

αシステム通信



伊佐市大口山野地内 K様邸

終戦直後に建て替えられた住宅である。この地域はかつて山野城があり城下町として栄えた地域である。二重屋根で建物の重厚さを醸し出している。内部は表二間続き。今ではほとんど見られなくなったキャクロ造りになっている。天井は杉の原物を使ってあり60年以上たった今でも頑としていた。当時の職人さんの手垢の跡がところどころ付いているのも時代を感じさせる。床組は建物の重心を下げるためにウドコ(大床)と呼ばれる大きな梁が要所に配置してある。



見守る月



夜になるとふと感じる風の涼しさにいつのまにか秋を感じる、そんな季節ですね。見上げた夜空には美しい月がぼっかり。もうすぐ「中秋の名月」です。

日本人の生活は、昔から月と深く関わってきました。月を愛でる習慣はとても古く縄文時代からとも言われ、明治時代のはじめまでは月の満ち欠けを基にした「太陰暦」という暦を使っていました。太陰暦は暦としてだけでなく、農業や漁業にも役立っていました。また、日本最古の物語である「竹取物語」でも、かぐや姫が帰っていく場所として月が描かれています。私たちにとって月は、どこか懐かしい故郷のような、安心感を与える存在なのかもしれません。

月の満ち欠けが海の潮の満ち干きと密接な関係にあることはよく知られていますが、人特に女性の体にも大きな影響を及ぼします。月が新月から満月に向かう間は、体から余分なものが排出されやすいので、ダイエットやデトックスに向いていて、逆に満月から新月に向かう間は、体に色々なものを吸収しやすくなっているので、お肌のお手入れや読書、芸術鑑賞など、色々なものを取り入れるのに適しているのです。

また、女性の生理周期は月の満ち欠けの平均的な周期である29.5日と一致し、この数を9倍した数は女性の妊娠から出産までの平均妊娠期間とぴったり一致します。満月や新月の日にはお産が始まりやすいとも言われています。人の体は60パーセント以上水分できていますが、中でも妊婦さんのお腹の羊水は海水の成分と非常に近いのだそうです。妊娠によって体内に新しい命を育む小さな海を授かった女性の体が、普段以上に月の影響を受けやすくなっても不思議ではないのかもしれないですね。

そんなふうに私たちの体と関係の深い月ですが、夜だけでなく日中も見えるのをご存知ですか？満月の前後1週間ぐらいの間、つまり月が半月以上の大きさであれば、昼間の青空の中に白く浮かんでいる月の姿を見ることが出来ます。その佇（たたず）まいは密やかに清楚。けれど夜は見えなくなってしまう太陽と比べると、夜も昼もいつも私たちを見守ってくれているようで、なんだかほっとしますよ。

十五夜に十三夜、お馴染みの姿に加え、今年はずいぶん真昼の月も愛でてみてはいかがでしょうか。静かに浮かぶ白い月の優しい光に守られて・・・。

2015. September

旬 干シ菜 くり ぶどう 生いたけ

しめじ 松たけ いわし

誕生石

サファイア

石言葉... 慈愛, 誠実, 徳望
イヤイヤやじ配事を吹き飛ばします。
自信を与え、成功を手にする助けをします。

今月の豆知識

僕の季節だ〜!



同じサマズも...!?

8月下旬	金川路沖	一番脂がのこる
9月	三陸沖	↓ さはし味
10月	銚子沖	

脂がのこるサマズ... → ヒレが黄色い
新鮮... → 口先が黄色い(おとしめ向け)



美髪はホームケアでつくる

髪的美しさは、生まれつきとっていませんか？皮膚や爪が常に生まれ変わるのと同じように、髪も毎日生まれ変わります。そして美しい髪を作るのはあなた次第なんですよ。

【ホームケアが大切】

美容室で行うトリートメントなどはそれなりに効果がありますが、美髪の為には「ホームケアが一番重要！」これは、美容師さんからのアドバイスです。

ホームケアとは、家で行う髪のお手入れのこと。洗髪を始めとして、乾かす、ブラッシングなど髪のお手入れに関わる全ての事です。実際髪を伸ばしていた40代の知人が、シャンプー&トリートメントを変えただけで、10年前にロングヘアだった時より断然ツヤ髪になったそうです。



【ホームケアのポイント】

♥ヘアケア剤にこだわる

おすすめは美容室で扱っているシャンプー&トリートメントなどのヘアケア剤です。市販の商品でも優れたものはありますが、あれこれ探すよりプロが使用するものを信じる方が効果は早いですよ。

♥インナーケアに中心を置く

髪の毛は皮膚や爪と同じケラチンという約18種類のアミノ酸が結合してできたタンパク質で構成されているため、良質のタンパク質を摂取することがとても重要です。他にも亜鉛やオメガ3脂肪酸なども必要になります。おすすめの食品は、サーモン、緑黄色野菜、豆類、ナッツ類、鶏肉です。

♥正しい洗髪の仕方を実践する

洗い方から乾かし方まで、美髪を作る正しい洗髪を行いましょう。



子供の可能性を伸ばそう 親バカでOK!!

子供はいろんな可能性を持っています。それをつぶしてしまわないように、上手に伸ばしてあげましょう。

◆子供の話をよく聞こう

子供が興味を持ったものは、必ず目をきらきらさせて話かけて来ます。そのタイミングを逃さずにしっかり話を聞いてあげましょう。話を聞く時は目を見て、ちゃんと聞いてあげましょう。

◆しっかり褒めてあげよう

スポーツ選手が「親が褒めてくれた一言で、ここまで続けられた」と言っているのを、よく聞きます。「褒める」事は子供の可能性を伸ばす上で、とても大切な事です。上手にできた時は、必ず褒めてあげましょう。

◆子供をつぶす言葉

逆に親の一言で子供をつぶしてしまう事もあります。「どうせやっても無駄よ」「できないならやめておきなさい」「どうしてそんなにできないの?」「〇〇ちゃん是可以るのに」これらの言葉は、これから取り組もうとしている子供の意欲をつぶしてしまいます。大きくなってから「この子は何もできない」と嘆く声をよく聞きますが、それは小さい時に知らず知らずのうちに不用意な言葉で子供の芽を摘んでしまっているのです。否定的な言葉は慎みましょう。

◆親バカ大賛成

親子の間では「この子はすごい!」と親バカぶりを発揮して大丈夫です。子供の得意な事、集中できる事などをみつけて、しっかり褒めて育てて下さい。きっと大きな花が咲きますよ。



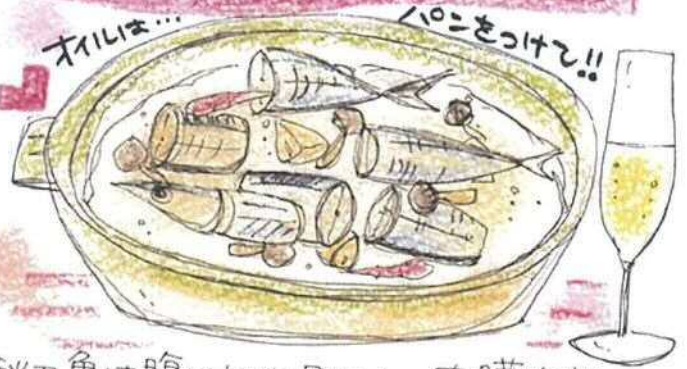
『みんな-ごはんにするよ』

おつまみに！
パーティーに！

秋刀魚のアヒージョ

材料(4人分)

秋刀魚	2匹
にんにく	4片
しめじ	1株
アンキョビ	8尾
タカの爪	2本 (1本を取り、種を抜く)
塩	適量
こしょう	：
オリーブオイル	適量



- ① 秋刀魚は腹に七切れ目を入れ、内臓を出し、洗ったらキッチンペーパーで水気をふいてブツブツにし、塩、こしょうをする。にんにくは皮をむき、半割りにして潰す。しめじは石づきを落とし、はくす。アンキョビはみじん切りにする。
- ② フライパンにサマが半分漬かる位のオリーブオイル、にんにく、アンキョビ、タカの爪を入れサマとしめじを上から並べる。
- ③ ②を中火で火にかけて、時々フライパンをゆらす。
- ④ ③のオイルに全体的に気泡が上がり出したら弱火にし、秋刀魚が白っぽくなったら裏返す。
- ⑤ 時々、裏返ししながら30分間位火にかけて、塩、こしょうで味を整える。器に盛り、出来上がり。

アヒージョって？

オリーブオイルとニンニクで煮込むマドリド以南の代表的タパス(小皿料理)です。

今日のエンターテイメント★

赤ちゃんと一緒に乗り物の旅

この秋、お子様の料金がかからないうちに旅行に行きたい!!とお考えの方もいらっしゃることでしょう。とはいえ赤ちゃんや小さなお子様を連れての移動手段選びは悩ましいもの。お宅は車派?電車派?

【車での旅】

- ♥ 荷物の多い移動も楽
- ♥ 赤ちゃんが車に乗りなれている環境にある

高速道路のサービスエリアのトイレは、ほとんどの所でオムツ替えが可能です。24時間オープンなベビールームが完備されたところもあります。一般道では「道の駅」を利用するのがおすすめです。いずれも事前に施設情報を調べておくが確実です。もし渋滞が予想されたら、赤ちゃんのケアは早めに行いましょう。車内でのオムツ替えや授乳を想定しての移動なら、防水シート、脱臭袋、ゴミ箱を用意しましょう。ミルクの空き缶は密閉できるので、汚れたオムツの一時保管をするのに便利です。

【電車での旅】

- ♥ 予定した時間通りに移動できる。
- ♥ 特急や新幹線を利用できるので、早く遠方まで行ける。

電車での旅は時間が読みやすく、同じ距離なら車より移動時間を短縮できることが多いです。特急や新幹線であれば、車両の出入り口付近の指定席の確保がおすすめです。赤ちゃんが泣いたらすぐにデッキに出られ、座席とデッキを頻りに行き来しても他の乗客にあまり迷惑をかけません。また、進行方向に向かって最後部の席は後ろにスペースがあることが多く、ベビーカーや荷物の置き場所としても使えます。





誕生月の占い



1月
生まれ

活躍の場が広がり忙しくなりそうですが、最も優先すべきは健康です。食生活にも気を配りましょう。

7月
生まれ

他人の意見に振り回されず自分の感覚を信じて。我流で進めば成長を体感することができるはず。

2月
生まれ

同じことの繰り返しに飽き飽きしたら、いつもと違う色合いの服で出掛けて。嬉しいサプライズの予感。

8月
生まれ

いつまでも逃げていてはダメ。苦手な人に自分から近づいて限界を突破すれば幸運の扉が開かれます。

3月
生まれ

冷静さを取り戻せるとき。相手の顔色を窺わなくてもOK。悪縁が切れてパワーアップしていく感じ。

9月
生まれ

エネルギーに動けるとき。人のサポートも大切ですが今は自分のやるべき事を優先させて吉。

4月
生まれ

いくら頑張っても縁がない人とは関係を続けられません。コミュニケーションが楽に取れる相手を選んで。

10月
生まれ

新しい人間関係に期待。今のあなたにふさわしい仲間から大きなパワーを得られ自信も回復。

5月
生まれ

色々な情報が入り考えがまとまり難くなりそう。言動に矛盾が生じやすい時なので一旦、人に任せてみては？

11月
生まれ

隣の芝生は青く見えるのは少し気が減入っている時だけ。逆にあなたを羨んでいる人の方が多いかも。

6月
生まれ

精神面が不安定になりがち。気持ちを吹っ切ることができるまで外出は控えて吉。気を静めること。

12月
生まれ

部外者には何も話さない方がいいかも。人に知れると問題が増えてしまう恐れあり。緊張感を持って。

居心地のいい家づくり

こどもの服の収納方法を考えましょう

～子供の服の収納～

1. 適正量を決める

ついつい増えてしまいがちな子供服ですが、必要な量を考えて、適正量を決めましょう。例えば、幼稚園に行っているなら、帰って着替える服が毎日必要ですが、洗濯で回すことを考えて、上下3、4セット。旅行に行く時のために予備の2セットなどと決めます。必要な量が分かれば、買いすぎを防げます。



2. 子供が自分で用意出来る様に収納する

毎朝、ママが用意していませんか？収納場所が分かれば、2歳くらいから自分で用意できます。子供でも開け閉めしやすい引き出しに入れて、それぞれの引き出しに名前と用途のラベルを付けます。たとえば、『ひな・パジャマ』『れん・ようちえん』などです。字が読めなくても、雰囲気で見えます。収納場所が分かれば自分たちで取り出せます。3歳くらいからはオシャレに目覚めてくるので、その日に自分が着たい服を選びたい子もいます。さらに、ラベルを付けていると少し大きくなった時、自分たちで洗濯物を片づけてくれるかも。なんでもママがやってしまわず、自分たちで選んだり手伝ってくれるとママの家事も楽になりますよ！

3. サイズアウトを管理する

小さくなった服を次の兄弟や親せきにとって置くためには、分かりやすく収納することが大切です。衣装ケースや箱に収納するなら、サイズをきちんと明記しておきます。書いてないと、気づいた時にはサイズが合わなかったなどのミスが起こります。その時に、いつ誰がサイズアウトをしたかも書いておくと、イメージしやすくなります。時期が来たら譲る服などは最初から紙袋に収納しておくこともおすすめです。

9月中旬～10月上旬、空に住んで特に美しく晴れ渡る空が見える子に時季に出てくる満月を「十五夜」または「中秋の名月」といいます。

お月見が始まったのは平安時代。江戸時代に入り、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから「十五夜は秋の収穫を喜び感謝する祭り」とし今に至ります。

ススキが稲穂に似ていることから十五夜にはススキを飾るようになりました。また、十五夜とウサギの関係は仏教の説話が元とも言われ、ウサギが餅をついているのは、やはちコメの数角を感謝するためといわれています。

月が新月から満月へとなる周期が14日～16日のため、十五夜はいつでも満月ではありません。

今年の十五夜は9月27日ですが、満月は9月28日となっています。



100円SHOP おもてなし まな板を使って

最近のまな板はとってもオシャレ。キッチンだけでなく、インテリアにも使ってみましょう。

●トレイとして

厚さが薄めの木のまな板は、トレイとして使えます。マグカップとお皿を乗せてセッティング。きれいなペーパーナプキンを添えてみましょう。カフェみたいなティータイムが楽しめます。

●コルクボードのように

まな板を壁にたてかけて、メモを貼るボードにしてみましょう。可愛い押しピンでいろいろメモを貼ってみましょう。ナチュラルな雰囲気です。

●多肉植物を集めて

まな板の上に小さな多肉植物をたくさん並べて、グリーンのコナーを作りましょう。キッチンのカウンターや窓辺に置くとオシャレです。



社長のひとりごと...

長雨の跡は酷暑続きでいったいどうなっているのでしょうか。これから先の天気が心配になります。

家の後ろに小さな菜園を作っているのですが、今朝起きてみてみたら至る所掘り返してあってびっくり!! イノシシが屋敷の中まで入って来ています。天候不順で山に食べ物が無いのでしょうかね～。7月には電柵や、ネットを張っていたにも関わらず、3度も鹿の被害に遭いました。現在は稲穂も硬くなって入ってはいないようです。間もなく穂の出る時期ですが今度は台風。今のところ直撃はないですが、エルニーニョ現象とかで発生頻度が高いようでこちらも心配です。異常な天変地異がないことを祈るばかりです。

そうそう、桜島も心配ですね。避難されている方のことを思うと心が痛みます。



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。

8月号 表紙写真宅の住所を伊佐市湧水町と掲載いたしましたが、始良郡湧水町の間違いでした。お詫び申し上げます。