

αシステム通信



伊佐市大口針持地内 Y様邸

終戦直後に建てられた住宅である。
農家住宅の典型ともいえる住宅。広い土間があって、その奥に台所(土足で炊事できる)があり、なかえにいろりがある。床は高く、敷居と兼用のウドコと呼ばれる大きな土台がまわしてある。養蚕が盛んだった名残で表の間の天井が高い。



緑のささやき



衣替えの季節ですね。まだ少し肌寒い日もありますが、半袖の服に袖を通すと一足早く夏を迎えたような、そわそわした気持ちになります。

春になって芽吹いた若い樹々たちも、輝くような若々しい黄緑色から落ちついた緑色に変わり、季節が夏へと進んでいくのを感じさせます。

そして、緑が雨に濡れて、また違った輝きを見せるのもこの季節。私たちには少し鬱陶しく感じる雨も、樹々たちにとってはまさに恵みの雨。私たちには聞こえない小さな声で、喜びをささやきあっているのかもしれないね。

「緑」と一つの名前でまとめてしまうのはもったいないほど、樹々たちの色は様々。そんな緑を、昔の日本人は愛で（めで）、たくさん色名で表してきました。「萌黄色（もえぎいろ）」「若草色」「柳色」「苗色」「青白椽（あおしろつるばみ）」「青丹（あおに）」……。緑だけでも、実にたくさん色名があります。このように様々な色名ができたのは、「十二単」に代表される日本の着こなしに、色彩が欠かせないものだったからです。

十二単は平安時代の貴族女性の正装で、単（ひとえ）の上に袷（うちぎ）を何枚も重ね着した衣装です。

袷の表裏の組み合わせや袷を重ねることで、表れる袖口や裾の色合いを「襲（かさね）」と呼び、女性たちはこの襲の美しさでお洒落を競い合いました。

襲は季節によって、春は桜や桃、夏は卯の花や葵など、美しい色の組み合わせが決められていました。そこには、華やかで印象深い赤や白はもちろんですが、控えめな自然の色でもある緑も、実にたくさん色が効果的に使われていました。

たとえば、「萌黄色」は春先に萌え出る若葉の色で、「若草色」は春の野山に芽吹いた若い草木の色。どちらも現代でいうと黄緑色ですが、若草色の方が黄みが強く少し明るめ。その微かな違いを大切に違う色名をつけ、着こなしに取り入れていたのです。山々の樹々や庭の草花たちを愛でながら、それらがそとささやく声を聞き、美しい自然の色彩として共に生きる。そんな昔の人々の暮らしには、今よりずっとたくさん色があふれ、人生を美しく彩っていたことでしょう。

移りゆく自然に目や耳を傾け、そのささやきを取り入れる。そんな豊かな感性を大事にして、季節を重ねていきたいものですね。

2015 June

旬 あじ あゆ きす
じわがいも オウら きゅうり

誕生石

ムーンストーン 石とは"... 愛の予感、純粋な愛
心を安定させ、平和な心になります。
自分の中に眠っている力を引き出してくれます。

今日の豆知識

梅雨どきの香りは控えめに

空気が湿っている時は、香りがより強く強く感じられます。また、香りの持続時間、残る時間も長くなりますので、香水などはいつもより少量にするのがおすすめです。

かんきつ系やグリーン系の香りがさわやかさと、元気をくれますよ。





夏の薄着対策：ぽっこりお腹

夏は、ボディラインが分かりやすい時期ですよ。特にぽっこりお腹は、「おばさん!？」という印象を与えやすいものです。スッキリパンツにTシャツというファッションに抵抗を感じたら、ぽっこりお腹危険信号ですよ!!

【まずここからスタート】

●現実を知る

楽だからと、ついゆったりしたワンピースやチュニックなど、体型をカバーするファッションを選んでいませんか? 「着やせ」は大事ですが、「着やせ」でぽっこりお腹は解消されません。試しに、体型が分かる洋服で1日過ごしてみます。(ピタッとしたTシャツやキャミソール+スキニーパンツやピタッとしたヨガパンツなど。)

お腹周りや、鏡を見てがっかりするかもしれません。そのかわり、ぽっこりお腹を解消したくなります。

「ポッコリお腹とはもうさよならだ!」と強く誓いましょう。

【毎日しよう! ぽっこりお腹対策】

●お通じを良くする

便秘は下腹をポッコリさせてしまいます。食生活、運動、水分補給を見直して、お通じを良くするよう心がけましょう。

●ちょっときつい腹筋をする

腹筋は、お腹引き締めには良いエクササイズですが、無理な回数は避けてOKです。ちょっとキツイかな? くらいの回数を、毎日続けましょう。背筋もセットにすると効果が上がりますよ。

●ゆっくり呼吸をする

深い呼吸は腹筋をしっかり使い、鍛えてくれます。普段から深い呼吸をする癖をつけてみて下さい。

これだけ簡単なことでも、毎日続けることは本当に難しいです。(経験談) まずは1ヶ月から、毎日続けてみて下さい。



お絵かきが好きになる

雨降りの日はお家の中で過ごす時間も増えますね。お絵かきが好きになるチャンスです。一緒にお絵かきの時間を楽しみましょう。

◆紙をいろんな場所に置いておく

絵を描く事に興味が向かない子供に「描きなさい」と言って紙とクレヨンを与えても、なかなか描けません。子供が自然に興味をわくように、いろんな場所に紙を置いておきましょう。

◆殴り書きでも大丈夫

個人差がありますが、O(マル)に手足がはえたり、人のような絵が描けるのは3歳を過ぎてからです。2歳児はお絵かきと言ってもまだ殴り書きのような状態です。せっかく描かせてみたのに、ぐちゃぐちゃでがっかりさせられる事もあるかも知れませんが、「上手に描けたね」と必ず褒めてあげましょう。殴り書きを繰り返す事によって、自然に絵を描く楽しさを身につけていきます。

◆創造力を膨らませよう

子供の想像力は無限大に広がっています。のびのびと絵を描かせてあげましょう。空は青、木は緑ですが、必ずしも子供の中ではそうではないかも知れませんが、「この色はおかしいよ」と、型にはめてしまうのではなく、自由にのびのびと描かせてあげて下さい。お母さんは横にいて、見てあげるだけで子供の心は落ち着きます。絵を描く事が楽しい事だと言う環境を作ってあげましょう。



『みんな-ごはんにするよ』

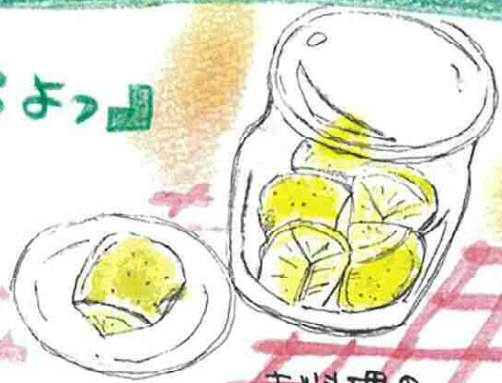
モロッコ料理の定番 かくし味...

塩レモンの作り方

材料 (レモン2個分)

レモン 2個 (約200g)
 塩 ^{無農薬のもの} 粗塩 50g
 ローリエ 1枚

※ 保存用のガラスビン



作り方

お料理のバリエーションが広がるよ。

- ① 保存用のガラスビン、アルコールもしくは煮沸消毒する。
- ② レモンを丸ごとよく洗い、適度な大きさにおしかりする。
- ③ ①に②と粗塩を交互に押しあおるに詰めたら、ローリエを手でちぎってかき入れ、ビンとつたの間はサビ止め用のラップを狭め、フタをして、ビンをよく振ります。
- ④ 常温において保存し、レモンの皮が柔らかくなったら完成です。

★ 塩レモンの使い方 Lemon

ジュシーグリル干キン

干キンと塩レモンを

ビニール袋に入れ、一晩

つけ込み、グリルで焼く。

スポーツドリンク

水500ml

塩レモン適量

はちみつ 小さじ1/2

熱中症対策にもなる

ドリンク完成

今日のポイント★

花火大会観賞を楽しむ為に

7月後半から8月にかけて、夏ならではの楽しみイベント「花火大会」が全国各地で開催されます。楽しい夏の思い出になるために、抑えておきたいポイントは・・・?

【持っていくと便利なもの】

- ♥ 水場が無いので、携帯ウェットティッシュや濡れタオルが大活躍します。
- ♥ 懐中電灯は暗がりの中での退場に、足元を照らします。
- ♥ 虫よけスプレー、ゴミ袋。浴衣に下駄の女子は、絆創膏も必須です。
- ♥ レジャーシート。さらに一番おすすめは折りたたみの椅子。これでゆっくり鑑賞できます。
- ♥ 日中からの場所取りをする場合は、暑さ対策は必須！うちわやミニ扇風機が活躍します。

【事前の下調べが大切】

- ♥ 大勢の人が集まるので、開催内容スケジュール（打ち上げ開始や、メインの打ち上げ時間）や観賞スポットの穴場など、事前の情報収集が楽しむ為の最大の鍵です。また、会場までの交通アクセス情報もかなり重要です。車ならば周辺の駐車場情報。電車ならば帰りの混雑を避けるためにひと駅歩くなどの計画を立てて、事前に切符やICカードの購入をしておくとともにスムーズ。
- ♥ 当日は携帯電話がつながりにくくなることもあるので、大人数で行く時は会場から離れた所での集合がおすすめ。また、会場内ではぐれた時の集合場所も決めておきましょう。更に会場内でのトイレの場所を理解しておくことは必須です。

楽しむための準備をしっかりと!



事前の準備で楽しく、夏の夜の思い出を作ってくださいね!!



誕生日の占い



1月
生まれ

世間体や周囲の目を意識し過ぎると疲れてしまいます。あなたらしい生き方に自信と誇りを持ちましょう。

2月
生まれ

社交性が高く気持ちが華やく時期。しかし、年齢の近い人は意外と意見が合わないことも…。様子を伺ってからがベスト。

3月
生まれ

チャレンジ精神が高まり果敢に挑戦できるとき。体力増進や美への追及、シェイプアップも期待できそう。

4月
生まれ

自由な発想と無邪気な笑顔があなたの武器。交際範囲も広がり、分野を越えた新たな友人に恵まれる見込み。

5月
生まれ

調子は良いのですが、オーバーワーク気味。勝負の日には明るい色の下着や服を身に付けると運気は倍増。

6月
生まれ

行き詰まりを感じたら無理して頑張らない事が大事。適度な気分転換を兼ね、休息やりセットするのが意外と近道に。

7月
生まれ

いい人過ぎるのも考えもの。プライベートな時間が削られている様子。無理しないでキッチンと断ることも大事。

8月
生まれ

頭を使いすぎていませんか？複雑に考えるよりシンプルが一番。自然体でハッピーでいられる方向へ。

9月
生まれ

自分を信じ、周りを信じることで大きな幸せに発展する暗示。また、周囲の支えや励ましに感謝して吉。

10月
生まれ

ポイントの有効期限や交換内容を、チェックして情報収集を。臨時収入や掘り出し物を手に入れるチャンス。

11月
生まれ

充実運。信念を曲げない激しさも持ち合わせ精神的にも強く、ムードメーカー的役割を果たせそう。

12月
生まれ

節約も大切ですが、今月は心と身体を健やかにするようなお金の使い方がgood。パワー全開で挽回できます。

居心地のいい家づくり

～ キッチンを使いやすくする～

キッチンの整理収納をして、調理時間の短縮を！

1. 調理道具を見直す

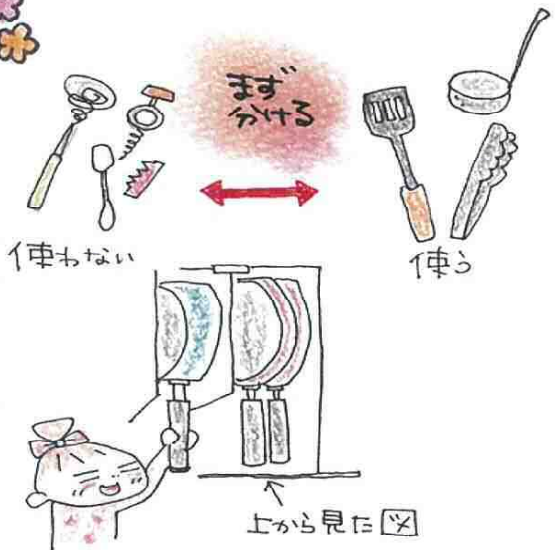
新しいもの、便利そうなものを見つけるとついつい増やしてしまう調理道具。キッチンのメインの引き出しに収納するのは、毎日使う道具だけにしましょう。一度引き出しの中身をすべて出します。よく使う物を『右』、たまにしか使わない物は『左』に分けます。よく使う物だけをメインの引き出しに戻します。こうすることで、毎日使う物を取りだしやすくなります。たまにしか使わない物は、キッチンの引き出しでも下の方や背面にある収納へ移動させましょう。

2. お鍋は立てて収納

最近のスライド式のキッチンでも、お鍋を重ねて置いているお家がよくあります。せっかくのスライド式の収納スペースを上手に活用するには、お鍋を立てて収納しましょう。ホームセンターなどでは、お鍋を立てる専用のアイテムも売ってます。フライパンなどは、書類を収納するファイルケースを立てて収納出来ます。立てて収納することで、パッと取り出すことが出来ます。また、片づけも簡単になります。立てて収納する時に、右利きの人は、よく使うお鍋から右側に収納していきます。そうすることで、より取り出しやすくなります。

3. タッパーを見直す

ついつい、増えてしまいがちなタッパーなどの、フードコンテナも見直しましょう。よく使う物だけに厳選します。ふたを探さない様に、大きさや種類を絞るのもおすすめです。大きさが揃わないものは、粗品などでむやみに増やしてしまわないように心がけましょう。



なんでも情報局

梅雨

梅雨の時期が始まることを梅雨入りや入梅(にゅうばい)といい、春の終わりであるとともに夏の始まり(初夏)とされています。また、梅雨が終わることを梅雨明けや出梅(しゅつばい)といい、これをもって本格的な夏(盛夏)の到来とすることが多いそうです。

父の日

アメリカのワシントン州に住む女性(ソノラ・スマート・ドット)が、男手ひとつで自分を育ててくれた父を讃えて教会の牧師にお願いし、父の誕生日である6月に礼拝してもらったことがきっかけと言われています。

最初の祝典は1910年。当時すでに母の日が始まっていたため、彼女は「母の日のように父に感謝する日を」と牧師教会へ嘆願して始まったそうです。

紫陽花(あじさい)

アジサイの語源でもっとも有力とされているのは、「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」がなまったものとする説。花の色がよく変わることから、「七変化」「八仙花」とも呼ばれています。

日本語で漢字表記に用いられる「紫陽花」は、唐の詩人白居易が別の花、おそらくライラックに付けた名で、平安時代の学者「源順」がこの漢字をあてたことから、誤って広まったといわれています。



社長のひとりごと...

早いもので今年も折り返しの月になりました。巷では槌音が響き田植えの準備や、早いところではすでに植えてある田んぼも見かけます。

少し気になって調べてみました。6月って田植えのシーズンで一番水が必要な時期にもかかわらず何で「水無月」と言うのか。語源を調べてみると、陰暦で六月の事。水の無い月と書くが、水が無いわけではない。水無月の「無」は、神無月の「な」と同じ「の」にあたる連体助詞「な」で、「水の月」という意味らしい。陰暦六月は田に水を引く月であることから、水無月と言われるようになった。旧暦の六月は梅雨が明けた時期になるため、新暦に当てはめて解釈するのは間違いで、水無月は「水の無い月」とするものもある。何となく調べてみたが、結構おもしろいものですね。日本には四つの季節とそれぞれの季節ごとに合計24節季があるのも多分日本独特のものしょう。

さて、例年6月の20日過ぎに田植えをしていたのですが、今年は10日前後に植えようと計画していますがありがたいことにこのところ結構忙しくて外注することにしました。植え方は自分でします。



100円SHOPで おもてなし シリコンスチーマーでおもてなし

100円ショップで見つけたシリコンスチーマー。一人分のおかずが簡単に作れます。お料理以外にもこんな使い方はいかがですか？

●キャンディーを入れて

蓋付きのシリコンスチーマーは、蓋を開ける楽しみがあります。中にキャンディーやチョコレートを入れて、テーブルの上に置いてみましょう。蓋を開けるとワクワクしますね。

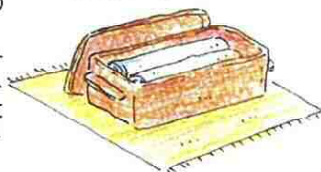
●おしぼりを入れる

カラフルなシリコンスチーマーにおしぼりを入れて出してみましょう。タオルを細く折って、くるくると巻いてポンと入れます。夏は冷やしたタオルを入れると喜ばれます。

●ゼリーなどを入れる

ちょっと目先を変えて、ゼリーやプリンを入れてみましょう。横に果物も添えて、蓋をして出すと楽しみも倍増。白いお皿の上に置くと、カラフルな色が際立ってきれいです。

冷めたタオルで
おもてなし!



発行元	会社名	株式会社システム建築鹿児島
		伊佐市大口下殿666
	電話	0995-23-0777
	Fax	0995-23-0538
	社長携帯	090-3325-4482
	HP	http://www.sys-ken.jp



※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



来月も一生懸命作ります。お楽しみに!