

a システム通信

アルファ

2020.6 Vol.200



伊佐市大口地内

U様邸

昭和の時代に羽月で開業医をされていた病院の本宅で、昭和初期に建てられ、現在は貸家として利用されているようである。
母屋と離れ、土間のある大きな住宅で、母屋は大きな骨組みが表しになっており重厚な感じになっており、離れは内装がしてあり茶室を思わせる雰囲気のある住宅である。
庭先にある倉は住宅と同じ造りの外装で趣がある。



宇宙の不思議を楽しもう



季節は春から夏へと移り変わり、雨の多い季節がやってきます。この時期、太陽の光はとてありがたく、大切なものに感じます。

「日食」を見たことはありますか？ 日食とは、丸い太陽が突然欠けてゆき、時には全て隠れてしまう現象です。食と名前が付いているように、その様子はまるで太陽が何かに食べられたよう。その日食が、今年6月21日、夏至の日にかかるのです。

日食について、少し詳しくご説明しましょう。星が他の星のまわりを回ることを、「公転」といいます。地球は太陽のまわりを1年かけて公転します。そして月は、地球のまわりを約27日間かけて公転します。この地球と月の公転のタイミングが絶妙に合い、太陽と地球の間に月が入って、太陽と月と地球が一直線上にピッタリと重なる状態が日食なのです。太陽からの光は月によって隠され、ちょうど日傘をさした時に地面に陰ができるように、地球上に陰になる部分ができます。日傘の真下になって太陽が全て隠された場所では、太陽が丸ごと消える「皆既日食」が起こり、日傘の真下から少しずれた場所では、太陽が一部分だけ消える「部分日食」が起こ

地球と月の公転軌道は楕円形なので、地球から太陽や月までの距離は、近くなったり遠くなったりします。太陽や月の見かけ上の大きさは、地球からの距離によって違い、近い時は大きく、遠い時は小さく見えます。皆既日食の時、太陽よりも月の方が大きければ皆既日食になりますが、太陽よりも月の方が小さければ、隠れきれず周りが見え出してしまう。これが金環日食です。

太陽の光はとても眩しいので、部分日食では欠けたことが殆どわかりませんが、専用の日食グラスや遮光板を使うと、欠けた形が見られます。厚紙に小さな穴を開けて影を映したり、地面に映った木漏れ日でも、日食の様子を楽しめます。

日食はとても珍しい現象です。地球と月の公転軌道は角度が少しずれていて、なかなか一直線上に重ならないのです。ピッタリと重なるのは1年に数回程度、金環日食や皆既日食はさらに稀です。6月21日の日食は、日本では部分日食ですが、アフリカからアジアの一部では金環日食となります。日本で金環日食が見られるのは2030年6月。しばらく先ですが、楽しみに待ちたいですね。



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



HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレイを作ります。



アーモンドで美容&健康習慣

近年、ナッツの美容・健康効果が注目されていますよね。そんな中、美容食として話題になっているのが「アーモンド」です。どのような効果があるのでしょうか？

【栄養価たっぷり、美容・健康効果】

①ビタミンE

ナッツ類全般にビタミンEが多く含まれています。アーモンドの含有量はダントツ！ビタミンEは抗酸化作用に優れているので、アンチエイジング効果が期待できます。他にも血液の流れをサラサラにする作用があるので、生活習慣病の改善にも効果的です。

②オレイン酸

オリーブオイルなどにも含まれている、オレイン酸。オレイン酸は「カラダに良い油」といわれ、通常の油と違い酸化しにくいとされています。さらにコレステロール値を下げる効果があるので、健康対策にもおすすめです。

③食物繊維たっぷり

食物繊維といえば、便秘を防ぐなどお腹の調子を整えてくれるもの。アーモンドは、レタスやゴボウを上回る程食物繊維が豊富といわれています。

【アーモンドの食べ方や注意点】

栄養価も高く、まさにスーパーフードともいえるアーモンド。ただし過剰摂取はNG！効果的な食べ方や、気をつけるポイントをみていきましょう。

- ・歯ごたえの良いアーモンドは、細胞壁が固いので、栄養をしっかり摂りたいならばきちんと噛み砕いて食べましょう。
- ・アーモンドの適量は、1日10～20粒程といわれています。量を守って摂取しましょう。
- ・油で揚げたアーモンドはカロリーが高いため、生かローストがおすすめです。

上手にアーモンドを取り入れて、今よりもっと「キレイ！」を目指しましょう。

ちよこっテーブルコーディネート

＊ ＊ 箸置きで楽しく ＊ ＊

小さいけれど、とても重要な役割の箸置き。いくつか揃えて、気分を変えて楽しみましょう。

●箸置きを使おう

毎日の食卓をきれいに整えるのはなかなか難しく、時間もありません。そんな時は、箸置きを使ってみましょう。箸置きを置くだけで、食卓と気持ちが引き締まります。

●夏らしい箸置きを

箸置きは季節を表す素敵なアイテム。これからの季節はガラスの箸置きが涼しそうです。金魚の箸置きやお花の形の箸置きなど、ガラスが食欲を増してくれます。

●ランチョンマットと合わせて

ランチョンマットと箸置きがあれば充分素敵なコーディネートになります。

箸置きやお皿に合う色のランチョンマットを敷いて、食事を楽しみましょう。

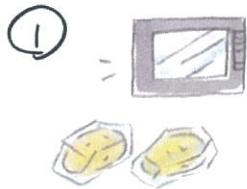


ポテトとサバ缶のサンド

みんな!
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

・じゃがいも	2コ	④	・サバ缶	1缶
・レタス	1/2コ		・マヨネーズ	大2
・ロールパン	10~12コ		・塩こしょう	少々
・バター	適量			



① 皮をむいたじゃがいもを1つずつラップでくるみ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱。粗熱が取れたら3~4mm厚さに切る。



② ④をすべて入れ、サバをフォークの背でつぶしながら混ぜ合わせる。



③ 切れ目を入れたロールパンをトースターで軽く焼く。粗熱が取れたら内側にバターを薄く塗り、レタス、①、②を挟んでできあがり。

しあわせMy Life!

~ハッカオイルの活用法~

アロマテラピーだけじゃない! 様々な用途に使えるコスパ抜群の万能ハッカオイルを、ぜひ生活に取り入れてみませんか?

◆フローリングなどの床の拭き掃除に

ハッカオイルには皮脂を取り除く効果があるので、床掃除をする際にバケツの水に数滴垂らすと床がピカピカに。

◆花粉症や風邪などの鼻詰まりに

マスクに1~2滴垂らしておくと、鼻通りがスーッと良くなります。

◆ひんやりハッカ風呂として

湯を張ったバスタブに3~4滴垂らし、しっかり混ぜて入浴すると、暑さと発汗が抑えられ、湯上がりも清涼感が続きます。

◆色々な場所の虫除けに

スプレー容器にハッカオイル10滴、無水エタノール5ml、水45mlを入れ、よく振ったスプ



レーを網戸や害虫の侵入経路に吹きかけておくと虫除けに、肌にスプレーすると蚊やダニ対策になります。作ったスプレーは一週間程度で使い切りましょう。

◆気になる臭いの消臭剤として

ハッカオイルの香りには、消臭効果があります。汗で濡れた靴や服にスプレーすると嫌な臭いが解消されますよ。

【※ハッカオイル使用の注意事項】

猫や小動物には、ハッカオイルが毒になります。精油を分解できないので、有害成分がたまっていき肝機能の障害を引き起こしてしまいます。猫や小動物を飼っている場合は、使わ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 人の悩みごとを真正面から聞き過ぎるのはNG。都合の悪いことは話してくれてないかも…。話半分くらいで「鈍感力」を。

2月 生まれ 体調を崩すと運気もダウンしてしまいます。適切な食事と軽い運動、良質な睡眠で健康管理はしっかりと。

3月 生まれ 日々の生活、周囲の支えなど「生かされている」ことに気付け、感謝できれば大きな力となって邁進できます。

4月 生まれ キーワードは「Happy」。自分にとって「幸せ」とは何か？夢中になれることは何か？を考えてみては。

5月 生まれ 居心地のよい空間で過ごすことが金運UPに繋がります。インテリアに天然素材のものを取り入れて。

6月 生まれ サプライズプレゼントを頂いたり、憧れの店に行けたり、ご馳走になるなどラッキーハプニングの予感。

7月 生まれ マスコミや流行りに踊らされることなく、様々な方面から情報を集め本質を見て冷静に分析、判断することが大事。

8月 生まれ スランプ気味な時はジタバタしないで考え方を变えることで、視点と流れが変わりピンチがチャンスに転換します。

9月 生まれ 物事を複雑に考えるより、シンプルに捉え行動する方が良い展開あり。「縁とタイミング」がキーワード。

10月 生まれ 良い予感やひらめきあり。気になるものは試して吉。スキルアップや習いごと、趣味から交友関係拡大。

11月 生まれ コンプレックスに思っただけに気になっていたことが、他人から見たらチャームポイントになっていることも…。自信を持って。

12月 生まれ アクシデントに見舞われやすく、ペースが崩されがち。気分転換やプライベートタイムを充実させることが心の安定に。

居心地のいい家づくり

～ 着る服、着ない服 ～

1. 何年も着ていない服が眠っていませんか？

着ていない服がクローゼットを占領していませんか？昔買った高かったスーツ、コート、結婚式の時のワンピースなど、今の生活では袖を通さないのに、クローゼットに掛けてある服を見直すだけでも、クローゼットの中がスッキリします。結婚式に行く予定があればいいのですが、いつかいつかそのままになっていて、実際には使わない可能性もあります。一度クローゼットの中を見直してみましょう。

2. 今日それを着て出かけられる？

服を置いておく基準として、今日それを着て、友達とのランチ、デパートでの買い物、参観日に行けるかどうかです。ランチに今日着て行けない服なら、来年になっても着て行けないのは同じこと。今、それを着て出られないけれど、部屋着にと思われる方も居られますが、それなら今の部屋着を処分して部屋着を入れ替えましょう。でも、部屋着はゆったりとして、着やすく、洗濯しやすい服を選びがちです。本当に部屋着にする服だけを残しましょう。

3. 着ない服を手放す

服を手放すタイミングを決めましょう。2年着なかったら手放す、3年着なかったら手放す、新しい服を買ったら手放す、などのルールが明確だと手放しやすくなります。いつか売りに行くからと部屋に山積みにしてしまわないで、売りに行くなら、今すぐに持って行くのがおすすめです。



