

aシステム 通信

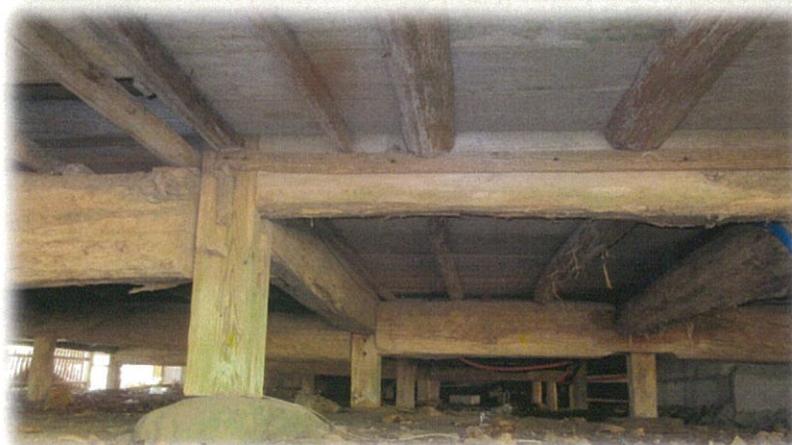
アルファ

2020.1 Vol.195

福と
笑顔を
おとじけた

迎春

二〇二〇年元月



さつま町 大平 S様邸

昭和24年に建築。自家所有の山から切り出して製材加工して建てられた。

木材を大きく製材しすぎて大工さんが途中で逃げ出したとの逸話があったよう。

おもて二間にはビックリするようなキャクロを使ってある。御年90歳を越えられたご夫婦が今も住んでいらっしゃる。



心を磨く年に



新しい一年が始まりましたね。どんな年になるか、どんな年にしたいか、ワクワクしている方も多いのではないでしょうか。

新年の始まりは新しい事に挑戦したくなりませんか。新しい事といっても、大きな挑戦や変化ではなくていいのです。毎日の習慣に1つ新しい事を加えてみたり、考え方を少し変えてみたりなど、小さな事で構いません。大切なのは、毎日続けることなのです。

子育てや仕事で怒りすぎていると感じている人は、「怒りのコントロール」に挑戦してみませんか。例えば、怒りがこみ上げた時は、ゆっくりと「6」数えてみましょう。人間の脳は、怒りが発生してから理性をつかさどる部分に伝わるまでに6秒かかるといわれています。6秒間をやり過ごせば、衝動的に怒鳴ったり手を出したりという事を抑えられるのです。また、自分の最大級の怒りを10とした時の、現在の怒りを数値化してみるという方法もあります。案外、普段怒っている内容は2~3ぐらいのはず。そして考えている間に6秒経ち、怒るほどでもなかったなと思えたりするものです。また、子育ての中で怒りがこみ上げてきた時は、子供の赤ちゃんの頃や寝顔など可愛い画像をすかさず見るのも、効果がありますよ。

毎日頑張りすぎて余裕がない人は、一日15分でいいので、自分を緩める時間を持ちましょう。好きな動画を見る、とっておきの飲み物を飲む、お肌のお手入れをする・・・。なんでもいいので、自分のために自分がしたい事をするのです。毎日の家事の中で1つくらいは、サボってもいいものが必ずあるはずです。ママが気持ちよく過ごすための15分は、家族にとっても欠かせない時間となりますよ。

日記を書くのもお勧めです。一日数行でいいので、今思っている事や悩みを書き留めてみましょう。自然とストレス解消になり、ネガティブな感情に折り合いをつける事ができるほか、健康や仕事にも効果があるといわれています。

時間に余裕がある人は、何か習い事を始めるのもいいですね。ダイエットや健康のための運動もいいですし、楽器や観劇も心が豊かになります。習い事まではという方は、ガーデニングや生き物を飼うのもお勧めです。何かを育てる事で心が癒され、リラックスできたり、ストレス解消にもつながりますよ。

大切なのは継続すること。一週間一ヶ月と続けるうちに、いつのまにか心がピカピカになっているはずです。心を磨ける素敵なお年になるといいですね。

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 成人の日	14	15	16	17	18 土用
	19	20 大寒	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

The calendar shows the days of the month from January 1st to 31st. Special days marked include 小寒 (Small Cold) on January 6th, 成人の日 (Coming-of-Age Day) on January 13th, 大寒 (Great Cold) on January 20th, and 土用 (Earthly Branch) on January 18th. There are also illustrations of a dragon, cats, and a spinning top.

ベビーオイルで髪も顔もツヤツヤに

赤ちゃんのスキンケアに使用されている、ベビーオイル。低刺激で肌なじみが良いので、大人でもお肌の保湿や体のマッサージなどで使用している方が多いですよね。しかし！実はもっとベビーオイルを活用できる、意外な使い方があるのです。

【ベビーオイル活用法：顔編】

●洗顔料にちょい足し

洗顔料にベビーオイルを数滴たらして、その後しっかり泡立てて混ぜ合わせます。そうすることで、しっとりした洗いあがりに。洗顔後のツッパリ感も解消されるので、冬など乾燥時期の保湿ケアとしても有効です。

●顔そりに

メイクのノリも良くなる「顔そり」ですが、実はベビーオイルは顔そりにも最適なのです。顔そりの前にベビーオイルをなじませると、刃の滑りが良くなります。さらにベビーオイルは低刺激なので、カミソリ負けしやすい方にもおすすめです。



【ベビーオイル活用法：髪の毛編】

●パサパサと乾燥した髪の毛に

シャンプー後、ドライヤーをする前の濡れた髪の毛になじませましょう。髪の毛にツヤが出るだけでなく、乾燥を防ぎながらまとまりの良いヘアスタイルへと導きます。

●近年人気のウェットヘアに

少し濡れたような質感の「ウェットヘアスタイル」。実はベビーオイルを髪の毛に少量なじませるだけで、簡単にウェットヘアが完成します。頭皮につけるとベタベタしてしまうので、毛先を意識してつけましょう。

低刺激で安全性も高いベビーオイルですが、万人の方の肌に合うとは限りません。使用する前は、パッチテストを行ってからにしましょう。

ちょこと テーブルコーディネート

* * 折敷を敷いて * *

●折敷とは

食器をのせるお盆の事で、昔は酒器の器に木の葉を敷いていたのが始まりとされています。現在は一人分の食事をのせるお盆として使われています。

●改まった気分で

折敷を敷くとそれだけで食卓が引き締まります。品格も出るので、お客様のおもてなしにぴったりです。最近は漆の風合いを生かした樹脂塗装もあるのでお値段も手ごろです。

●半月膳がおすすめ

丸の下の部分欠けて直線になったお膳です。普段の食卓にも気軽に使えるので便利です。裏表で色違いのものがおすすめです。

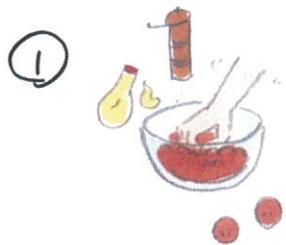


みんな!
ごはんにするよ★

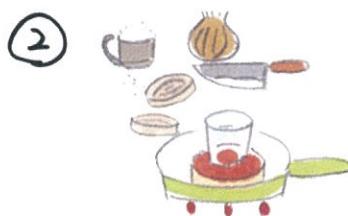
オニオングエッグ

材料【4人分】

・玉ねぎの輪切り	4コ	④	・ひき肉	100g
・卵	4コ		・パン粉	大2
・オリーブオイル	大1		・マヨネーズ	大1
・小麦粉	少々		・こしょう	少々
・パセリパウダー	少々			



④を混ぜ合わせよくこね、ミートボールサイズに丸める。



玉ねぎの輪切りの内側に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンに置く。①を玉ねぎの中に置き、その上からコップの底を押し付け穴を作る。



卵を割り入れ、弱めの中火で焼き、ウラ面に焼き目が付いたら酒を加えてフタをして火を通す。パセリパウダーを振って出来上がり。

しあわせMy Life! ~オリジナル消臭・芳香剤~

洋菓子や生鮮食品を購入するともらえる保冷剤。繰り返し使って便利ですが、捨てられずにいくつも冷凍庫に眠っているという方も多いのではないでしょうか。好きな香りのエッセンシャルオイルと保冷剤を使ってオリジナル消臭・芳香剤を簡単手作りしてみましょう。

◆保冷剤の成分はなに?

日本で出回っている保冷剤の多くは、水と高吸収性ポリマーと呼ばれる化学製品で出来ています。高吸収性ポリマーは高い水分保持力の他に、匂いを吸着する性質がある為、消臭剤として利用することが可能なのです。

◆オリジナル消臭・芳香剤の作り方

- ①保冷剤を常温に戻す
- ②保冷剤の中身を好きな容器に移す
- ③エッセンシャルオイルを数滴垂らす



②で消臭剤の完成、③で消臭・芳香剤の完成です。さらに絵の具やインクを少量混ぜるのもおすすめ。見た目にも美しいインテリアアイテムになります。

◆気をつけること

水を吸って膨張し詰まる可能性がある為、中身を排水溝や水場に流さないようにして下さい。また、子供やペットがいる家庭では、誤飲を避ける為、絶対に手の届かない場所に配置するようにしましょう。



誕生日の占い



タロット+九星気学



1月生まれ 「捨てる」がキーワード。思い込みやこだわりを一旦捨てればスペースも生れ視野も広がり身軽に行動力UP。

2月生まれ 知性を磨くことで運を味方にできる模様。関心事に挑戦したりセミナーや講演会に積極的に参加して感性を養って。

3月生まれ 自分の感情のコントロールが鍵になりそう。気持ちを盛り上げ瞬発力をいかに高めるかがポイント。

4月生まれ トラブルやアクシデントは捉え方次第。心を鍛えてくれます。日々の生活の有難みや感謝を実感できそう。

5月生まれ 立ち向かって吉。苦労は大きな成長に繋がります。個性や自由な発想が不可能を可能に変えてくれそう。

6月生まれ 精神的な疲れが体調ダウンにつながる模様。不調を感じたら早目のケアが大切。ゆっくりしたり自分を甘えさせて。

7月生まれ プチプライスな商品でも、センスやアイデア次第で値段以上のものにできそう。心地よく過ごせ充実度UP。

8月生まれ 不運は伝染するかも…。「類は友を呼ぶ」がキーワード。笑顔を絶やさずエレガントな振る舞いを心掛けて。

9月生まれ 理想を追い求め過ぎ、周囲との温度差を感じたり「出る杭は打たれる」可能性も…。説明は怠らない事が大事。

10月生まれ 「親しき中にも礼儀あり」で距離感が大事。愛情面では偽ったり無理しないで…。何よりも自分の心を大切に優先して。

11月生まれ もうひと踏ん張りできないのは納得が足りないからかも。わだかまりがあれば冷静に話し合ってクリアに。

12月生まれ 活躍運。エネルギーで行動できますが、目立ち過ぎると周囲の反感をかうこと…。謙虚に振る舞って。

居心地のいい家づくり

1. 収納場所をまとめる

取り扱い説明書の収納は、一ヵ所にまとめましょう。家の中の色々な所に取扱説明書を収納すると、いざという時に見つけられなくなります。まずはファイルボックス、引きだし、カゴでも構ないので、「取扱説明書はここに収納するスペース」を決めて集めましょう。

その時に、それらの家電製品がまだ家で稼働しているかの確認が必要です。もはや家に無い家電製品の取り扱い説明書は要りません。今ある家電製品取り扱い説明書だけを保管しましょう。

2. ファイルを使う

市販には取り扱い説明書専用のファイルもあります。一ヵ所にまとめ事が出来たら、ファイリングもおすすめです。そしておくと、家電製品を買替えたときに取り扱い説明書も入れ替えられる様になります。

3. スキャンやアプリを利用する

パソコンやスマホに詳しい方は、スキャンもおすすめです。スキャンでデータに変えると紙は処分出来ます。また、「トリセツ」というアプリもおすすめです。こちらは、スマホやタブレットのアプリをダウンロードして、アプリ内に家電製品の品番を登録すると、アプリ上で取り扱い説明書を見ることが出来ます。手元に取り扱い説明書がなくてもいいので便利ですよ。

~取り扱い説明書の収納~



日本のすばらしい建築物

三重県桑名市 六華苑
(旧諸戸家住宅)



六華苑の洋館は木造二階建てで、庭園に面して多角形に張り出した1階のテラスと、2階のサンルームが特徴的です。なかでも、4階建ての塔屋が印象的で、一度見たら忘れられません。

洋館は東に面した入り口に車寄を設け、ここから御影石の階段を2段上がって玄関に入ります。玄関扉を開けると、広いホールがあり、それを取り囲むように北東角の応接室、北西角の電話室、南側には客間と食堂が隣接します。ホール西側の扉を開けると畳廊下が現れ、日常生活の中心となる和館へ直結します。洋館と和館が一列につながっていても違和感がないのは、建物に並行した日本庭園の横長の池によって自然と視線が誘われるよう設計されているためです。

このように、六華苑は、明治・大正期の最大級の名家の洗練された感覚が垣間見える建物です。

現在は桑名市が土地を取得、建物も寄贈を受けて1993(平成5)年から一般公開されていて、1997(平成9)年に国の重要文化財に指定され、庭園も一部を除いて2001(平成13)年に国の名勝に指定されました。



大寒の

大々とした
月よかな

小林一茶

皆様にとって今年が素晴らしい年になりますように。

私も思いますが、今年中には人を探さなかまでも、声掛け頂き有り難い事です。昨年十二月から伊佐市と湧水町を対象に、福祉用具レンタル・販売を開始しました。早くに、何件かいたします。どうぞよろしくお願いします。

皆様にとって今年が軽減利用您的減額で生きるよう頑張りたいと思います。

明けましておめでとうございます。令和になつて初ご思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

社長のひとりごと・・・