

# aシステム通信

アルファ

2020.2 Vol.196



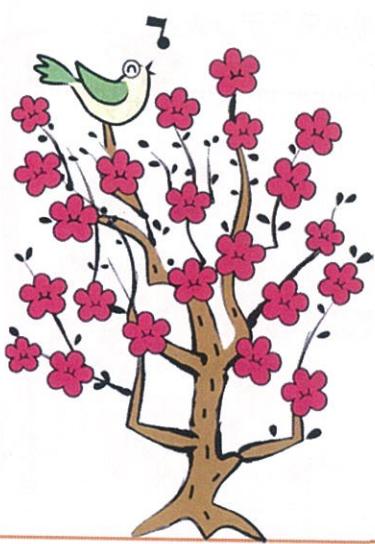
伊佐市大口針持地内  
T様邸

昭和初期に建てられた住宅  
である。

昔の田舎作りで、土間が  
あってその奥に土足で行ける  
炊事場があり、廻り縁がつい  
ている。

建具の作りも凝ってあり、  
細かな細工がしてあった。

現在もご子息が月の半分ほど  
指宿から帰られて住んでい  
らっしゃる。





## 温かい飲み物で一休み



毎日寒い日が続いていますね。冷たくなった体や心を温めてくれるのは、温かくて美味しい飲み物です。

外から帰った時や休憩時間、夜眠る前など、ほっと一息つきたい時、美味しい珈琲や紅茶を飲むと、幸せな気持ちになります。でも、珈琲にも紅茶にもカフェインが入っているので、眠る前に飲みたい時は気になりますよね。

カフェインには、眠気を覚ましたり運動能力を高めたりする効果がありますが、摂りすぎると胃痛や頭痛、さらには中毒になる恐れもあります。また、妊婦中や授乳中、子供には控えたほうがいいとされています。そんな時にお勧めなのが「デカフェ」です。

デカフェとは「decaffeinated」の略で、「de」はフランス語で「抜く」とか「除く」という意味です。元々入っているカフェインを取り除いた飲食物や、普通はカフェインを加えるのにカフェインを加えない飲食物のこと。デカフェといえば珈琲が一般的ですが、紅茶やコーラなどの種類もあります。カフェインを除く方法はいくつかあり、以前の方法では味や風味を損なわれていましたが、最近の方法では香りや味の変化が少なく、デカフェの珈琲や紅茶でも、より美味しいものが登場しています。

デカフェと似た言葉で、ほぼ0に近いぐらいカフェイン含有量が少ない「カフェインレス」や、カフェインが全く入っていない「ノンカフェイン」もあります。ルイボスティーや黒豆茶などが一般的ですね。

ルイボスティーは、マメ科の植物「ルイボス」を原料としたお茶です。一般的なのは美しい赤い色のお茶になるレッドルイボス。ミネラルや鉄分が豊富で、抗酸化作用もあります。味は紅茶に似ていますが、独特の香りがあるので、初めての方は、ハーブなどをブレンドしたものが飲みやすいかも。また擦りおろした生姜とハチミツを入れたり、無調整豆乳と合わせてチャイにするのも美味しいですよ。

黒豆茶や小豆茶もお勧めです。黒豆茶は黒豆を使ったお茶で、味は黒豆の甘みに香ばしさが加わり、一度飲むと病みつきになる人もいます。アンチエイジングやダイエット効果があるのも嬉しいですね。小豆茶は小豆を煮出したお茶で、やさしい甘さで飲みやすく、冷え性や貧血を改善したり免疫力を高める効果もあります。市販のものもありますが、自宅で簡単に作れるので作り置きしてもいいですね。

温かい飲み物で心も体も、ほっと一休み。長い冬の夜を、美味しい飲み物と一緒に過ごしませんか。



2月  
きさらぎ

日

月

火

水

木

金 土

2

3 節分

4 立春

5

6

7 8

9

10

11 建国記念の日

12

13

14 バレンタインデー

16

17

18

19 雨水

20

21 22

23 天皇誕生日

振替休日

25

26

27

28 29



## みんなにヒミツの~~だ~~てマスク美容

マスクといえば「風邪や咳の予防」や「花粉予防」のためのアイテムですよね。しかし今、マスクをする理由に「顔の防寒のため」や「ノーメイクを隠すため」など「~~だ~~てマスク」として利用する方が増えています。中でも、女性に人気の利用方法が「美容のための~~だ~~てマスク」です。では一体、~~だ~~てマスクをするとどんな美容効果があるのでしょうか？

### 【乾燥を防いで美容効果アップ】

マスクで顔を保護すると、湿度が保たれて水分量の高い、しっとりしたお肌がキープされます。乾燥が気になる部分には、乳液やクリームをぬってマスクで保護しましょう。うるおいが閉じ込められて、さらなる美容効果が得られますよ。

### 【紫外線を防いでエイジングケア】

花粉や汚れた空気からも、お肌を守ってくれるマスクですが、実は紫外線からもお肌を守る優れモノ。紫外線は肌老化につながるので、エイジングケアにも効果的です。



### 【唇のうるおいを守る】

乾燥時期に気になるのが「唇の皮むけ」です。そんなときは、リップクリームをぬってマスクで唇を保護しましょう。マスク内のうるおい効果で、唇の皮むけや乾燥を防ぎます。

### 【~~だ~~てマスク美容の注意点】

美容に効果的な~~だ~~てマスクですが、間違った使用法は逆効果となることもあります。

- ・長時間マスクをしていると、皮脂が密閉された状態となります。適度にマスクを外しつつ、常に清潔なマスクを着用するように心がけましょう。
- ・使い捨てマスクはお肌と摩擦を起こしてしまう可能性があるので、敏感肌の方はガーゼなど布タイプがおすすめです。

「~~だ~~てマスク美容」を実践して、みんなには内緒の美容ケアをしましょう！

## ちょこっと テーブルコーディネート

### \* \* ロマンチックなテーブル \* \*

もうすぐバレンタインデー。たまにはご主人と素敵なテーブルでお食事を楽しみませんか？

#### ●明るい色のテーブルクロスを

お正月を過ぎるとだんだん春に向かうので、テーブルクロスも明るい色を選びましょう。ピンクや黄色、薄いグリーンなどもきれいです。その上にふわっと白いレースをかけると甘い雰囲気になります。

#### ●花柄のお皿

薄い色のテーブルクロスには、甘い花柄のお皿が似合います。お皿の周りに、模様が入ったタイプなどが使いやすいです。無地のお皿なら、縁が柔らかい曲線になったものがおすすめです。

#### ●キャンドルを置いてみよう

テーブルの中央に、キャンドルホルダーに入れたキャンドルを置いてみましょう。

細長いテーパーキャンドルも雰囲気があっておすすめです。

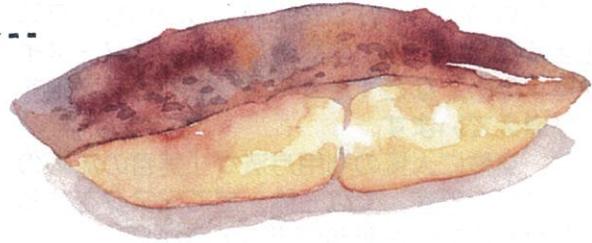


みんな!  
ごはんにするよ★

# さわらの西京漬け／＼

材 料【4人分】

・さわらの切り身	4切	・白味噌	80g
・塩	適量	・酒	大1
		・みりん	大1
		・しょうゆ	大1

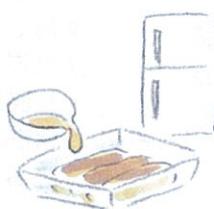


①



さわらの切り身に両面軽く塩を振って30分ほど置き、軽く水洗いして水分をしっかり拭き取る。

②



Ⓐを混ぜ合わせ、さわらの身全体に塗りタッパーに入れる。余った味噌ダレは上からかけてフタをし、3~4日ほど冷蔵庫で寝かせる。

③



味噌ダレを軽くぬぐい、クッキングシートを敷いたフライパンで両面返しながら弱めの中火でフタをして焼く。

\*クッキングシートは製品によっては燃えてしまう可能性があります。  
各メーカーの使用上の注意をご確認の上ご使用ください。

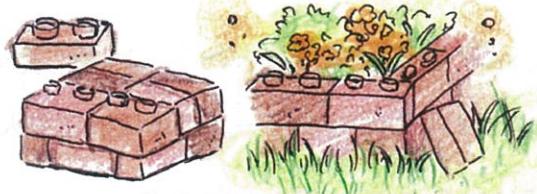
## しあわせMy Life!

外壁や花壇に使うと、一気に重厚でオシャレな雰囲気になるレンガ。レンガには優れた特性や魅力があります。しかし一方でその重さや積み方、落とすと割れたり破片で怪我をする恐れがある等、素人には少々扱い辛い、というデメリットも。もっと軽くて扱い易いアイテムがあればどうでしょう。

### ◆自由につながるレンブロック

YPCの『レンブロック』は、軽量で丈夫なレンガ調のお洒落なブロックです。素材は、森林の健全な成長を促すために伐採された間伐材とポリプロピレン。プラスチックでも木材でもない不思議な風合いで、表面のテクスチャは一つ一つに違いがあり、ほのかに木の香りが漂うのも特徴です。おもちゃのブロックのように丸い突起がついているパーツと、それを受けける形

## ～レンブロック～



のパーツがあり、重さは約135gと通常レンガの1/10以下の軽さ、投げても割れることもなく、お子様や女性等誰でも簡単に組み立て・組み換えが可能です。また、面での耐荷重が300kgもあるので、大人が乗っても座っても平気です。色はレンガ色をはじめ、落ち着いたトーンの9色。組み立てるだけでなく、ボンドやネジを使うことが出来るので、より強固に連結することも可能です。レンガだけでなく、名前に連想・連携・連結の意味も込められているレンブロック。家族や友達とアイディアを出しあって、楽しく便利な作品を作り出してみませんか。

# 誕生日の占い



タロット+九星気学



**1月生まれ** 過去の栄光にしがみついたり昔を懐かしんでばかりでは中途半端な結果に…。未来に繋がる行動を。

**2月生まれ** 閉鎖的な発想はNG。仲間との交流が、運気アップの秘訣。楽しいことが増えマイナス発言も減少します。

**3月生まれ** 苛々したり、怒りやすくなっていますか？心に潤いが足りていないと感じたらチラチラで自分を甘やかして。

**4月生まれ** ユニークな思い付きやヒラメキなど良いと思うことはすぐに実行に移して。成果を挙げれば自信に繋がりそう。

**5月生まれ** 理解力の無い人に注意。関わるとトラブルに巻き込まれることも…。距離を置くか話の通じる第三者の介入を。

**6月生まれ** 順調な時ですが「ウッカリ」がありそう。忘れ物やアクシデントで思わぬ出費も…。身の回りのチェックを怠らないで。

**7月生まれ** 「こうあるべき」という理想やこだわりに囚われると不自由に。視点を変え本来の自分スタイルで活動を。

**8月生まれ** 常に部屋や冷蔵庫を片付け、家にあるものを使い切るなど自然環境にも財布にも優しい習慣がGood。

**9月生まれ** 「情報の消化」が鍵。あなたに必要のない情報は消化、排出を。愉快な人たちと接すればネガティブが変転。

**10月生まれ** 楽しみな集まりや旅行などイベントを計画して吉。準備しているだけでもウキウキ気分でモチベーションもアップ。

**11月生まれ** タイミングが大事。他人の視線を意識する必要はありません。自分を信じてチャンスを掴みに行って吉。

**12月生まれ** 時にはPCやスマホ、ナビに頼らず自分の頭脳を働かせて吉。生きがいや人生のヒントが見つかりそう。

## 居心地のいい家づくり

### 1. デジタルデータはバックアップする

デジタルカメラで撮影した写真や、スマホで撮影した写真是、パソコンやスマホの中だけで保存せず、バックアップを取りましょう。バックアップは、2種類以上がおすすめです。一つは、DVDやUSBなどのメディアへ、もう一つはクラウドなどで分けておくと、バックアップが2カ所あります、万が一の時にも安心です。

### 2. 写真もデジタル化する

フィルムで撮影した写真もデジタル化出来ます。写真をスマートフォンで撮影するキット『Omoidori』や、アルバムごとデジタル化する『写真スキャンサービス』などで、かさばるアルバムをコンパクト化出来ます。アルバムが場所を取っていて困っているけれど捨てる方には、おすすめの方法です。アルバムには手を付けられない方も、まずはネガから始めてみてはいかがでしょうか？不要なネガは思い切って処分しましょう。

### 3. 写真を判断出来るのは自分だけ

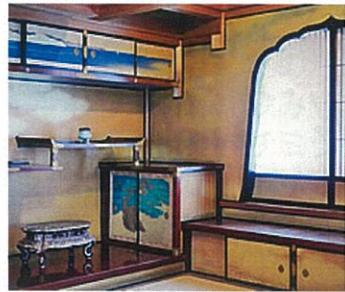
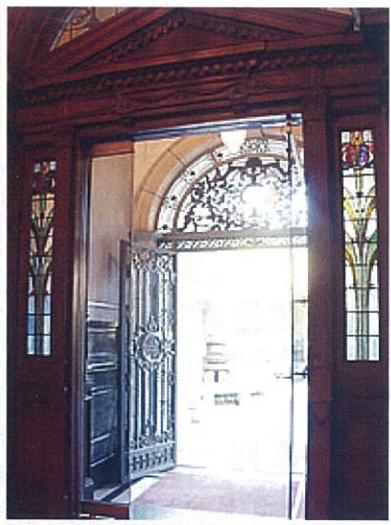
写真整理の判断が出来るのは、ご自身だけです。家族には、いる、いるないの判断は出来ません。万が一のことがあった時、家族が困らないためにも、今手元にある写真の整理をしておきましょう。見直してみると、意外といらない写真が多くあります。また、日頃からスマホの中の写真も定期的に見直すといいですね。

### ～写真の収納～



# 日本のすばらしい建築物

京都府東山 長楽館  
(旧 村井吉兵衛別邸)



1909(明治42)年、枝垂れの夜桜で有名な京都東山の円山公園のすぐわきに、「たばこ王」として有名な村井吉兵衛という人物の別邸が完成しました。

現在では、京都市の指定有形文化財に登録されながらも、一般公開された宿泊施設として活用されている(株)長楽館所有の迎賓館となっています。

とても重厚な感じの玄関ホールを抜けると、次は貴婦人たちのおもてなしの部屋として造られた応接間「迎賓の間」。続く食堂は、現在フレンチレストラン「ル・シェーヌ」のメインダイニングとして活用されています。二階に上がると、「喫煙の間」と呼ばれる中国風の喫茶室があり、京都市指定有形文化財にも登録されている、当時から使われていた螺鈿の椅子が置かれています。三階部分は「御成の間」と呼ばれる和室になっており、保存の観点から、ホテル宿泊者にのみ公開されています。

折りかけし  
枝もありけり

鈴木花蓑

猫柳

大寒も過ぎたのに一向に寒きが来ません。寒きの苦手な人には好都合かもしれませんね。

最近大きな仕事がなくてかなり苦戦していましましたが、昨年末からポンポンと仕事が舞い込みました。時期を同じくして福祉用具のレンタル、販売も始めたところです。おかげさまでレンタル、販売のほうも割と順調に行きつつあります。あります。あります。

もう少し順調に行きだしたら人手の確保が必要になります。

社長のひとりごと

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