

# aシステム通信

アルファ

2019.10 Vol.192



伊佐市大口目丸 N様邸

俗にいいう目丸地主街道に建つ住宅である。今は管理される人がいらっしゃらず荒れた状態であるが、その造りは威風堂々として見事である。縁側の踏み台は大谷石を彫刻加工、また手水鉢も大谷石をきれいに加工している。

軒天に目をやると化粧垂木の上にさらにヨコ棟打ってあり野地板も5分厚みの正目の杉板を使用してある。贅沢な造りである。



# 香りで風邪予防

明け方や夕方の涼しい風に、秋を感じられる季節になりましたね。

涼しくなるにつれ心配になってくるのが、風邪やインフルエンザ。特に小さい子供のいる家庭では予防も大変ですよね。本格的に寒くなる前に、家の中でも予防を始めませんか。

まずは手洗いとうがい。基本中の基本ですが、手洗いはハンドソープを使って、指の間や手の甲、爪の先まできっちり洗うなど、正しい方法をマスターしておきましょう。うがいは、予防の段階では水うがいで十分でしょう。

次に換気。気密性が高い最近の住宅では、風が通りにくく空気が入れ替わりにくいので、換気が大切です。対角にある窓を開けて5~10分、2時間に1回が理想的。サーキュレーター等を使うのもお勧めです。対角に窓がない場合は、1つの窓の左右を開けるだけでもOKです。

部屋の空気にも一工夫。「精油」を使って、心地よく風邪対策しませんか。精油とは、植物の花や葉、果皮などから抽出された天然の液体成分です。その植物の持つ香り成分が凝縮されていて、香りを楽しむだけでなく、フランスでは、アロマテラピーは医療行為に位置付けられています。



この季節にお勧めの精油を、いくつかご紹介しましょう。

室内の空気を清浄に保つのに効果的なのが、「ティートリー」です。殺菌・抗ウィルス作用が強く、香りは少し渋めですっきりしています。ディフューズすれば、室内の空気も爽やかになります。

「ユーカリ」も、同じような作用があり、爽やかで甘いすーっとした香り。市販の塗る風邪薬にも入っているので馴染みやすいのでは。呼吸器系に有用なので、ディフューズしたり、お湯を入れた洗面器に1~2滴垂らして、香りを吸い込むとすっきりします。

その他にも、柑橘系の香りが万人受けする「レモン」、ユーカリに似た香りで万能に使える「ラヴィンツァラ」、クールで爽やかな「ペパーミント」などの精油もお勧め。ブレンドしてもいいですね。

お好みの精油でアロマスプレーを作るのもお勧めです。遮光ガラス瓶に精油10滴と無水エタノール10mlを入れてよく振り混ぜ、精製水40mlを入れてさらに振れば完成です。マスクの表やハンカチ、室内でシットとひと吹きすれば、手軽に精油の香りを活用できますよ。

お好きな香りを室内に満たして、心地よく風邪予防。心まですっきりできそうですね。

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

## 秋には週に一度の美容DAYを

夏も終わり、いよいよ秋本番。季節の変わり目を迎えると、乾燥やお肌のザラつきなど「不安定な肌コンディション」が気になりますよね。

### 【秋の肌】

お肌のコンディションが整わない理由……それは、夏に受けた肌ダメージが原因です。

一日中エアコンが効いている部屋にいたり、真夏の強烈な紫外線を浴びたり、実は秋のお肌は想像以上に夏のダメージを引きずっているのです。

ダメージをそのままにしておくと、いつも通りのスキンケアをしていても「なんだかお肌の調子が優れない」なんてことも。

不安定な秋の肌コンディションを乗り切るために、週に一度“美容の日”と題して、お肌のスペシャルケアをしてあげることが重要です。

お肌をいたわろう！



【スペシャルケアで秋も安定美肌に】

### ●スペシャルケアといえば、シートマスク

お肌が疲れたと感じる週末の夜は、特別なシートマスクでじっくりお肌をいたわってあげましょう。きっとお肌が蘇るはずです。

### ●見落としがちなアイケア

目の周りは疲れが出やすいので、アイクリームをぬったり蒸しタオルで目の周りの血行を良くしたり、週に一度は丁寧なケアを心がけたいですね。

ほかにも「半身浴を取り入れて老廃物を排出させよ」「美容に効果的なハーブティーでリラックスタイム」など、内側からのケアも大切です。

日々慌ただしくても、週に一度は美容のために心身ともに安らげる時間をつくりましょう。じっくりお肌と向き合って、秋も「調子のイイお肌」を目指したいですね。

## ちゅこと テーブルコーディネート

\* \* 秋色テーブルコーディネート \* \*

季節のエッセンスを取り入れて、テーブルの上を華やかに。秋色のテーブルを楽しみましょう。

### ●テーブル全体を秋色に

テーブルクロスやランチョンマットをオレンジや茶色、赤などの秋色に変えてみましょう。真ん中に幅20cmくらいのテーブルランナーを敷くのも素敵です。全体が秋色になると、それだけでシックなイメージになります。

### ●落ち葉を散らして

きれいな色の落ち葉を洗い、よく乾かしてからテーブルの上に飾ります。中央に帯状に落ち葉を並べると、落ち葉のテーブルランナーになります。お皿の下に少しのぞかせるように敷いても素敵です。

### ●枝で演出

サンキライやつる梅もどきなどの枝をテーブルの中央に一枝、寝かせて置くだけでも秋の演出になります。日本酒が似合うテーブルになりますね。

秋のエッセンス  
をプラス…♪



みんな!  
ごはんにするよ★

# 焼きサンマのパスタ

## 材料【4人分】

・サンマ	2尾	・パスタ	300g
・トマト	1コ	・塩こしょう	適量
・トマトソース	大2	・オリーブオイル	適量
・玉ねぎ	1/2コ	・塩	小1
・ニンニク	1片		



①



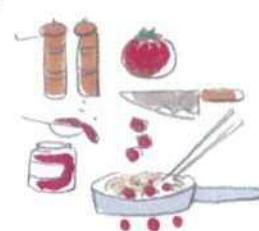
塩焼きしたサンマの身をほぐす。  
その間に、塩を加えたたっぷり  
の湯でパスタを茹でる。

②



オリーブオイル、スライスしたニンニクをフ  
ライパンで熱し、香りが立ってきたらみじん  
切りした玉ねぎをしんなりするまで炒める。

③



ざく切りしたトマト、①のサンマの身、  
トマトソースを加え、塩こしょうで味  
を整えてできあがり。

## しあわせMy Life! ~結束テープ タックタイ~

邪魔な電源コードやケーブルを一巻きでスッキリ! なんでもまとめられる、くるりと巻くだけの結束バンドで、机や棚の裏、足元に伸びているコード類を整理整頓してみましょう。

### ◆くるっと一巻きで簡単結束!

バンドウイットコーポレーションのマジック結束テープ『タックタイ』は、何度も結束・解除が可能な、マジックテープタイプの結束バンドです。タックタイの表面はカシミヤのようなしなやかで柔らかな手触りなので対象物を傷つけず、裏面は耐久性の高いフックが2方向にぎっしりと敷き詰められているのでしっかりと結束することが可能。振動に強く、緩むことはありません。種類は、ミシン目に沿って決まった長さに手でカット出来るストリップタイプ



と、必要な長さに自由に対応することができるロールタイプがあります。また8種類のカラーバリエーションがある為、見た目にも美しく結束、収納することができます。タックタイの使い方はとても簡単。カットして対象物にくるりと巻きつけるだけ。これでしっかりと綺麗に固定することができます。

コード類の結束や、キャンプ用品の整理等、様々な用途に使えるタックタイ。その便利さに、一度使うと手放せなくなりますよ。



# 誕生日の占い



タロット+九星気学

**1月  
生まれ** 紛失や破損による買い替えがあるなど何かとお金がかかりそう。手作り弁当やマイボトル持参で節約が吉。

**2月  
生まれ** しっかり情報収集し感情に流されないことが大事。様々な角度から客観的に見極めて後悔のない決断を。

**3月  
生まれ** 一緒にいて疲れる人とは距離を置いたり話半分に聞き流して吉。自分firstで正解。明るく元気になれる時間を大切に。

**4月  
生まれ** ドキュメンタリーやエッセイ本など人の生き様や動物、自然のパワーに触れるとファイトが湧いてきます。

**5月  
生まれ** ストレスフルな時。オンとオフの切り替えやリラックスを意識して。休日には好きなことで気分転換を。

**6月  
生まれ** 精力的に活動した後は身体のメンテナンスを怠ってはいけません。栄養バランスを考えた食事や睡眠をとって吉。

**7月  
生まれ** 嘘や裏切りが発覚することも…。傷つけ合うのではなく本心を見つめ、対話する機会としてポジティブに転換して。

**8月  
生まれ** 生活に忙殺され心がお疲れ気味。故郷や母校など懐かしい場所を訪れるときも癒しや大切なことに気付けそう。

**9月  
生まれ** 無理してやっていることや違和感のあることは見つめ直し、少しでも自分らしい活動ができるよう努力を。

**10月  
生まれ** フットワークも軽くアクティブになれる時。頭の中で計画していたことを始めるチャンス。遠方に出会い運あり。

**11月  
生まれ** テレビや新聞の情報だけでは偏りがあるかも…。明るい話題が提供できるようにトレンドもキャッチして吉。

**12月  
生まれ** 生活のリズムが崩れると体調に影響が出やすい模様。目の疲れが原因のひとつかも。首や肩こり、腰痛に注意。

## 居心地のいい家づくり

### 1. 同じ種類の物を集める

家の中で、同じ種類の物が様々な所に収納されていますか？ 例えば、薬などの医療系の物。同じ場所にないと、家族が探しづらかったり、どこに置いていいのか分からずダイニングテーブルの上に置きっぱなしになってしまったりします。同じ種類の物は、1カ所にまとめて収納するように心がけましょう。

### 2. 同時に使う物はまとめる

いつも同じ時に使う物は、まとめて収納するのもコツです。例えば、お弁当を作る時に使う物。お弁当箱、水筒、お弁当のピック、カップ、お箸などすべて1カ所にまとめてあると、お弁当の準備がすぐに始められます。1カ所にまとまっていると、色々な扉を開けて準備する必要があるので、時間もかかり、効率が悪いです。

### 3. 買い物するときにも

グループを作っていると、買い物をする時にも家の在庫が分かりやすくなります。グループがなくて色々な所に収納されていると、在庫がないと思い込んでしまい、買ってたらまだ家に在庫がいっぱいあった…となってしまいます。グループを作ることで在庫管理もしやすくなるので、物のグループをみつけましょう。

### ～グループをみつける～



# 日本のすばらしい建築物

京都市左京区北白川 駒井邸

駒井 卓 日本のダーウィンと呼ばれた人物で  
日本の動物遺伝学、動物分類学に  
大きな功績を残した博士です。



900m<sup>2</sup>の敷地の中に建てられた、約30坪の木造モルタル2階建ての洋館です。外壁はモルタルスタッコ仕上げで淡いピンク色の壁ですが、屋根はスペイン瓦ではなく日本の桟瓦となっています。

窓は全体的に大きいという印象で、1階にはアーチ型の窓が多く、煙突があるのも特徴と言えます。玄関に向かって右側には大きな3連のアーチ窓のあるサンルームとなっています。

室内の間取りですが、1階は玄関ホール、床の間が設けられた6畳ほどの和室、居間とサンルーム、食堂、台所となっています。作り付けのソファーがある居間は、朝ドラ「マッサン」のエリーの実家としてロケされた場所だそうです。

社長のひとりごと

相変わらず連日の猛暑で  
いさきかダウン気味です。

また、九月十五日から福祉用具専門指導員の研修も始まり、日曜日ごとに博多まで行っています。九時開始なので新幹線の時間もあり朝五時過ぎには自宅を出ています。

十一月から福祉用具のレンタルも新規事業として立ち上げる予定なので、資格がないとどうにもならないので頑張ります。

一昨年にこの時期に菱刈でご両親の介護のためにUターンされたご自宅の本宅の方の改修工事を施工中です。なにか運命のようなことを感じます。

みるほどに

秋の雲

飯田蛇笏



発行元：(株)システム建築鹿児島 伊佐市大口堂崎527-2

\*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>