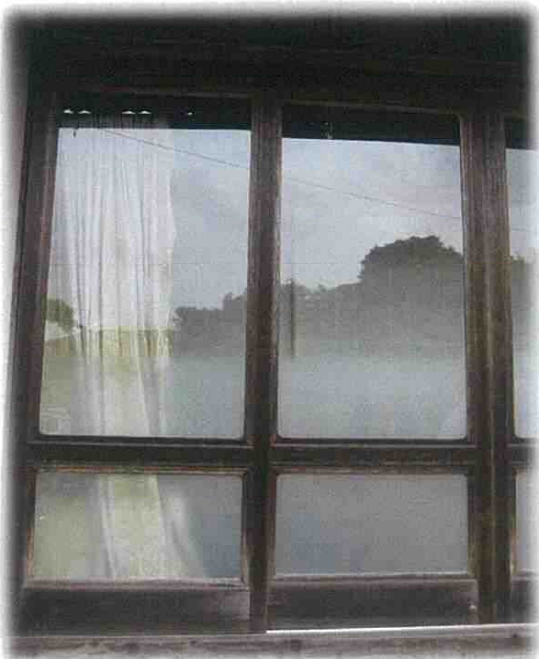


αシステム通信



暑中お見舞い
申上げます



伊佐市湧水町 T様邸

築50年ほど経った住宅である。軒が深く、高床の気候を考慮したつくりである。自宅の山出しの木材をふんだんに使用してある。高度成長期以降の住宅にはキャクロ作りをしてあり伝統建築の匠の技を垣間見ることができる住宅である。縁側の建具は素性のいい杉材を使って作ってあり、50年経過した今でも狂いのない精度を保っていた。一部にケヤキの梁も使ってあり、その木目の美しさがひととき美しい。軒天も杉の一枚板を使ってありかなり贅沢な作りである。



野菜を味方に♪



夏真っ盛りです。暑さにまいりがちな体には、旬の野菜や果物で、水分とパワーを補給したいですね。

夏が旬の野菜や果物といえば？代表的なものは、野菜ではトマトやきゅうり、カボチャ。そして果物ではスイカ、桃、葡萄などでしょうか。これらの野菜や果物たちには、夏の暑さでほてった身体をクールダウンしたり、夏バテを防いだりと、熱い夏を乗り切る効果がたくさんあります。でも、ハウス栽培で野菜や果物が一年中手に入るようになったこの頃では、逆に何が旬なのかわかりにくくなってしまいました。旬の食べ物を家族に美味しく食べさせたい、主婦なら誰でも思うことですよ。

「野菜ソムリエ」という資格をご存知ですか？野菜ソムリエとは野菜や果物の専門家のこと。野菜や果物の種類や栄養、食べ方だけでなく、生産から流通までの幅広い知識を持ち、それを人に伝えることができる、まさに野菜と果物のスペシャリストなのです。元々「ベジタブル&フルーツマイスター」という名前でしたが、2010年に「野菜ソムリエ」に改称され、難しさによってジュニア野菜ソムリエ、野菜ソムリエ、シニア野菜ソムリエの3階級に分かれています。

階級ごとに、講習を受けて課題を提出し、試験に合格すると資格を取得できますが、必ず初級のジュニア野菜ソムリエから順番に受けなければならない、それぞれの階級で時間も費用もかかります。元は青果販売業者など専門家向けの資格でしたが、最近では芸能人も多く取得し、一般の主婦にも人気になってきているようです。

実際に「野菜ソムリエ」を名乗れるのは2番目の階級からですが、ジュニアの階級でも、スーパーで美味しい野菜を見分けることができるようになったり、買った野菜をその特性に合わせてうまく料理できるようになったりと、野菜や果物に十分に詳しくなれるので、主婦にも嬉しい資格です。また、必須となっている講習の中で、普段は知ることのない農家の人たちの生の声を聞けたりするのも、新鮮で貴重な体験のようです。実際に資格を取得するのは難しいですが、野菜や果物について勉強しておくことは、長い主婦生活には必要不可欠なことかもしれませんね。

家族の健康を守ることは、私たちの務めであり願いでもあります。野菜や果物を上手に味方につけて、季節を元気に乗り切りましょう。

2015 . August

旬

あじ うなぎ しじみ
いちじく とろろこし ゴーヤ

誕生石

ペリドット



石=石が…夫婦の幸福 和合
予期しない鮮烈な愛をもたらすパワーが有。
災いを寄せつけないお守りにもなります。

今月の豆知識

シャワーで快適に

汗ばむ季節は、汗やほりを洗い流すことで、スッキリ感と涼しさを感ずります。

Point

- シャワーの勢いを強くして、短時間で済ませる。
- お湯の温度は高くすぎない。





夏メイクに使えるカラーライナー

カラーライナーとは、カラフルな色のアイライナーのことです。ブルーやグリーン、レッドやパープル。今年はオレンジも人気です。日射し鮮やかな真夏のアイメイクに取り入れると、とっても華やかで、オシャレになりますよ。

【ここで買えるカラーライナー】

有名なのが、「shuueimura」ドロイングペンシルです。芯が柔らかく描きやすいだけでなく、発色が鮮やかで、とってもオシャレな仕上がりになります。カラーバリエーションも豊富ですよ。

安くて可愛い商品の中でおすすめなのが、「マジョリカマジョリカ」のカラーライナー。ラメが少し入っているので、キラキラした可愛いラインが引けます。

【カラーライナーの使い方】

♥目尻にキュッ

普段通りに、ブラックやブラウンのアイラインを引きます。次に黒目の外側辺りから目尻に、すでに入れたアイラインに重ねるように、カラーライナーを引きます。

※この時アイシャドーを塗る場合は、ヌーディーなカラーがおすすめです。

♥アイライナーに重ねる

上の方法と同じように、普段通りにアイラインまで引きます。全てのアイラインの上側に、重ねるようにカラーライナーを引きます。

♥カラーライナーのみ

アイラインをカラーライナーで引きます。カラーライナーと同じ色目のアイシャドウを、まぶたに薄く伸ばします。カラーを使っているのに、統一感があり、オシャレな印象の目元になります。



ペットボトルで水遊び

楽しい夏休みを過ごしていらっしゃいますか？
身近なペットボトルで水遊びの道具を作ってみましょう。

身近な道具で
楽しく水遊び



◆ペットボトルのシャワー

①1.5Lのペットボトルの底の部分を持ち離します。②切った部分の両横に穴を開け、ひもを通します。③ふたに近い部分に、キリか目打ちで穴を開けます。④ふたをして逆さまにし、水を入れるとシャワーの出来上がり。高い場所にひもで吊ると楽しいですね。

◆飛び出す水鉄砲

①500mlのペットボトルのふたの部分にいくつもの穴を開け、水を入れて蓋を閉めます。②両手でペットボトルを握り、ぎゅっと押し、水が勢いよく飛び出す水鉄砲になります。

◆ペットボトルを浮かせて

ペットボトルの中にキラキラの紙を小さく切って入れます。中にお水を入れて、お風呂やビニールプールの中へ。キラキラの紙がペットボトルの中を行ったり来たり。お魚の形に切って入れると楽しいですね。ペットボトルにお水を入れずに水面に浮かべても遊べます。

◆漏斗(ろうと)で水遊び

底の部分を持って、ふたにひとつ穴を開けます。逆三角形のろうとを作ってみましょう。小さなペットボトルでいくつも作って、ろうとでお水を入れて遊びましょう。食用色素などで色水を作るとカラフルになります。ペットボトルの切り口はケガをしないように、ビニールテープを貼りましょう。

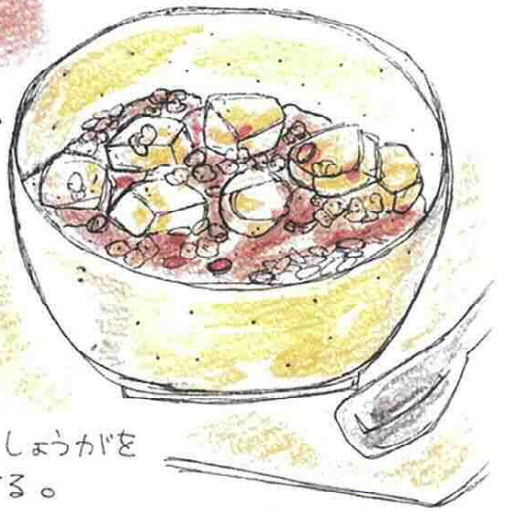
『みんな-ごはんにするよ』

カレー麻婆丼

— 材料(4人分) —

豚ひき肉	160g
絹ごし豆腐	2丁
長ネギ	1本
にんにく	2片
しょうが	2かけ
豆ばんじゃん	小さじ1
カレーパウダー	2皿分
ご飯	小どんぶり4杯分
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ2
水	1カップ
ゴマ油	適量

ピリッと
スパイシーカー
夏にぴかっ



作り方

- ① 長ネギ, にんにく, しょうがをみじん切りにする。
- ② 中華鍋又はフライパンを熱し, サラダ油をひき①を炒め, 香りが立ったら, 豚ひき肉をよく炒める。
- ③ ②に豆ばんじゃん, 酒, 砂糖, しょう油を加え, ザツと炒め, 水を注ぐ。
- ④ ③が煮立ってから, 2cm角に切った豆腐を加え, 3~4分煮る。カレーパウダーをふる金ごすって和えたら, ゴマ油で香りづけをする。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り, ④をかける。

今日のポイント★

9月の旅行計画

真夏の暑さにバテバテで、遊びを逃した方に朗報です。夏休みが過ぎた9月は、旅行の価格が大きくプライスダウンするんですよ。(お盆の頃に比べて、半額近くになる場合もあります。)ただし今年のシルバーウィークは、9月19日の土曜日を含めると、なんと5連休になるため、この期間の価格のみはお盆並みになるので注意して下さいね。

【まだ夏を楽しめます】

トップシーズンは過ぎたものの、沖縄周辺はまだ夏の香りに包まれていて、夏のリゾートを楽しめるんです。さらに旅行代金はお得なので、トップシーズンには少し手の届かなかった憧れのリゾートホテルにも滞在するチャンスです。この季節ならではの、お得なオプション特典などもつくツアーもあります。ただし、台風には注意が必要です。

【秋を先取りしますか?】

北海道の9月の平均気温は22℃前後と、とても過ごしやすく、まだまだ暑さの続く中、残暑を涼しく過ごしたい方にはピッタリです。また下旬には道北の大雪山など、一部では色づき始めた紅葉も楽しめるので、旬の食べ物を満喫しながら、秋の足音が聞こえる北海道はこの時期とても楽しめますよ。

どちらもリゾート地なので、旅行代金のかからない小さな年のお子様もゆったり楽しめるのがうれしいですね。この他にも、ディズニーランドやユニバーサルスタジオジャパンでは、早くもハロウィンのイベントが始まります。夏が終わっても楽しみは、計画していきましょう!!

連休を
どう過ごす?





誕生月の占い



1月
生まれ

八方美人は卒業。余計な愛想を無くして精神的負担激減。本業に専念できて実力がついてまさに一石二鳥。

2月
生まれ

無駄な出来事はありません。何気ない話から突然重要な話を聞くことに…。聞き逃さないことが大事。

3月
生まれ

あなたが知らなかった事実が発覚するかも。力が抜けてしまう可能性も。常に平常心を保つ事が課題。

4月
生まれ

親切心が裏目に出ることあり。他人の金銭問題の後始末をする羽目になる恐れも…。お節介は禁物。

5月
生まれ

刺激的な関係も魅力はありますが、今月は古いつながりのある人を大切にしたい方がいいみたい。

6月
生まれ

いくら頭で考えても本当に納得できていないと体は動きません。心がどこに向かっているのか自問自答。

7月
生まれ

発展運。交際範囲が広がり新たな人脈ができ、価値観にも変化あり。公私ともに有益な時間を過ごせそう。

8月
生まれ

協力的な人が周りに増え少し手を抜いても大丈夫。頭皮や髪のお手入れに時間をかければ運氣アップ効果大。

9月
生まれ

先延ばしにすると運氣はダウンします。苦手なことでも積極的に取り組めばその分見返りも期待できそう。

10月
生まれ

休暇を利用して趣味に没頭するか、遠出して日常生活から離れることでリフレッシュされる見込み。

11月
生まれ

強いこだわりがあなたの足を引っ張っている様子。余計なこだわりを捨てることでご縁も広がり運氣も上昇。

12月
生まれ

ちょっとした変化が波紋として広がる模様。様々な動きが察知できるよう情報収取が鍵になります。

居心地のいい家づくり

～冷蔵庫を使いやすくする～

冷蔵庫の整理収納をして、調理時間の短縮を！

1. 冷蔵庫をみなおす

毎日使う冷蔵庫の中を見直しましょう。冷蔵庫の中は入れるものをまとめてエリアに分けます。・飲み物エリア・日常エリア（ハム・豆腐・チーズなど）・今日明日エリア（すぐに使うお肉お魚など）・朝食エリア（ジャム・バターなど朝食専用にする物）・空白エリア（突然のもらいもの・残り物など）それぞれの家の使い方に合わせて、エリアを作りましょう。エリアに分けておくことで、家族にも分かりやすく、使いやすい冷蔵庫になります。冷蔵庫の前で探し物をする時間を短縮できます。

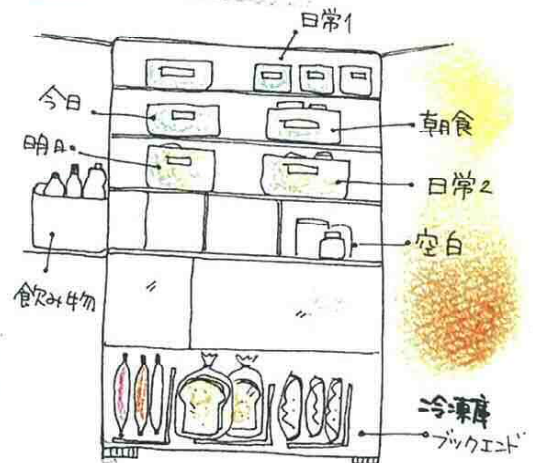
2. ケースにまとめる

エリアが決まったら、ケースにまとめて収納すると、使いやすくなります。たとえば朝食に必要な物をまとめてケースに入れていると、それだけをサッと取り出せます。冷蔵庫は奥行きがあるので、それに合わせたケースにすると、奥行きが使いこなせます。ケースにはそれぞれの入っている物の名前のラベルを付けましょう。例えば、ヨーグルトをまとめたケースには『ヨーグルト』と付けます。そうしておけば、買物して帰った時にも場所を考えなくて片づけることができます。

3. 冷凍室は立てて収納

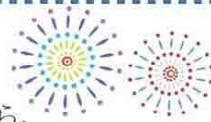
冷凍室は出来るだけ立てて収納しましょう。立てて収納すると、何が入っているかが分かりやすくなります。立ちにくい場合は、ブックエンドを入れると、収納物を立たせることができます。さらにブックエンドでエリアに分けることも出来ます。

冷蔵庫の断面図



なんでも情報局

花火の歴史



花火大会開催情報

8月22日(土)
かごしま錦江湾
サマーナイト花火大会
約15,000発

8月16日(日)
川内川花火大会 約10,000発

8月7日(金)
いむた池
納涼花火大会



日本の花火の歴史は江戸時代。徳川家康が花火を見てから、日本でも花火の製造が始まりました。但し、この時代ではいわゆる打ち上げ花火でなくおもちゃ花火だったと考えられます。

その後すぐにあの有名な「鍵屋」がおもちゃ花火を販売します。いわゆる打ち上げ花火は、この後研究され、1717年に水神祭りの献上物として花火が打ち上げられました。

隅田川の花火大会はこの時代に飢餓やコレラ等で多くの人々が亡くなり、慰霊と悪霊退散を祈って水神祭を行い、その時に花火が上げられ、今の隅田川花火大会になったそうです。

花火大会に付き物の「かぎや〜、たまや〜」のかぎや〜は勿論この鍵屋さんのことです。対する玉屋さんは鍵屋さんから暖簾分けをした花火屋さんですが、火事を出してしまい一代で家名はなくなってしまいました。

100円SHOPZ[®] おもてなし 100 シューズケースでおもてなし

靴を収納する、シューズケースが小物の収納に大活躍。おもてなしにも使ってみましょう。

●英字新聞を敷いて、パン入れに

シューズケースの中から外に垂れるようににオシャレな英字新聞を敷きクロワッサンなどのパンを入れて食卓の上に。深さがあるので、いろんな種類のパンが入ります。

●ワインクーラーに

シューズケースの中に氷を入れて、ワインを斜めに立てかけると、即席のワインクーラーに。350mlのビール缶なども入れると、普通のテーブルはもちろん、キャンプなどにも最適です。

シューズケース 大活躍!



●お花を浮かべて

咲ききった庭の花などの花首を切って浮かせます。ぎっしり敷き詰めるとお花畑のように

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



社長のひとりごと...

梅雨に3日の晴れ間無しとはよく言ったもので6月初旬から7月中旬までよく降りました。お蔭で新築現場の外回りが大幅に遅れ大変難儀しました。それでも職人さんたちの工夫もあって何とか終了。ありがたいことです。

またこのところ介護保険による住宅改修工事が急激に増えてきました。担当されるケアマネさんが本当に利用者様の事を考えて下さるようになったからでしょうか。最近では20万円ありきで介護改修に参入される業者さんが多いのが気がかりです。建築の知識を持った業者さんならまだいいのですが、電気屋さん、水道屋さんなどが工事をされています。行政や、ケアマネさんにもお願いしていますがなかなか改善の兆しは見えません。人間どうしても楽な方へ、楽な方へと動きがちですから仕方がないのでしょうかね〜 いやいや、やっぱり利用者さん第一に考えて改修工事はするべきだと考えます。

利用者さんの安全・安心を一番に考えてこれからも工事させて頂きたいと痛切に感じる事でした。

※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!