトゥルスという名前には「熊の番人」という意味もあります。北斗七星は「おおぐま座」という星座の一部分でもあり、春の夜空でアークトゥルスが大熊を追いかけているように見えることから、そんな名前が付けられたのかもしれません。

おとめ座は、うしかい座の足元に、大曲線のカーブとは直角の向きに立っている、翼のある女性です。左手に麦の穂を持っていて、スピカはちょうどその麦の穂先の部分で輝いています。

南の空の高いところを見上げると「？」マークを左右反転させたような星の並びがあります。これが「しし座」の頭の部分で、「ししの大釜」と呼ばれています。大釜の下側で明るく光っているのが1等星の「レグルス」、尻尾にある少し暗い星が2等星の「デネボラ」です。このデネボラと、アークトゥルス、スピカを結んだ三角形を「春の大三角」と呼びます。目が慣れてくると、他にもたくさんの星々が、賑やかに語り始めてくれますよ。

星の見つけ方がわかると星空を見る楽しみも増えますよね。あなたも春の夜空を旅してみませんか？



## 4月 うづき

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

昭和の日



## キレイになれるアボカドパワー

「森のバター」というネーミングでおなじみのアボカド。いつも何気なく食べている食材ですが、実は秘めたるパワーをもっているのです。

### 【アボカドは栄養の宝庫！】

とにかく栄養が豊富なアボカドは、なんとギネスブックに「もっとも栄養価の高い果物」として掲載されるほど。では一体、どんな効果があるのでしょうか。

アボカドには、ビタミンA・B・C・Eなど様々な種類のビタミンが含まれています。なかでもビタミンEは抗酸化作用の強い成分なので、年齢肌に嬉しいアンチエイジング効果を得られるのが特徴です。さらに、女性に不足しがちなミネラルもたっぷり含まれているので、疲労回復や免疫力UPにも効果的です。

アボカドは、美容と健康の両方をサポートしてくれるスーパーフードなのです。

### 【美味しく美容♪アボカドを食べるポイント】

#### ●どんなアボカドを購入すればいい？

すぐに食べるのであれば、皮が黒色に近いものを選びましょう。食べるまで数日ある場合は、緑色のものを購入して室温で追熟させると食べ頃になります。

#### ●オススメの食べ方は？

アボカドは加熱すると溶けやすいので、サラダなどで食べる方法がオススメ。さらに、アボカドに含まれるビタミンEはビタミンCと一緒に摂取すると効果がUPするので、レモンをかけて食べてもいいですね。

## ビタミンCと一緒に！



#### ●1日で食べてもいい量は？

いくらお肌にいい食べ物でも、食べすぎは禁物。アボカドは1個につきご飯1杯に相当するカロリーがあるので、1日あたり1/2個～1個に抑えましょう。

## ちょっとテーブルコーディネート

＊＊オシャレにお茶を出そう＊＊

家庭訪問やお友達など、お客様をお迎えする事が多い季節です。ちょっとオシャレにお茶を出せたらいいですね。

### ●丸いランチョンマットが便利

食事時のランチョンマットでは大きすぎるし、ティーマットではきゅうくつ、という時に重宝するのが丸いランチョンマットです。コーヒーカップとケーキ皿がはみださずに乗って、見た目も可愛く新鮮です。家族それぞれ違う色を揃えても素敵ですね。

### ●ケーキスタンドを使おう

ケーキスタンドは高さが出るので、テーブルにとても映えます。パンやおにぎりなども置けるので、かしこまらず楽しめますよ。2段のスタンドは手頃なお値段です。

かわいく  
お迎え



### ●右、左、どっち？

お茶を出す時、コーヒーカップをどこに置くか迷う事はありませんか？

お客様の右手側に飲み物、左手側にケーキ皿と覚えておきましょう。

みんな!  
ごはんにするよ★

# いちご豆乳スムージー

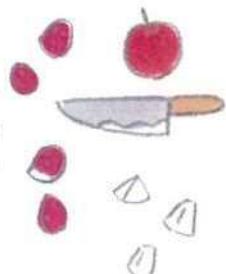
## 材料【2人分】

- |        |      |            |       |
|--------|------|------------|-------|
| ・いちご   | 5コ   | ・豆乳        | 200cc |
| ・りんご   | 1/2コ | ・プレーンヨーグルト | 大2    |
| ・ミントの葉 | 2枚   |            |       |



①

いちごはよく洗い  
ヘタを取り、りん  
ごは皮をむいて一  
口大に切る。



②

①と豆乳、ヨーグ  
ルトをミキサーで  
混ぜ合わせる。



③

グラスに注いでミ  
ントの葉を添え  
たらできあがり。



## しあわせMy Life!

簡単なDIYでシャワーヘッドを交換して、毎日のお風呂タイムをもっと快適にしてみませんか？同じように見えて機能が違う、バラエティ豊かなシャワーヘッドが販売されているんですよ。

入浴中当たり前のように使っているシャワー。毎日使うものなので、取り替えることができるのならこだわってみたいですよね。実はシャワーヘッドの交換はとても簡単なんです。基本的には今付いているシャワーヘッドをひねって外し、付け替えるだけ！ぜひお気に入りの一品を見つけてお風呂で癒やされましょう。

### ◆浄水シャワーヘッド

浄水カートリッジを内蔵し、水道水に含まれる塩素を取り除きます。肌のかゆみや髪のパサつきを軽減し、潤いを与える効果が期待できます。肌の弱い方向きです。

### ～シャワーヘッド～



#### ◆手元ストップシャワーヘッド

手元のストップボタンを押すことにより、使わない時に簡単にお湯を止めて節水することができます。

#### ◆節水・水圧に強いシャワーヘッド

同じ時間の使用でも水量を大幅にカットすることができます。水圧が低くても勢いよく出るので水圧で困っている方にも。

#### ◆マッサージ・ミストシャワーヘッド

水流を調節することで、マッサージや打たせ湯、ミストの効果を得ることができます。

#### ◆マイクロバブルシャワーヘッド

水に含まれる空気の大きさや量を調節することでマイクロバブルを作り、毛穴やシワに入り込み、汚れを落とします。

# 誕生日の占い

**1月生まれ** 信念を貫くことも素晴らしいですが、相手の話も聞き入れ柔軟な視点で物事を見る大切な気づきあり。

**2月生まれ** トラブルに巻き込まれることも…。不運は伝染します。ネガティブ発言の多い人からは離れて正解。

**3月生まれ** 優柔不断が出やすいときですが決めたことは貫いて。安定した未来を築けるライフプランをしっかり立てて。

**4月生まれ** 運気も華やいで注目される時。その分プレッシャーはかかりそう。オフの日にはリラックスタイムを。

**5月生まれ** 毎日の生活を丁寧に過ごせば感謝の気持ちが芽生え、家族やパートナーなどの影の支援に気付けそう。

**6月生まれ** 目立たない地道な努力が必要。理想や将来の目標に向けてコツコツ取り組むことが大切なとき。

**7月生まれ** 過去の失敗や経験が時おり頭をよぎることも…。恐れず冷静に向き合うことで「たくましさ」に転換できます。

**8月生まれ** アップダウンの差があり運気に翻弄されペースが崩れやすい模様。自然のパワーを感じる所へ出掛けリフレッシュを。

**9月生まれ** お出掛けプランが目白押し。出費が気になるなら普段は手作り弁当やマイボトルで節約しましょう。

**10月生まれ** 見た目より内面の充実が運を呼び込むとき。対人面でもポジティブな人からよい影響を受けやすい模様。

**11月生まれ** 多忙の中でも遊びや趣味を楽しんでいるうちにポジティブ思考になれ、人生観まで変化していきそう。

**12月生まれ** 噂や信用度が欠ける話には首を突っ込まないで。不用意な相槌もNG。特に仕事では慎重な対応が必要。

## 居心地のいい家づくり

### 1. 全部出してみる

洗面化粧台の下は色々なモノが溜まりやすい場所です。一度全部出してみてください。同じ種類の洗剤が何個もストックされていませんか？全部出してみて、洗面所で使わないモノは使う場所の近くに移動させましょう。粗品でもらったけど忘れていたモノ、いつもらったか分からないほど古いお化粧品のサンプルなども見直してみてください。

### 2. 種類ごとに分けてみる

全部出したら、種類ごとに分けてみます。かごなどを用意して、お風呂関係、洗濯関係、化粧関係など、種類ごとに分けると、在庫なども分かりやすくなります。ストックはこのかごに入るだけなど、ルールを決めておくと、買いつすぎを防ぐことが出来ます。

### 3. ミラーの後ろを活用する

意外と活用出来ていないのが、ミラーの後ろです。3面鏡など収納スペースが分かれている場合は、それぞれのエリアに入れるモノを分けていきます。人ごとに分けるのもおすすめです。右はお父さん、左はお母さん、真ん中は共有スペースなど、しっかりと区切っておくと、色々な所を開けて探すのも防げます。また、ミラーの後ろはガイドが低いため、モノが落ちそうになって使いづらい場合があります。その際には100均のベン立ても買ってきて入ると、収納しやすくなります。ケースにまとめるだけでもモノが落ちにくくなるので、鏡の後ろも活用出来ます。

## ～洗面所の片付け～



# 「元号」に関する雑学



いよいよ5月から元号が新しくなります。そこで、元号に関する豆知識を集めてみました。

### ★元号の歴史

日本の初代元号は、飛鳥時代の「大化」で、西暦645年7月17日から650年3月22日までの約4年8ヶ月。女性の天皇であった皇極天皇が、弟に地位を譲った最初の生前退位といわれています。

その後、平安時代には生前退位は一般的になり、退位した天皇のことを上皇、出家した天皇のことは法皇と呼ばれていました。

明治時代になると、皇室制度を定める皇室典範が作られ、天皇は一度天皇になると亡くなるまでその地位である終身制となりました。

それ以降現在まで生前退位は認められてません。2019年4月30日に天皇の生前退位が実現すると、江戸後期の119代光格天皇以来のこととで、実に約200年ぶりのこととなります。

★元号法

大日本帝国憲法の旧皇室典範には明記されていた「元号に関する規定」は、1947年（昭和22年）日本国憲法において、現皇室典範が制定されるに伴い条文が消失、法的明文がなくなりました。

昭和天皇の高齢化と、世論調査において国民の87.5%が元号を使用している事情に鑑み、1979年（昭和54年）に「元号法」が成立しました。

内容は、第1項 元号は、政令で定める。

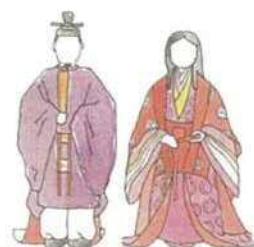
第2項 元号は、皇位の継承があった場合に限り改める。と書かれています。

★大化～平成、長く続いた元号ベスト5は・・・

- |      |                  |              |
|------|------------------|--------------|
| 1、昭和 | 1926.12.25~1989. | 1. 7 (64年まで) |
| 2、明治 | 1868. 1.25~1912. | 7.29 (45年まで) |
| 3、応永 | 1394. 8. 2~1428. | 6.10 (34年まで) |
|      | (おうえい)           |              |
| 4、平成 | 1989. 1 .8~2019. | 3.31 (31年まで) |
| 5、延歴 | 782. 9.30~ 806.  | 6. 8 (25年まで) |
|      | (えいれき)           |              |
| 正平   | 1346. 1.20~1370. | 8.16 (25年まで) |
|      | (しょうへい)          |              |

★一番短かった元号は・・・

鎌倉時代の 暦仁(りやくにん)  
1238.11.23~1239.2.6  
(約2ヶ月)



毎年のことながら三月は別れの季節。今年も私の住む校区の小学校で卒業式があり出席しました。

全校児童二十四名の小規模校ですが、校区の皆さんのお校へ  
の思い入れは相当大きく、児童  
のいないじいちゃん、ばあちゃん  
まで出席してくれます。

今年の卒業生は三名。新しく  
入学する子供は五名だそうで、  
新年度は在校生二十六名の予定  
だそうです。

また、合わせて校長先生もめ  
でたく定年ですが、私たちのゴ  
ルフ同好会に名を連ねていらっ  
しやるので交流は続きます。

うららかや  
雀ひばりに  
鳴きまじり

日野草城

社長のひとりごと