

aシステム通信

アルファ

2019.6 Vol.188



伊佐市大口里地内 T様邸

昭和初期の建築である。街中にあってホロ板口に悠然と建っている。

表の間となかえが分かれた薩摩の家の造り。軒も深く、床も高い。

管理をされる方が近くのお住まいでないために、手放したいとの意向もあるようだ。

雨に負けない足元のお洒落



雨の日はお好きですか？通勤や通園の時に服や靴が濡れて、なんとなく憂鬱になってしまいるのは、私だけではないかもしれません。

雨の日に一番気を使うのはやっぱり靴。でも雨の日だって足元のお洒落に手を抜きたくないですよね。お洒落なレインシューズと聞いて一番に思い浮かべるのはロングブーツ。デニムやスキニーをインしたり短めスカートに合わせたりと雨の日も素敵にコーディネートでき、水たまりもへっちゃら。中でも定番は「HUNTER」と「AIGLE」の2大ブランドです。

英国王室御用達のラバーブーツブランドとして知られるHUNTERは、シンプルで洗練されたカッコよさと機能性で世界のセレブにも愛されています。一方のAIGLEは、ラバーブーツからスタートしたフランスのブランド。上質でお洒落な上に、長時間履いていても疲れにくい履き心地の良さが人気です。

他にもお洒落で可愛いレインブーツがたくさんあります。最近話題なのが「日本野鳥の会」のレインブーツです。柔らかいのでくるくるっと折りたたんで持ち運べ、お値段もお手頃。フロントにあるBのマークも可愛いですよ。

ロングブーツはちょっとハードかもという方には、サイドゴアレインブーツはいかがでしょう。ロングブーツほど気負わず履け、足元が重くならないので一年中活躍します。フランスの老舗シューズブランド「UMO」の「meduse」ラインは、デザインやカラーも豊富でコーディネートしやすく人気です。

雨の日も綺麗めスタイルを崩したくないという方にはパンプスやバレエシューズタイプのレインシューズもあります。スーツにも合うので通勤にもOKです。

普段はスニーカーがメインという方には、スニーカータイプのレインシューズもあるんですよ。

「ムーンスター」の全天候型モデルのスニーカーは、キャンバス生地にラバーを貼り合わせて機能性も抜群。晴れでも雨でも関係なく履けます。大人気シューズブランド「CONVERSE」の定番モデル「オールスター」にも防水仕様のタイプがあります。ゴアテックスが使われているので雨の日も気にせずガンガン履け、CONVERSE大好きな方にはおすすめです。

素敵なレインシューズがあれば、雨の日が待ち遠しくなりますね。雨に負けない足元のお洒落を楽しみましょう。

6月 曜日 月 火 水 木 金 土

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

夏こそ内臓冷え性に注意

夏の代表的な体の不調といえば夏バテ。しかし、夏バテと同じくらい注意したいのが「夏の冷え性」です。夏の冷え性はまさに美の大敵なので、きちんと対策をしておきましょう。

【夏に内臓が冷える原因とは?】

夏になると「手足が冷える」「お腹が痛くなる」といった症状に悩まされることはありませんか?その原因として考えられるのが、「内臓の冷え」です。クーラーの効いた室内に長時間いると、体が芯から冷えてしまいがち。他にも冷たいアイスや飲み物を摂り過ぎると、それも胃腸が冷える原因となります。

【内臓の冷えがもたらす悪影響とは?】

内臓が冷えると、体温も下がってしまいます。体温の低下は代謝や免疫力の低下にもつながるので、健康だけでなく美肌に大きな影響を与えることもあります。さらに、内臓が冷えると自律神経も乱れてしまうので、まさに女性の大敵なのです。

夏の冷え性

気を付けて!



【今すぐ実践! 内臓を温める習慣】

お腹を触ったとき「冷たい」と感じたら、それは内臓が冷えている証拠。夏でも、お腹周りや内臓を意識的に温めましょう。

●飲み物の温度に気をつける

冷たい飲み物ばかり摂っていると、内臓の働きが鈍ってしまい消化吸収も悪くなります。夏でも、常温または少し温かい飲み物を摂りましょう。

●湯船に浸かる

夏場はついシャワーで済ませてしまいますが、しかし内臓が冷えやすい夏こそ、しっかり湯船に浸かって内臓を温めてあげることが重要です。

他にも、就寝中やオフィスのクーラー対策として腹巻を使うのもオススメ。冷えやすい夏こそ内臓を温めて、健康美人を目指しましょう。

ちょこと テーブルコーディネート

父の日のテーブル

父の日に素敵な食卓で家族そろって食事ができたら嬉しいですね!普段と違うオシャレで楽しい食卓を演出してみましょう。

●男性カラーでキリッ

まず、テーブルクロスかランチョンマットを敷いて、いつもの食卓と違う雰囲気を作りましょう。テーブルクロスは手芸店に売っている布でも構いません。青や紺、茶色、ストライプなどでキリッとした食卓にしてみましょう。



●白っぽいお皿でめりはりを

青や紺、茶色には白っぽいお皿が目立ちます。黄緑や黄色の紙ナプキンを添えてみましょう。

●お花を添えて

紫陽花やひまわりなどのお花を花瓶に入れて飾りましょう。向かい側の相手の目線が見えるくらいの高さに抑えます。想い出に残る父の日になるといいですね。

みんな!
ごはんにするよ★

あまから大豆

材料【4人分】

- | | | | |
|--------|------|-------|----|
| ・大豆の水煮 | 400g | ・青のり | 小1 |
| ・片栗粉 | 大2 | ・みりん | 大2 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・しょうゆ | 大2 |



①

大豆にまんべんなく片栗粉をまぶして、180°Cの油でキツネ色になるまで揚げる。

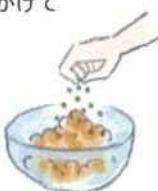


②

小鍋でみりんとしょうゆを熱し、①が冷めないうちにボウルで手早くからませる。
(味の濃さはお好みで調整を)

③

青のりをふりかけてできあがり。



しあわせMy Life!

お風呂に入れるだけで、いつものバスタイムが贅沢に変わるバスボム。色も形も香りも自由自在に、弾けて楽しいバスボムを自宅で簡単に作ってみませんか？

◆バスボムとは？

お風呂に入れるとシュワッと弾け、豊かな香りと肌に潤いをもたらしてくれるバスボム。バスボムは見た目も可愛らしい発泡性の入浴剤です。しかし、購入しても特別な時にしか使わない方も多いのではないでしょうか。たまの贅沢で使うというのも悪くはありませんが、安く手作りも出来るんですよ！

◆材料（おかずカップ8個程度）

- ・☆重曹……100g
- ・☆クエン酸……50g
- ・☆片栗粉……50g
- ・霧吹きに入れた水……少々
- ・★お好みでバスソルト、アロマオイル数滴、食紅少々、ラメ等

～バスボム～



◆お子様でも簡単！バスボムの作り方

☆をボールに入れスプーンでしっかりと混ぜます。お好みで★を入れ混ぜた後、一度霧吹きしてはすばやく混ぜるという工程を繰り返します。スプーンの背で押した時に粉同士が固まりひっつくぐらい全体にしつつりしてたら、押し付けるように型に詰めていく、屋内で半日～1日乾燥させて完成。水が多くなると、溶け始めてシュワシュワと音がしてくるので注意しましょう。

色や香り、デザインも豊富で見ているだけで楽しくなるバスボム。自分で楽しむだけでなく贈り物として作ってみてはいかが？

誕生日の占い

1月生まれ 思い通りに進まないのは自分のやり方に執着しているからかも。感情に惑わされないよう客観視して。

2月生まれ 現状に満足していないなら、髪型など大胆なイメージチェンジや部屋の模様替えをして、好循環に転換して。

3月生まれ 現状に甘んじずクオリティーアップを目指して吉。集中力を高めて大きなチャンスを手に入れましょう。

4月生まれ 何事もテンポよく進めると成果がある時。玄関や食卓に生花を飾って家の気の流れも整えると吉。

5月生まれ 同じ感覚を持った人たちと楽しく過ごす機会あり。理解してくれる人と話すと疲労回復効果も期待できそう。

6月生まれ 目標やお手本になる人を意識して行動すると次第に実現できそう。ただし、いつでも微笑みを忘れない事。

7月生まれ 適正の無いと感じる事でも今は黙ってやり遂げる努力が大事。糺余曲折を経て解決する未来があります。

8月生まれ 対人面が運気に影響を与える時。客觀性を大切にして否定的な発言の多い人からは離れて正解。

9月生まれ 交際運が活発。外食の機会が増え栄養バランスが乱れやすい模様。夏を前にウエイトコントロールは怠りなく。

10月生まれ 周囲の要望に応えようとするとストレスがピークに…。意思を伝え無理せず自分を優先しましょう。

11月生まれ 時間を見つけて色々な事に関心を持って挑戦して吉。才能が開花するかも…。価値観も変わりそう。

12月生まれ 生活に潤いを与えるグッズ購入が吉。安価な商品でもセンスやアイデアを生かして値段以上のモノに。

居心地のいい家づくり

1. 何が入っているか確認する

冷蔵庫は奥行きがあるため、使わないモノがどんどん奥に入っていってしまいがちです。一度全部のモノを取りだして、何が入っているかを確認してみましょう。特に、長期保存が可能な冷凍庫は、安心感から沢山のモノを収納しがちです。この機会に一度見直してみるといいですよ。

2. グループに分ける

冷蔵庫から出したモノを収納するときのコツは、グループに分ける事です。同じ種類のモノや一緒に使うモノは、グループにまとめます。例えば、パンの朝食に使うジャムやバター、加工品のハムやチーズ、子供のジュースやゼリーなどは、それぞれグループとしてまとめます。

3. 定位置を決める

冷蔵庫の中でモノがどこにあるかわからなくなるのは、定位置が決まっていない場合がほとんどです。2で作ったグループの定位置を、よく使うモノから順番にきちんと決めていきましょう。使用頻度の高いモノはすぐに取れるポケットや真ん中あたりに。使う頻度が低いモノも、分からなくなないようにカゴなどにまとめて、すぐに取り出せる様にしましょう。その際、カゴは冷蔵庫の奥行きに合わせて、長めを選んでください。短めのカゴにすると、その前にモノを置いてしまうので、取り出しづらくなってしまいます。

～冷蔵庫の収納～



日本のすばらしい建築物



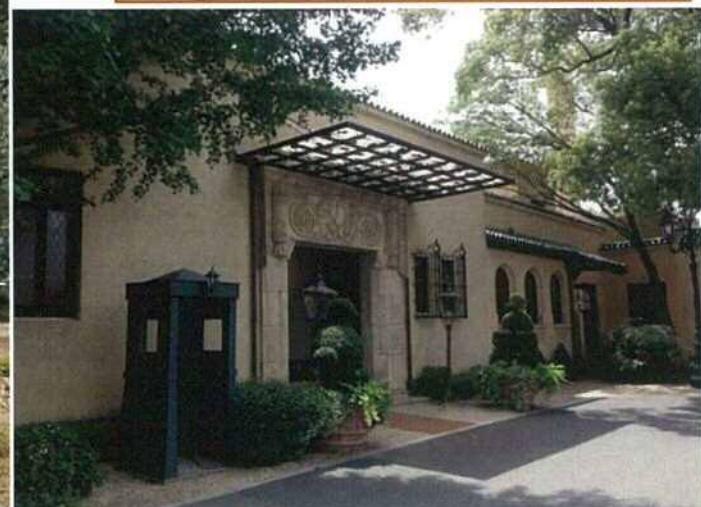
東京新宿区河田町 旧小笠原長幹邸

小笠原家は、小笠原流で知られる礼儀作法をおこした家系でもあります。その伝統的な家系を継ぐ長幹が、洋館中心の住まいを建てたのが実にユニークです。

設計は当時最盛期を迎えていた曾根中條建築事務所（明治41年～昭和12年）。

現存する代表作には慶應大学の図書館、旧鹿児島県庁舎（平成20年国の登録有形文化財に指定）などがあります。

旧鹿児島県庁舎



社長のひとりごと・・・

令和元年は十日連休で始まりましたね。皆さん有意義に過ごされましたでしょうか？

私はと言うと、すでに告示した通り五月一日は誕生日でした。なのでその日は親しい友人達が一泊ワンナイトのゴルフに連れて行ってくれました。宿泊先の駐車場でハッピーバースデイの大合唱までしてもらいました。ちょつと恥ずかしかったですがとてもいい思い出を作ってもらいました。

五月二日以降は全て仕事をしました。長期の連休でお金を使うよりも、お客様に喜んでもらえたことが何よりの収穫でした。

紫陽花や
昨日の誠
今日の嘘



正岡子規

発行元：株式会社システム建築鹿児島 伊佐市大口下殿666

※配信の停止をご希望の方は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

TEL 0995-23-0777 Fax 0995-23-0538

携帯 090-3325-4482 <http://www.sys-ken.jp>