

# αシステム通信



伊佐市大口針持地内 M様邸

明治16～17年頃に建てられた住宅である。建設当時は藁葺きの屋根であったが昭和30年頃に瓦葺きにされたとの事。縁側を境に二重屋根になっており当時は表の間で養蚕をしておりそのために天井を高くしてある。内装は最近改造されているが、骨組みは当時ままであり床下のウドコ(大床)と呼ばれる土台梁は当時のままである。当家の主人の話では「私の代でこの家も終わりです」と言われるが、何とか残したいものである。



# ドライブに行こう！



澄んだ青空と涼やかな風に誘われて、どこかへお出かけしたくなる季節になりましたね。

ドライブはお好きですか？エアコンの風より開けた窓からの風が心地よい・・・。そんな秋のドライブのお供に持っていくべきグッズはどんなものでしょうか？

まずは地図。といっても最近はナビ付きの車が多いかもしれませんね。初めての場所でも確実に辿り着けるナビは、気ままなドライブを安心で快適なものにしてくれます。また、スマホやタブレットをナビ代わりにしている方もいらっしゃるのではないでしょうか？特に子供連れのドライブは、突然のトイレなど何かとトラブルも多いもの。スマホなどで経路上のトイレやお店などの情報を得られるようにしておくと心強いですよ。

飲み物や食べ物も必須ですよね。眠気ざましには珈琲が定番ですが、缶珈琲が苦手な方は魔法瓶などでご自宅から珈琲を持参すると、ドライブ中もリフレッシュできます。車内で手を拭くためのウェットティッシュも必需品ですね。小さい子供連れの場合は、おもちゃやDVD、お昼寝や寒さ対策にもなるバスタオルや、汚れたものを入れるビニール袋があると便利です。また携帯トイレも、万が一の場合に安心です。

ドライブにはBGMも欠かせませんが、今は音楽もスマホやタブレットでという方が多いかもしれませんね。そんな方にお勧めなのがFMトランスミッター。スマホなどの音楽を車のFMラジオから聴けるようにする、いわば車の中を自分だけの小さなFM局にしてくれる優れものです。以前は機器同士を直接つなぐタイプが主流でしたが、Bluetoothという無線通信の規格を使ったものなら、ワイヤレスで音楽を楽しめます。さらに充電機能付きなら、スマホの電池残量を気にすることなくとても便利ですよ。

また、最近増えてきているのがドライブレコーダー。走行中の車の前方や後方の映像、音声を記録するもので、万が一の事故の際に役立つほか、記録した映像をドライブの後で思い出としてゆっくり楽しむこともできます。

もう一つお勧めなのが、お風呂セット。旅行中にふと温泉を見つけた時、お風呂セットがあれば心も体もリラックスできますよ！ただし帰りの運転で眠くならないよう、ガムや濃い珈琲の準備もお忘れなく。

紅葉にはまだ少し早いけれど、週末はぜひ、素敵な秋のドライブを楽しんでくださいね。

## 2015 October

旬

カーフラワー (にんじん)

水菜 柿 キノコ類 鮭

誕生石

トルマリン

石ことは… 希望、潔白、忍耐

リラックスさせ 眠りに効果を發揮してくれます。  
身心の浄化、安定、ストレスの緩和にも効果があります。

今月の豆知識

新米はデリケート

水らしい新米を扱うコツは…?

熱や乾燥をさけるのが大切。

保存場所… 密閉容器に入れて冷蔵庫。

炊くコツ… 洗った後、ザルに上げず、

そのまま水につけておく。

水分を多く含んでいるので、

水が減れば空えめにして！



## 姿勢を意識してナイスプロポーション

立っている時、座っている時、猫背気味になつていませんか？ 実は美しい姿勢を維持するのには、腹筋が鍛えられていないと無理なんです。逆にいうと、普段から正しい姿勢を意識するだけで、ボディに引き締め効果が出てくるんですよ！

### 【姿勢を意識するのはなぜ良いの？】

姿勢が悪いということは、骨盤や背中などがゆがんでいる可能性があります。それらのゆがみは血行とリンパの流れを悪くし、老廃物を排出する妨げになります。また、むくみや太る原因になります。反対に、正しい姿勢を意識して背筋を伸ばしてお腹に力を入れることで、腹筋が鍛えられ、お腹の脂肪が減っていく上、エネルギーも消費でき、エクササイズをしているような効果が期待されています。

ウウ  
ウウ

Kid's

### 好き嫌いをなくすには

食欲が増す秋は好き嫌いをなくすチャンスです。小学校に上がる前までに何でも食べられる習慣を身につけたいですね。

#### ◆無理やり食べさせていませんか？

お肉や卵は大好きなのに、どうしても野菜、特ににんじんやほうれん草が食べられない子が多いようです。最後に残るきらいな物をむりやり食べさせていませんか？「これが食べられるまでごちそうさまをしたらダメ！」とか、「絶対に食べなさい！」とか・・・。お母さんが栄養面を考えて食べさせたい気持ちはわかりますが、泣き泣き食べさせてもその場限り。好き嫌いの改善にはなりません。むしろトラウマになってしまいます。食事は必ず笑顔で摂るようにしましょう。

楽しく食べよ！



#### ◆一口だけがんばろう

どうしても嫌いな物は、「一口だけ食べようね。」とやさしく話しかけて、「ぶ~ん」と飛行機のまねをして、口に運んでみましょう。「パクッ！」と言って口の前まで持って行きます。ゲームのようにして食べると楽しく食べられますね。今日は一口だけ。明日はもう一口。とだんだん増やして行くと、楽しく食べられるようになります。一口でも食べる事ができたら、しっかり褒めてあげましょう。

#### ◆楽しく食べられる環境を

動物の絵が描いてあるランチョンマットや楽しい色のお皿やフォークなど、楽しみながら食べるのも一つの方法です。食卓にお人形を座らせて、「お人形にパクッ」「今度は〇〇ちゃんにパクッ」とか、楽しく食べられる環境を作ってあげましょう。

### 【姿勢を意識するポイントとは？】

反り腰にならないようにお腹に力を入れるようにする。

※反り腰とは、美しい姿勢をつくろうとすると、してしまいがちな姿勢です。重心が後ろにあり、壁に背中をつけたときに手が入ってしまうぐらい腰と壁の間にすき間ができてしまいます。腰に負担がかかり、腰痛のほか、股関節痛や坐骨神経痛、肩こりなどの原因になります。下腹部が前に押し出されるので、ぽっこりお腹になり、さらにお尻が垂れたり、横に広がるなどの原因にもなってしまいます。

普段から下記のポイントも意識しましょう。

- 立っている時…片足のみに重心がかからないように、まっすぐ立つように。
- 座っている時…膝が90度になるようにする。足を組まないように。

# みんなごはんにするよ♪ マシュマログラーラバー

木苺果斗 (作りやすい量)

ホワイトチョコレート	90g
フレーツグラーラ	50g
クルミ	20g
マシュマロ	20g



## フルグラレシピに注目!!

クッキー生地や、パン生地にも混ぜたり、お肉やお魚料理にも使います。レシピ本も出ているのでぜひ参考にして下さいね。

\*フルグラ = フレーツグラーラ

- ① クルミとマシュマロを細かく刻む。  
→(約5mm角)
- ② ホワイトチョコレートを細かく刻んでボウルに入れ、湯せんで溶かす。
- ③ ②に①とフレーツグラーラを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた長方形の型に流し、冷蔵庫で固め、お好みの幅の棒状に切る。  
完成

## 今月のエントライメント ☆

学園祭レジャー

行楽の秋には温泉、ドライブ、ピクニックなど様々な楽しみ方がありますね。さて、今週末はどんなことをして遊ぼうかな？ そこでこの季節ならではのイベント、学園祭に参加してみてはいかがでしょうか？

学園祭へ…



### 【遊びながら将来の指針になるかも】

学園祭のポイントは、企画から構成、運営を学生が独自に行っていけるところです。一つのイベントをどう完成できるか？ そんな学生の腕前が見える場所になるので、その学校のスタイルを感じることができます。また、高校や大学の雰囲気をお子様に感じさせることにより、将来の目標が自然と身についてくれるかもしれません。大学の学園祭ならば、開催情報はHPで知ることができます。開催日程、イベント内容、参加注意事項など詳細に分かるようになっています。中には地域との交流を目的としたイベントもあり、お子様向けのコンサートやスタンプラリーなどの企画を行っている学校もあります。

### 【有名人に会えるかも】

大学の学園祭で一番注目したいのが、お笑いや、アーティストを招いてのライブイベントです。普段はなかなか見ることのない、お笑いライブはお子様にも楽しいものになるでしょう。ほとんどが整理券などを配布して鑑賞人数を調整します。中には有名アーティストのライブやトークショーの為、ぴあやセゾンなどのチケットセンターを介してチケットを購入する必要があるので、事前に学園祭実行部に直接問い合わせをしておいた方が良いでしょう。

# 誕生日の占い

**1月生まれ** よそ事に首を突っ込まないことが大事。距離を置いて知らないフリをすることで自分を守ることができそう。

**2月生まれ** 雰囲気のまれそう。リズムが乱れ集中力がダウンすると何も頭に入ってきません。大きな決断しないで。

**3月生まれ** 違う職業の人と情報交換することで経済的な恩恵も…。価値観や人脈が大きな広がりを見せる暗示。

**4月生まれ** 圧力に屈しないあなたの姿勢は魅力的ですが、長引かせると損することもあるため見極めが肝心。

**5月生まれ** 整理や処分していくのによいタイミング。身の回りがスッキリ保て、不用品の再利用で一石二鳥。

**6月生まれ** 周りは意外と頼りにならない様子…。アテにせず自力がイチバン。流行に流されずオリジナリティで勝負して吉。

**7月生まれ** 今月はあまり目立たない方がいいみたい。水面下で地味にスタートさせて吉。自分自身の成長が実感できる模様。

**8月生まれ** 頭の回転もよく、駆け引きに強いとき。余計なウソをつかなくても答えたい質問にだけ答えることが可能。

**9月生まれ** 流れに変化あり。金額次第で展開が変わる可能性。欲を出し過ぎると攻撃や妨害を受けることに…。

**10月生まれ** 軽率な行動が減りミスを無くすことができる様子。エネルギーに動くことで周囲に影響を与える存在に。

**11月生まれ** 自分を偽って周りの期待に応えようとしても疲れるだけ。面倒な人は避け、心が安らぐ人と過ごして吉。

**12月生まれ** 慣れ合いや惰性は禁物。適度な緊張感が頭を冴えさせてくれます。完成度も高まっていく見込み。

## 居心地のいい家づくり

### ～写真の収納～

つい溜まってしまう子供たちの写真の整理方法をご紹介します。

#### 1. フォトブックを作る

最近は、パソコンやスマホで手軽にフォトブックが作れます。データとして眠っている写真を現像して、アルバムに貼っていくのは手間ですが、フォトブックなら注文するだけで、手元に素敵なアルバムが届きます。価格も最も手軽なタイプなら200円くらいから、本格的なタイプは3,000円から5,000円で作れます。レイアウトや修正を自動で行ってくれるものもあるので、一度試してみてはいかがですか？遠方に住んでいる、祖父母に発送してくれるサービスなどもあります。代表的な物は『富士フィルム』のフォトブック。手軽に作りたいなら『ノハナ』や『しまうまプリント』など、画質にこだわるなら『デバ帳』がおすすめです。お気に入りのメーカーを見つけてみてください。

#### 2. アルバムをつくる

幼稚園や保育園でのイベントや日常の写真は、アルバムを作るのがおすすめ。何冊かアルバムを購入しておいて、持って帰ってきたらその場すぐに貼ると、バラバラになるのを防げます。まずは、最近から始めてさかのぼっていけば、今日からでも始められます。これから出産予定の方は、アルバムを数冊用意しておきましょう。また、子供に一人1冊ずつ作ろうと思うと負担になるので、一家に1冊がおすすめ。日常の写真をプリントアウトするなら、ひと月に20枚までなどと決めておくと、同じような写真をプリントするのも防げますし、とっておきのアルバムを作れます。出来たアルバムは家族の手が届く所に収納しましょう。子供たちが取り出して自由に見れると、お出かけも印象に残って、思い出の話が色々と出来ますよ。



# なんでも情報局



# 神無月・神在月

10月は全国の神様が、出雲大社（島根県出雲市）へ会議に出かけてしまうと考えられていた為、神様が出かけてしまう国では「神無月」、反対に出雲の国（島根県）では「神在月」と言われています。

## 10月の神様の出張スケジュール

- ・10月1日：「神送り」出雲に出発/各家庭で、旅立つ神様にお弁当としてお餅やお赤飯を供えます。
- ・10月10日：「神迎え」出雲に到着/出雲の国・稻佐の浜で神様を迎え、出雲大社へ向かいます。
- ・10月11日～17日：「神在祭」（かみありさい）/神議（かむはかり）という会議をします。  
出雲大社では、会議処である上宮で祭りを執り行います  
また、神々の宿泊所となる境内の19社でも連日祭りが行われます。
- ・10月17日：「神等去出祭」（からさでさい）/出雲大社から出発、出雲の国へ。
- ・10月26日：「第二神等去出祭」/出雲の国から出発。再び出雲大社でお祭りをします。
- ・10月末日：「神迎え」帰宅 /各家庭でお餅や作物を入れたすいとんなどを供えます。

100円SHOP

おもてなし

100

## ハロウィングッズでおもてなし

可愛いハロウィングッズをいっぱい飾って、おもてなししてみましょう。

### ●ハロウィンのランチョンマットを作ろう

黄色の色画用紙（A3くらいの大きさ）の周りにハロウィンのマスキングテープを貼って、黒や紫のカボチャのシールを貼ってみましょう。ハロウィンパーティーのランチョンマットになります。お茶のティーマットなら、A4の大きさでOKです。

### ●カボチャのカップにキャンディーを

カボチャのカップにキャンディーやお菓子を入れて、食卓に。ティータイムが楽しくなりますね。お花を入れても素敵です。



### ●フェルトマットをドア飾りに

パンプキンのフェルトマットをドア飾りにしてみましょう。周りにグリーンの葉を貼ったり、まつぼっくりをつけたり。オリジナルのドア飾りはドアを開けるのが楽しくなります。

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>

来月も一生懸命作ります。  
お楽しみに！

社長のひとりごと…

伊佐平野も黄金色になりつつあります。間もなくすると稲刈りの時期。実りの秋です。9月17日に埼玉に住む娘と孫が帰省しました。娘が原発関連の仕事についているため問題の福島原発に缶詰状態で、泊まり込みの出張中のこと。除染は進んでいるとはいえやっぱり心配です。今は、原発敷地内の地下水を除染して海に流す設備の確認中だとか。

1歳10か月になった孫娘が空港に迎えに行ったとき、わかるかな～と思っていましたが、テレビ電話のお蔭でしょうか、まっすぐに走って来てくれました。1週間滞在するとの事です。うちの嫁は、明光学園に勤めておりちょうど9月20日に明光祭があり準備等でなかなか相手をしてやれず私が孫の守。生まれる前は「爺バカにはならないよ」と言っていたのですが、メロメロになってしまいました。わが子より孫がかわいいとはほんとの事だったのですね。あっという間の1週間が過ぎて帰ると、火が消えたような我が家です。

それでも今年の年末は埼玉に行くことになってるので、少しの辛抱でまた孫に会えます。



※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。

