

# aシステム通信

アルファ

2020.3 Vol.197



## 伊佐市菱刈地内

菱刈城下に建つ住宅である。築年数は不明であるが造りから見て昭和初期に建てられた住宅であろうか。

土間玄関と表に続く本玄関が見える。廻り縁造りであることからも推測できる。縁先には大谷石で作った手水鉢がある。昔は仏壇の後ろにトイレがあるのが普通であったことから縁先に手洗いが設置されていた。



# 春を告げる黄色い花



空気がふわっと軽くなり、春の足音が一步ずつ近づいてくる季節になりましたね。

暖かい晴れた日、心と気がつくと、いつもの通り道にあるミモザの木が、黄色い花を咲かせていました。ポンポンのようにふんわりとした黄色く丸い花が、なんとも可愛らしいミモザ。木々全体が黄色く染まって見えるほどたくさんの花が咲いているのに、その香りは柔らかく優しく、少し早い春の訪れを控えめに知らせてくれます。

日本では春を告げる花といえば桜ですが、南フランスやイタリアではミモザです。南フランスでは2月から3月にかけて、各地でミモザ祭りが開催されます。お祭りでは色とりどりの台車によるパレードや花合戦が行われ、ミモザの優しい香りに包まれた街には、世界中からたくさんの観光客が訪れます。また、ミモザ祭りが行われる街の一つである「ボルム・レ・ミモザ

(Bormes-les-Mimosas)」から、香水で有名な「グラース(Grasse)」までの130キロにわたる道は、「ミモザ街道」と呼ばれていて、道沿いや山あいには様々な種類のミモザが咲き乱れ、ミモザの魅力を十分に満喫できます。レモンイエローに染まった山々に、南仏の人々は春の訪れを実感するのでしょうか。

日本でも人気のミモザですが、実は「ミモザ」という名前の花はありません。ミモザという名前は通称で、本当は、触るとおじぎをするように見える「オジギソウ」などのマメ科オジギソウ属の植物の総称が「ミモザ」なのです。しかし、同じマメ科の「フサアカシア」の花がヨーロッパに伝わった時、オジギソウの葉とよく似ていたために間違って「ミモザ」と呼ばれたことが元で、今ではミモザといえばアカシアの花を指すようになったのです。ちなみに、日本ではミモザといえばフサアカシアよりも葉が少し小さくて銀色の「ギンヨウアカシア」が主流です。

お部屋にミモザを飾って、少し早い春を楽しみましょう。ミモザは水落ちしやすいので、茎の中のワタをとったり切り口に切り込みを入れて水を吸いやすくしましょう。高さのある花瓶に無造作に入れるだけで、お部屋に春がやってきたよう。リースにしても可愛いですね。またドライフラワーとしても人気です。葉が落ちやすいので、少し落としておくといいですよ。

イタリアでは3月8日はミモザの日。この日は国連が定めた「国際女性デー」でもあり、男性から女性へミモザの花束を贈るのだそうです。ミモザの花で心までポカポカに、春はもうすぐそこですね。

3月	日	月	火	水	木	金	土
やよい	1	2	3 ひな祭り	4	5 啓蟄	6	7
	8	9	10	11	12	13	14 ホワイトデー
	15	16	17 彼岸の入り	18	19	20 春分の日	21
	22	23 彼岸の明け	24	25	26	27	28
	29	30	31				

## 噂のピンク呼吸法でキレイを手に入れる

みなさんは「カラーブリージング」をご存知ですか？ カラーブリージングとは「色を意識した呼吸法」で、カラーセラピーのようにリラクゼーション効果があるとされています。

中でもピンクを意識した「ピンク呼吸法」はおすすめです。私たちは、ピンクを見ると愛らしいと思ったり優しい気持ちになったり、幸せ・美しいといったイメージがありますよね。

そんなピンクに対する温かいイメージを呼吸法に取り入れたのが、ピンク呼吸法です。ピンクをイメージしながらゆったりと呼吸を



- ・女性ホルモンの活性化
- ・リラックス効果
- ・若返り効果

など、女性にとって心身ともにうれしい効果が得られるのです。

## 【ピンク呼吸法のやり方】

- ①まずは、体の中の毒素を吐き出すイメージで息を吐きましょう。
- ②頭の中で、優しいピンクに包まれている状況をイメージします。
- ③ピンクの空気を吸い込むように息を吸います。そのとき、体全体が優しいピンクに包まれ、美しく若々しくなるイメージをしましょう。
- ④ピンクに包まれたら、残っている毒素を出すように息を吐きます。

この呼吸法を、3回繰り返しましょう。ピンク呼吸法で大切なのは「ピンクのイメージ」です。もしピンクのイメージが難しければ、お気に入りのピンクのアイテムを前に置いてイメージしやすい状態を作りましょう。

## ちょこと テーブルコーディネート

## \* \* 一汁三菜の食卓 \* \*

ハンバーガーやカフェなど、気軽でオシャレな食事が増えているこの頃ですが、たまには基本の食卓できちんとお食事するのもいいですね。

## ●一汁三菜とは

本来はご飯と汁物、漬物に加えてなます、煮物、焼き魚を加えた昔からの本膳料理の献立ですが、最近ではご飯、汁物、肉や魚の主菜と、野菜や海藻、豆などを使った副菜二品が一汁三菜といわれています。

## ●きちんとした栄養バランス

一汁三菜は炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどのバランスが摂れ、理想的な食事ができます。これは健康を維持する上でとても大切なことです。

## ●置き方にこだわろう

ご飯が左、汁物が右、中央と左上に副菜、主菜は右上です。たまには基本の食卓を楽しみましょう。



# 目玉ミートローフ

みんな!  
ごはんにするよ★



## 材料【4人分】

Ⓐ	ゆで卵	3コ	・ケチャップ	大1
	・にんじん	1/2本	・塩こしょう	少々
	・玉ねぎ	1コ	・ナツメグ	少々
Ⓑ	・豚ひき肉	400g	・オレガノ	少々
	・卵	1コ	・パセリ	少々
Ⓐ	・牛乳	大2	・オリーブオイル	大1
	・パン粉	1/2カップ		

①



Ⓐをみじん切りし、オリーブオイルを熱したフライパンでしんなりするまで炒めたら火から下ろし粗熱を取る。

②



①とⒷをすべて合わせてよくこね、パウンドケーキ型の内側に薄く油を塗ったら、生地の1/3量を底に詰める。

③



ゆで卵を並べ、その上から残りの生地を入れ、空気抜きをしたら200°Cに予熱したオーブンで40分焼いて出来上がり。

## しあわせMy Life!

洋風、和風、どちらの庭にもマッチする芝生。手入れの行き届いている青々とした芝生のある生活は、誰もが一度は憧れますよね。芝生はその見た目以外にも子供やペットが素足で走り回っても安全な上、騒音減少効果や、土埃や地表の温度変化を抑える効果があるなど、メリットがいっぱいなんです。

### ◆芝生を張る時期と適した生育環境

芝生を張る時期は一般に3~5月、最も適しているのは梅雨入り前の4~5月です。また芝生に適した場所として、日当たり、水はけ、風通しが良い環境が理想的です。

### ◆土づくりから始める芝生の張り方

- 石を除き、雑草を根ごと除去する。
- スコップ等で土を掘り起こす。
- 肥料をまき、全体を混ぜ合わせる。
- 1m<sup>2</sup>あたり100~200gの石灰をまき、4~5日間日光にさらす。

## ～芝生の張り方～



- 表面から15cm程の深さまでを目安によく混ぜ合わせ、全体をならし、足で踏むなどして凹凸をなくす。
- 芝苗を並べ、並べ終えたら軽く踏みつける。
- 全体に芝生の目土をかけ、ほうき等でよく芝苗にすり込み、隙間に段差がないよう全体を平らにする。
- 最後に水をたっぷりまき、完成。

張ったばかりの芝は乾燥しやすいので、しっかり散水を行い、約2週間後に根付くまでは芝生に立ち入らないようにしましょう。



# 誕生日の占い



タロット+九星気学



**1月生まれ** 我慢しているだけではダメ。思いや考えは隠さず表明すれば仲間や理解者の協力が得られる模様。

**2月生まれ** 「こんな風になりたい」という憧れや、なりたい自分像が見つかりテンションUP。できることから始めてGood。

**3月生まれ** 起きる事象や他人の言動に振り回されてしませんか？自分の感情に向き合い客観的に自身を見つめて吉。

**4月生まれ** モノに対する価値観に変化あり。ブランドの名より着心地、履き心地など実用的な物を貰く選べます。

**5月生まれ** ストレスが体調に影響しないよう仕事や学習と休息のバランスを取って。ちょっと贅沢して自分へのご褒美も吉。

**6月生まれ** やる気が出ない時は早寝早起きが○。朝日を浴び一日のはじめに、部屋を掃除するとポジティブ思考に。

**7月生まれ** 感情的に動くと足元をすくわれます。冷静に対処すれば、自分にとって本当に必要なモノを取捨選択できる見込み。

**8月生まれ** 変動運。余計なことは考えず規則正しいリズムで心身のバランスを整えると運気も安定する暗示。

**9月生まれ** いつもと違う道を通ったり、新製品を買ってみるなど行動パターンを変えることで運気変化をもたらしてみて吉。

**10月生まれ** 現状に退屈したり違和感を感じた時がチャンス。計画を実行して。変化を恐れず果敢にチャレンジ。

**11月生まれ** 焦りは禁物。自分の得意分野や才能を意識すれば迷いは吹っ切れ、新たな気持ちで前進できそう。

**12月生まれ** 安易に買ったり業者に頼まず自分で調べたりD I Yして吉。節約と自信に繋がり才能開花の気配。

## 居心地のいい家づくり

### 1. 片付けを後回しにしない

家事の中でも、片付けは優先順位が低くなりがちです。「片付けなくても生活出来るでしょ」と言われる人もいますが、家事をスムーズにしていくためにも、片付けの優先順位を高くする必要があります。毎日のお料理も、キッチンが片付いていたらスムーズに出来ます。片付いてないと、探し物が多くなったり、作業もやりづらかったりしませんか？後回しにせず、片付けから取りかかりましょう。

### 2. 持っておく物の優先順位は？

物を捨てる事に抵抗があったり、もったいない意識が強い方もおられます。物をもし置いておくなら、使う物から優先的に置いておきましょう。物を多く置いていると、スペースが必要だったり、そのために片付ける行為が必要になったり、メンテナンスが必要にもなります。持っておく物は、本当に必要なのか、優先順位を考えましょう。

### 3. 片付けるべき優先順位は？

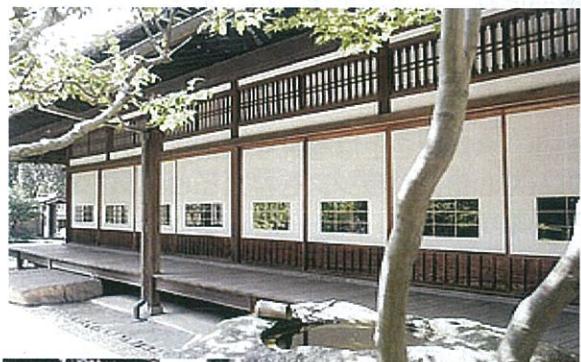
一番よく使う所から片付けましょう。例えば、キッチンは毎日使うので、片付けて使いやすくなると、効果が実感出来ます。その他、クローゼット、洗面所、下駄箱なども毎日使う場所なので、優先的に片付けましょう。たまにしか使わない押入や倉庫などは、よく使う場所の片付けが出来てから大丈夫です。

### ～優先順位を考える～



# 日本のすばらしい建築物

北九州市 西日本工業俱楽部



現在『西日本工業俱楽部』の俱楽部会館として利用されてる邸宅ですが、もともとは松本健次郎という人物の邸宅として建築されました。南北に長い敷地の中で建物群は北寄りにあって、東側に面した正門から入ると、正面に洋館、その右に和館が建っています。

ベランダの床面には、高級食器で有名な街から取り寄せたタイルを敷いてあります。大ホールには大胆な円形を用いた暖炉があり、大ホールの東側には書斎（現・第一会議室）、子供室（現・第二会議室）、応接室があります。西側は広い廊下を介して居間（現・第三会議室）、食堂へとつながります。内庭に面する東・南面には入側と呼ばれる畳敷一間幅の廊下、さらにその外側に濡縁を巡らせています。

2階南西隅の和室には暖炉が設置されており、暖炉の左右には襖絵を置き、上部に物入れを配して、和風の棚のようにまとめています。

1972（昭和47）年には、洋館、和館とともに国の重要文化財に指定され、2007（平成19）年には近代化産業遺産にも指定されました。『西日本工業俱楽部』では、年間を通じて結婚式や音楽会、パーティーなどを行っています。また、春・秋にはそれぞれ1日だけ、完全一般開放をしています。

尼寺や  
彼岸桜やは  
散りやすき  
夏目漱石

暖冬、暖冬といわれて  
いましたが、先月十八日  
に初雪。相変わらず慣れ  
連れ合いの車にチエン！  
を装着しました。これで  
・ ウエルカムでした。

社長のひとりごと・・・

にてだ夕と朝起きてみるとみごとにハズレ。  
で取ろッ雪の寒い」と言つて外さずそ  
しりうド雪の男の先生に頼め、「学校  
よからレ雪国の人たちほど、「学校  
うけるからスタイヒーイヤーが主  
ね。こエンヤーが主流

「出社前に外してよ」と言われたけど、「学校  
まま出社。」と、はななん流