

# aシステム通信

アルファ

2019.8 Vol.190



## さつま町柏原 麺笑 やなぎ庵

築100年を超えた住宅を改装した“そば屋さん”である。ご主人のこだわりが各所にみえる。

昔の障子は腰高の杉板をタテに張って押えぶちで押さえてあったが古くなっていたため、あちこち探ししまわってリノベして建てつけたとの事。

また、階段式小物入れや長持ち式整理箪笥も、ご自身で磨き直して再生されたとの事。

5年前に退職されたのを機にそば屋を始めた。そば打ち道具もコネ鉢、伸ばし台、伸ばし棒、すべて手造りされたとのこと。そばにかける情熱が半端じゃないなと思うことでした。

# 水の中の宝石たち



太陽がキラキラ輝く季節になりました。木陰や水辺など、涼を感じるもののが愛おしくなりますね。

子供の頃、夏祭りの屋台でよく見かけた金魚すくい。水槽で泳ぐ赤や黒の小さな金魚たちが可愛くて、挑戦した方も多いのでは。すぐった金魚をビニール袋に入れてもらい、宝石のように大切にしながら持ち帰ったものです。

金魚の種類はとても多く、日本だけでも数十種類、世界ではさらに多くの品種がいます。

代表的なのが「和金」。金魚すくいでよく見る、赤や赤白のフナ型の金魚です。和金はすべての金魚の祖先にもなっていて、とても丈夫で飼いやすく、お値段もお手ごろ。寿命は10年以上で、大事に育てれば30センチぐらいに大きくなります。

和金より丸っこく、三角の体に優雅な尾ひれが特徴るのが「琉金」。最近では金魚といえば琉金を思い浮かべる方も多いのでは。琉球を経由して日本に入ったことから、この名前がつきました。

「らんちゅう」は別名「金魚の王様」ともいわれ、丸々としていて背びれがなく、頭にできるプクプクしたコブが特徴です。愛好家に人気で品評会も行われていて、高価なもののは100万円を超えるものも！

王様に対して「金魚の女王」とも称されるのが「土佐錦魚」です。高知県で交配された国産の金魚で、最も特徴的なのはその尾びれ。平付け反転尾と呼ばれる、水面に対して平行で両端がカーブした尾は、上から見ると非常に美しく、その姿は牡丹の花にも例えられるほど。この土佐錦魚と、愛知県の「地金」、島根県の「出雲ナンキン」は、日本3大地金魚と呼ばれ、それぞれの県の天然記念物にも指定されています。

金魚のルーツは中国です。その昔、野生の銀色のフナが突然変異で明るい色になった「ヒブナ」が発見され、これを原種として品種改良されたものが金魚なのです。日本には室町時代に伝えられ、はじめは上流階級の観賞用とされていましたが、江戸時代から養殖などで増え、その後庶民に広がりました。

ガラスの金魚鉢の中で泳ぐイメージが強く、横から見るものと思いがちな金魚ですが、元々は上から鑑賞して美しいように品種改良されたものが多く、琉金や土佐金魚などはその代表格ともいえます。見たことのない方は、ぜひ試してみてくださいね。

金魚を見ていると、気持ちも涼しくなります。水の中で宝石のように輝くその姿は、大切にしたい日本の夏の風物詩といえるのではないかでしょうか。



日 月 火 水 木 金 土

8月  
はづき

④

月

火

水

木

金 土

1

2

3

4

5

6

7

8

立秋

9

10

11

12

山の日 振替休日

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



## 普段の「食事改革」で健康美人に

毎日の何気ない「食事」。実は食べる順番やタイミング、習慣を少しだけ意識すれば、今よりもさらに美人度がアップするのです。

### 【食事の順番を意識して美ボディに】

薄着になるこの季節、どうしても体型が気になってしまいりますよね。だからといって「本格的なダイエットやカロリーの計算は面倒……」という方も多いと思います。

そんなときは、食事内容は変えずに「食べる順番」を意識しましょう。普段、ご飯や主菜から手をつけていませんか？お腹がすいた状態でご飯をたくさん食べると血糖値が急上昇し、その結果脂肪につながりやすくなります。

まずは、お味噌汁やサラダ、酢の物など、野菜・海藻類から食べます。その次に肉や魚などの主菜、最後にご飯を食べましょう。コース料理のように食べることで、少量のご飯でもお腹が満たされるのです。



### 【食事のリズムを大切に】

朝晩と、食事の感覚は規則正しいですか？7時に朝食を食べ、夜も7時に夕食など、毎日同じ時間帯に食事をとるのが理想。食事のリズムは体内時計を整えてくれるので、その結果ホルモンバランスも整い免疫力もUPします。

朝食はこれから体が動くために必要な食事なのでしっかり食べて、夜は食べ過ぎに注意しましょう。

### 【ながら食べ、していませんか？】

テレビを観ながら、おしゃべりしながら……ながら食べは、満腹中枢が働きにくくなります。最近はスマホの普及で、食事しながらスマホを見ている方も多いのでは？食事の際は、しっかりと味わい、適度に集中しながら食べましょう。そうすることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

## ちょっと テーブルコーディネート

\*\*野外料理をオシャレに\*\*

夏は、バーベキューなど、野外で食べる機会も多いですね。そんな時にちょっとひと工夫。楽しいテーブルになりますよ。

### ●紙のお皿でもオシャレに

野外料理は紙の皿とカップが定番です。鮮やかな模様の紙カップや紙皿を揃えてみましょう。

ポイントは、色を使いすぎない事です。赤系統や黄色系統、緑系統など、だいたいの色を揃えましょう。

### ●テーブルクロスをかけよう

野外用の折りたたみテーブルは無機質で殺風景です。

野外こそテーブルクロスをかけてみましょう。

手芸店で売っている普通の布でも充分間に合います。

赤のチェック柄など、楽しい気分になりますね。

### ●紙ナプキンを活用しよう

ガラスコップの中に紙ナプキンを入れて、テーブルの真ん中に置いてみましょう。

紙ナプキンは結構役に立ちますし、オシャレに見えますよ。



みんな!  
ごはんにするよ★

# タピオカサイダー

## 材料【4人分】

・片栗粉	200g	・デラウェア	1房
・黒糖	60g	・サイダー	お好みの分量で
・水	200cc	・氷	適量

①



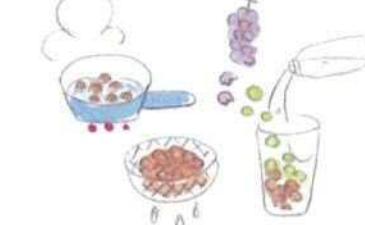
鍋に水と黒糖を入れ火にかけ、黒糖が溶けたら片栗粉を入れて、ゴムべらで手早く混ぜ合わせる。

②



全体が馴染んだらひとつにまとめ、粗熱が取れたら1cm大のサイズにちぎって丸める。

③



沸騰した湯に入れ、浮いてきたら火を弱め20分ほど茹でる。ザルに上げ、冷水で冷やし、氷、皮をむいたデラウェアと一緒に冷たいサイダーに入れてできあがり。



## しあわせMy Life! ~貝殻で作る涼しげなインテリア~

暑い夏にぴったりなインテリアを、手軽にDIY! 貝殻やヒトデで作る涼しげでお洒落なインテリアを飾って、家に居ながらビーチ気分を味わいませんか?

### ◆ウォールデコ

木のボードに白や水色でペイントし、貝殻やヒトデ、お気に入りの海の写真を貼り付けるだけで、ちょっとしたスペースにも飾ることが出来るウォールデコが完成です。

### ◆ガラスの中の小さな砂浜

透明な瓶やグラスを用意し、その中に白、水色、青等のカラーサンドを1cm程度の層にして敷き詰めます。その上に貝殻やヒトデを乗せると小さな砂浜の出来上がり。そこにエアープランツを加えても、瓶いっぱいに貝殻を詰め込んでも素敵です。



### ◆シェルリース

リース台に貝殻やヒトデ、パール、ドライフラワー等をグルーガンでバランス良く貼り付けるだけで完成。土台が見えないぐらい貼り付けることによって、豪華で素敵なシェルリースが出来上がります。

貝殻をはじめとしてどれも基本的に100円ショップで揃えることが出来る材料ばかり。この夏、自分だけの涼しげなインテリアアイテムを作って、部屋でのんびりバカンスしてみてはいかが?

# 誕生日の占い

**1月生まれ** 金銭以外のものに価値を見出せる模様。今まで培った経験や知識、友情、愛情、思い出が財産だと気付けそう。

**2月生まれ** やりたい事とやらなければいけない事のギャップにモヤモヤしそうですが義務を優先し動くことで打破。

**3月生まれ** 周りとの温度差を感じたり「出る杭は打たれる」的な状態になることも…謙虚さとコミュニケーションが鍵。

**4月生まれ** 上から目線になりやすい時。誤解からトラブルを招くことも…思いつきで発言しないよう気をつけて。

**5月生まれ** 緑豊かな場所がラッキースポット。森林浴を楽しんだり裸足で川に入ったり土に触れて自然のエネルギーをチャージ。

**6月生まれ** PCやスマホに頼らず地図や雑誌、本の活用が吉。アナログの中に人生のヒントが隠れている模様。

**7月生まれ** 自分らしいお金の使い道が吉。ささやかでも自分らしさに繋がれば浪費ではなく有意義な投資になります。

**8月生まれ** 心を整え上質な時間を過ごすことで運気が上がりります。美しい所作や言葉遣いを心掛けて吉。

**9月生まれ** 千差万別がキーワード。色々な考え方があり、その立場でないとわからないかも…安易な批判は避けて。

**10月生まれ** チャレンジしたり行動範囲を広げましょう。沢山の刺激を受けると心豊かになれ、いつも風景も違って見えます。

**11月生まれ** 身の回りの環境を整えると運気は上昇します。不要なデータは消去し、いらない証書類や不用品は処分。

**12月生まれ** 成長運。疑問があってもまずは前に進んでやってみること。実際に経験してみる事で様々な気づきあり。

## 居心地のいい家づくり

### ～高さを見直す～

#### 1. 使いやすい高さは？

使いやすい高さとは、手が届く範囲です。下は膝のあたりから、上は手を伸ばしたら余裕で届くところまでです。当たり前と思われるかもしれません、実は見直してみると、手が届く範囲によく使う物が収納されていない、全然使わない物を収納しているお家があります。皆さんのお家も見直してみると、案外使わない物が一番いいスペースを占領していませんか？特に押入れの中などは、何年も使っていないお布団などが、ベストポジションにありませんか？よく使う物が一番取り出しやすい場所にくる様に収納しましょう。

#### 2. 使いやすいエリアを広げる

棚板を動かせる棚を使っているのに、動かしていないお家が多くあります。棚板は入れるものに合わせて動かしてください。例えば、キッチンの吊戸棚。入れるものに合わせて棚板を動かすと、使える場所が増える場合もあります。食器棚や本棚も棚板が動かせます。手が届く範囲を広げるためにも、棚板の位置を調整してみてください。

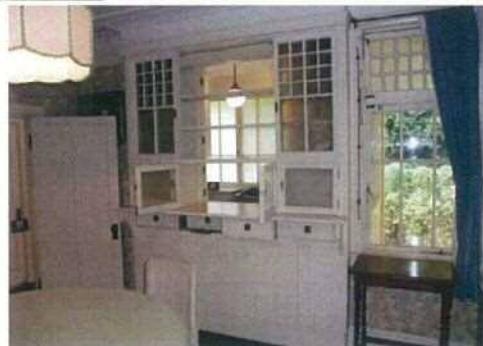
#### 3. 高いところには置かない

収納が空いていると、ついつい何かを収めたくなりますよね。でも高い位置に無理に収納する必要はありません。高いところに無理に収納していると、出し入れする時に落ちてけがをするかもしれません。取り出すことも大変です。空いている空間は余裕です。無理に詰め込みず、余裕を楽しんでください。



# 日本のすばらしい建築物

東京都小金井市  
江戸東京たてもの園内  
大川邸



大正14年に現在の東京都大田区田園調布に建てられた住宅です。所有者が数回変わりましたが、平成5年まで使われていました。田園調布というと現在は超高級住宅街ですが、開発当初は中堅層のサラリーマン向けに分譲された土地でした。一見すると質素な邸ですが、女中室を除きすべての部屋が床張りで、居間を中心としその周りに食堂・寝室・書斎と、特徴のある配置になっています。

リビングは、コーナーの部分が出窓形式でベンチになっています。浴室はタイル張り。トイレは入り口に洗面台、中に男子小便器、奥に和式便器。台所は左からオープン、流し台の配置。流し台の右下には小さい冷蔵庫が収まっています。食堂と台所の間にあるガラスの入ったハッチから料理や皿を受け渡しするようになっています。

建材は邸宅の設計を担当した建築家・三井道男のアイディアで、米国から直輸入し、当時としては珍しいツーバイフォー工法で建てられています。

七夕  
逢はぬ  
心中天



松尾芭蕉

に皆命新規事業も精進したいなさいと。今年は事業も再開します。ことを感じらなければ運う。

社長のひとりごと・・・  
私の事を「社長さん」と呼ばれる方はほとんどありません。的におかれることは喜んでいます。我が家は一般建築以外に、介護保険による住宅改修も手掛けおります。私が親しみがありますが、近年福祉用具のレンタル会社が住宅改修まで手掛けておりますが、近年福祉用具のレンタル事業を始めほしいことがあります。ありがとうございます。ありがとうございます。私がたいこ