

aシステム通信

アルファ

2020.4 Vol.198



伊佐市菱刈地内 T様邸

旧菱刈駅前に建つ住宅である。5～6年前までは住んでおられたようであるが現在は空き家になっている。

外部しか見られないが、玄関に使ってある木材等を見ると相当手の込んだ住宅であることがわかる。玄関天井には現物の木材を贅沢に使っており、瓦も今では珍しい粘土瓦を使用してある。以前からずっと気になっていた住宅である。

居心地のよい暮らし



新年度や新学期、新しい行事やイベントが多い4月です。忙しい毎日の中で、ふと深呼吸をして一休みしたくなる、そんな時もありますよね。

デンマークには「ヒュッゲ（Hygge）」という言葉があります。日本語に訳すにはぴったりとあてはまる言葉がありませんが、「家族や友人など仲のよい人と集まる、ゆったりとした居心地のよい雰囲気」というような意味になります。

デンマークなどの北欧の国々は、とても長くて厳しい冬の間、多くの時間を家の中で過ごさなくてはいけません。気候的に決して恵まれているとはいえない環境だからこそ、家の中で家族や友人と過ごす時間を、豊かに、幸せに、大切に過ごしたい。ヒュッゲとは、そんな気持ちから生まれた、デンマークの人々の大切な価値観なのです。

デンマークは世界一幸せな国とも呼ばれていて、「世界幸福度ランキング」でも常に上位にランクインしています。その理由は、社会福祉が充実していることに加え、ヒュッゲも影響していると言われています。幸せに生きるためのキーワードとして、数年前から欧米でも注目されているヒュッゲ。私たちの暮らしにも取り入れてみませんか？

ヒュッゲに特に決まりはありません。例えば、家族で食卓を囲む、友人を招いてホームパーティーをする、どちらもヒュッゲです。部屋を掃除したり、豪華な料理を準備する必要はありません。いつもの部屋と食事でまたりと、招待する側もされる側も自然体で心地よい時間を過ごすのが、ヒュッゲなのです。

家中を居心地よくすることも大切です。北欧を意識するなら、キャンドルや間接照明は欠かせません。キャンドルの炎は心を自然とほぐし、リラックスさせます。また、家具や食器も本当に欲しいものをじっくりと選び、大切に長く使うのがデンマーク流。お気に入りのものたちは、室内の時間をさらに心地よくしてくれるのです。

これから季節なら、お出かけも気持ちいいですね。自転車で出かけたり公園でのんびりしたり。自然を感じながら過ごすことも、ヒュッゲなのです。

そして、今あるものに感謝することもヒュッゲです。デンマークの人々のそんな心の持ち方が、幸福度を高めているかもしれませんね。

日常の何気ない時間や空間、物たちを、愛おしみ大切にする「居心地のよい暮らし」。無理



4日	日	月	火	水	木	金	土
うづき				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
穀雨	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		



春の土用入り
昭和の日



おかゆは「美容食」だった！

日本人にとってなじみ深く、胃腸にやさしい食事の「おかゆ」。おかゆといえば、風邪気味など体調が優れないときに食べるも…そう思っていませんか？ 実は、おかゆは「美容食」なんですよ。

【おかゆは腸内環境を整える食事】

みなさんは、腸内環境が美容に大きく関わっていることをご存知ですか？ 例えば、肌荒れの原因として「便秘」が挙げられますよね。

- ・腸に老廃物が溜まっている
- ・内臓の調子が悪い

など、腸内環境が乱れているとお肌の状態に直結してしまうのです。胃腸にやさしく消化の良いおかゆを取り入れて、腸内環境を整えながらお肌の調子も整えましょう。



【おかゆにどんな美容効果があるの？】

①おかゆで血行促進

温かいおかゆを食べると、内臓が温まり血行が促進されますよね。血行が促進されると新陳代謝が良くなりカラダの冷えもやわらぐので、

- ・顔色が良くなる
 - ・肌のくすみが改善される
- などの美容効果が期待できます。

②おかゆの水分でデトックス

おかゆは水分をたっぷり含んでいます。食事と一緒に水分もたくさん摂取できるので、腸内の老廃物を排出させる効果（デトックス効果）が期待できます。便秘による肌荒れでお悩みの方は、ぜひおかゆを取り入れてみましょう。

このように、美容に良いことばかりの「おかゆ」。おかゆをアレンジしたレシピもたくさんあるので、色々な味付けにチャレンジしてみるもの良いですね。カラダの中からキレイなお肌を保つためにも、おかゆ生活を始めてみませんか？

ちょこっと テーブルコーディネート

スレートプレートを使って

今、流行りのスレートプレート。素敵に盛り付けて食事を楽しみましょう。

●スレートプレートとは

オシャレなカフェなどでよく使われている、黒い石板のことです。中世からヨーロッパで広く屋根の材料として使われており、薄い層が何層にも重なった粘板岩で、表面がザラザラしているので、自然の風合いを生かした食器として注目されています。

●チーズやパンをのせて

1枚の大きなプレートに、チーズやハム、ブルスケッタなどをのせて、前菜として食卓の中央へ。ちょっとしたカフェ気分を味わえます。

●和のおもてなしにも

長方形のプレートにお刺身を盛り付けてモダンです。

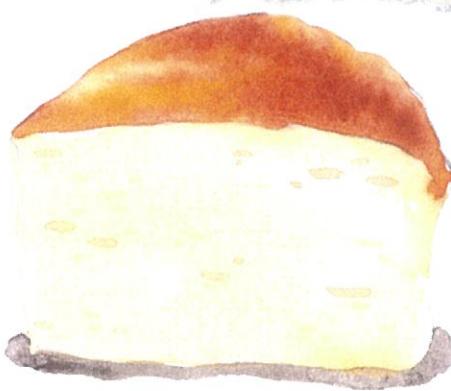
また、そばを盛り付けて、そばちょこも一緒にプレートに乗せると、和モダンの演出に。

オシャレなカフェ気分♪



水切りヨーグルトのふわふわケーキ

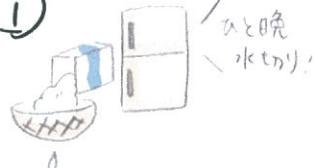
みんな!
ごはんにするよ★



材料【18cm ケーキ型 1コ分】

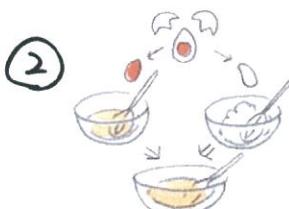
・ プレーンヨーグルト	300g	・ 牛乳	大2
・ 卵	3コ	Ⓐ ④	・ 薄力粉 30g ・ 砂糖 20g
・ 砂糖	30g		

①



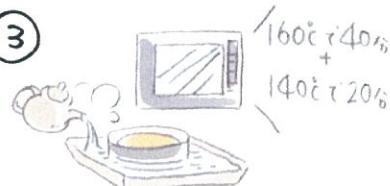
ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルに入れ、一晩冷蔵庫で水切りをする。

②



卵は卵黄と卵白に分け、卵黄に①のヨーグルトとⒶを加えてよく混ぜ合わせる。卵白は砂糖を3回に分けて入れながら泡立ててメレンゲを作り、泡をつぶさないよう卵黄の生地にゴムべらでサックリと合わせる。

③



型に流し入れ3回ほど型を落として空気抜きしたら、熱湯を入れた天板の中央に型を置き、160°Cのオーブンで40分、さらに140°Cで20分焼く。天板ごと取り出し、そのまま冷ます。

しあわせMy Life! ~ガラスペイント~

グラスや瓶に小物入れ、そして窓。透明で美しく、様々な形に加工出来るガラスは私達の生活に無くてはならないものです。そんなガラスですが、身近なものはほとんどが無色透明。中に入れたものや向こう側がはっきりと透けて見える無色透明は美しいけれど、もっとお洒落で個性的な色に変えてみるのはいかがですか？

◆ガラスペイントとは？

ターナー色彩(株)の『ガラスペイント』は、ガラスに直接塗れる塗料です。柔らかい毛の筆やスポンジで簡単に塗れ、乾燥後にはガラスにしっかりと密着するので、多少の水がかかる程度であれば剥がれることはありません。

◆どんな塗料があるの？

アンティーク調のカラーを中心とした9色と、くもりガラス調が表現できる「曇り」、表面に気泡が表現できる「泡玉」、上塗りすることで

自分だけの色に



塗膜のベタつきを抑える「専用クリア」の12種類と豊富にあります。

◆ガラスペイントの塗り方

塗る面のゴミや油分を取った後、筆やスポンジで薄く塗り、その後3~4時間乾燥させて完成です。

泡玉の場合は、筆や食器洗いスポンジで垂直に軽くトントンと叩くように塗ることで気泡が生まれるので、そのように塗っていきます。

グラデーションを作ったり混色することも可能なガラスペイント。失敗してもやり直しきるのでぜひ挑戦してみてはいかが？



誕生日の占い



1月生まれ 処分するより着なくなった服や古着のリメイクが吉。家にあるものを活用する習慣でお洒落度もUP。

2月生まれ 「協力」がキーワード。一人で悩んだり抱え込まないで。孤軍奮闘しないで信頼できる人に援軍要請を。

3月生まれ アグレッシブに挑戦してGood。思い切りの良さが良い結果を招きます。不安があっても堂々とした態度を貫いて。

4月生まれ 人間関係に変化の予感。周囲の励ましもあり更にポジティブに。肩の力を抜いて自然体で魅力UP。

5月生まれ 人のためにエネルギーを使うことになるかも。空気の読めない人と関わるとパワーダウンするので距離を。

6月生まれ 美意識が高くなるとき。輝きを取り戻す雰囲気。身だしなみに気を使ったり自分自身に投資して吉。

7月生まれ 忘れ物や携帯電話の破損などアクシデントの予感。凹んだり感情的になると更なる不注意を招きます。冷静に。

8月生まれ 歯車が噛み合わなかったり思い通りに進まない時には、完璧を目指すよりミスを防ぐことに力を注いで。

9月生まれ 相手の為よかれと思っての行為でも様々な受け取り方あり。情で行動しないで冷静に距離感を持って吉。

10月生まれ 軽い運動や旬の食材を使った料理を取り入れて吉。健康運アップには身体の代謝を上げることが大事。

11月生まれ 環境の変化によるストレスや、季節の変わり目に出てくる身体の症状を放っておかないで、早目の手当が吉。

12月生まれ 知人を通して知らなかった世界を覗くことができそう。視野が広がり「面白い」と感じる事が見つかるかも。

居心地のいい家づくり

1. ストックが多すぎませんか？

ストック、特に買い置き食品が多いお家があります。ついつい安いから、いつか使うのでは？と思ってストックしていても、量が多いと使い切れなかったり、買っていることを忘れて、ストックが賞味期限切れになってしまいませんか？賞味期限切れが多いお家は、買い物の回数も多い傾向にあります。

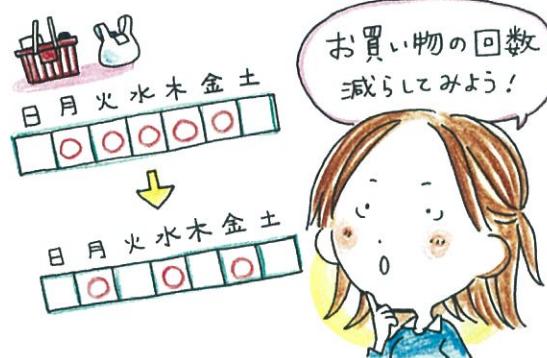
2. 買い物の回数を見直す

買い物に行くと、ついつい買う予定の無かった物まで買っていませんか？そもそも買い物の回数を減らすことで、家の中に物が溢れることを防げます。スーパーに毎日行っている場合は、行く回数を週に3回に、週に3回行っている場合は週に1回にしてみると、ストックの量も減ってきます。

3. 買わない日を作る

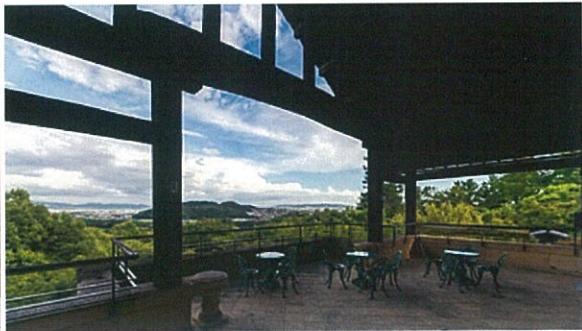
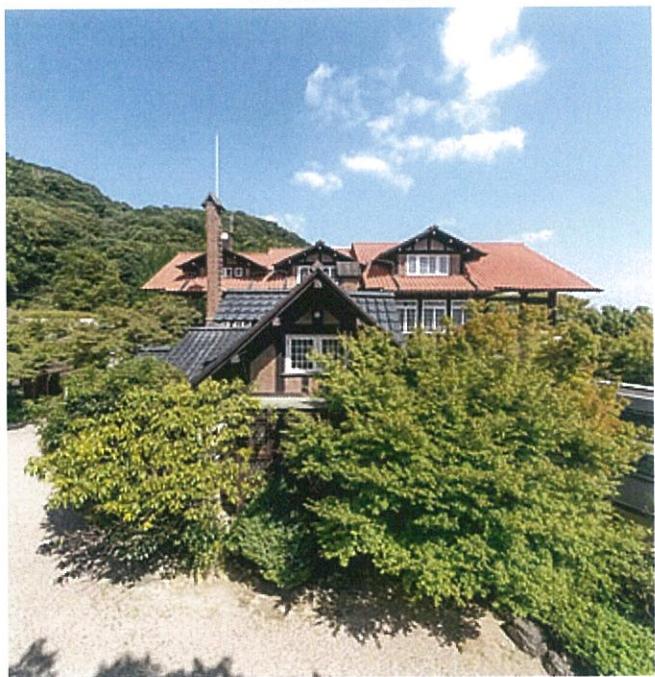
買い物の回数を減らすことが出来たら、1日何も買わない日を設定します。その日はお財布を開けない、ネットショッピングもしない日です。そうすることによって、物が増えるのを防げますし、節約にもなります。出来た日は、カレンダーに○を付けたり、シールを貼ったりすると、達成感があります。買わない日が増えていくと、ストックを使うようになるので、ストックの賞味期限切れを防ぐことが出来ます。

～買わない日を作る～



日本のすばらしい建築物

京都府大山先町
アサヒビール大山崎山荘美術館
(旧加賀正太郎別邸)



国の登録有形文化財に登録された「琅玕洞（ろうかんどう）」という石造りのトンネルを通りぬけると、「加賀正太郎」が自分自身の別荘として自ら設計し建築した現在の『アサヒビール大山崎山荘美術館』があります。1915年に蘭栽培の建物として建てられてから、1932年のあいだ3回にわたり改造し、ようやく現在の山荘の姿が完成しました。

この山荘が現在アサヒビールのものになっている経緯とは・・・

加賀は、朝ドラ「マッサン」こと、竹鶴正孝と夫婦ともに交流が深く、竹鶴が北海道の余市にニッカウヰスキーの工場を造る際には、出資金の70%を負担し筆頭株主になっています。

しかし晩年は太平洋戦争の影響から事業である蘭栽培が衰退、自身も病を患い、知己であった山本為三郎という人物にニッカウヰスキーの株のほとんどすべてを譲り渡し、66歳でこの世を去りました。

実は、この山本為三郎という人物こそが、朝日麦酒（現・アサヒビール株式会社）の初代社長というわけです。加賀が竹鶴と親交していたこともあり、山本と竹鶴も「お酒」を通じて話が合ったのだろうと言われています。

旅人も
まじりてそそぐ
甘茶かな

吉武月二郎



私は夜の空を見るのが
好きでほとんど毎晩夜空
を眺めています。冬の空
は特にきれいに星が見え
ます。今の時期は大気中
の水分が少ないそうで特
にきれいに見えます。人
にきれいに見えます。気
工衛星もよく見ます。気
にして観ていないと見落
とします。

今の時期は天上有り
オノ座、その北側にふた
ご座がきれいに見えます。
皆さんも夜の空眺めて
見られたら。人生観変わ
るかもですよ。