2015.11 Vol.145

αシステム通信

伊佐市菱刈地内　　K様邸

表の間は築100年を超えている。なかえの間は近年(と言っても昭和の時代)。相当な旧家である。戸袋は漆喰塗になっており、家紋をいれてある。軒裏も垂木の上に横さんを入れてあり始めてみる施工方法である。門周りは大谷の切石で施工してあり、手水鉢も大谷石で加工してあった。

幸せを感じる瞬間

澄んだ空気と高い空に、深まりゆく秋を感じる季節になりましたね。

行楽の秋、食欲の秋、実りの秋・・・、秋には様々な名前があります。爽やかな風に誘われて旅行やスポーツを楽しんだり、旬の味覚に舌鼓をうったり、秋の夜長に読書やお酒を嗜んだり。秋は幸せを感じることの多い季節なのかもしれません。

あなたが幸せを感じるのはどんな瞬間ですか？美味しい物を食べている時？ 家族と過ごしている時？ 好きな音楽や映画を楽しんでいる時？ それとも夜ぐっすり眠っている時？ 幸せを感じる瞬間は人によって様々。でも、同じことを体験していても幸せと感じる人と感じない人がいます。人はストレスが溜まったり心に不安があると幸せを感じにくくなります。その状態が長く続くと、自分を不幸だと思ったり他人を羨んだりして、幸せを感じられなくなってしまうのです。そうならないためにはどうすればよいのでしょうか。

幸せを感じやすくするホルモンをご存知ですか？ その名は「セロトニン」。別名「幸せホルモン」とも言われるこのホルモンは、人間の主要な３つのホルモンのうちの１つで、他のホルモンのバランスを整える働きを持ちます。

セロトニンが一定量以上あると、精神的に安定し幸せを感じると言われています。セロトニンを増やすには、まず朝起きたら太陽の光を体いっぱいに浴びること。食事の時にはよく噛んで食べるようにし、生活の中にリズム運動を取り入れましょう。リズム運動は特別な運動でなくても、散歩や腹式呼吸などで十分です。疲れた時には好きな音楽や香り、マッサージなどでリラックスしましょう。

幸せを感じやすくなるには心の持ち方も重要です。いつも色々なことに興味を持ち、新しいことに臆せずチャレンジしていれば、幸せを感じる力も強くなっていきます。周囲の人とのコミュニケーションも大切です。また幸せのハードルを下げるのも１つの方法です。日々のふとした出来事、例えば、ランチが美味しかった、綺麗な夕焼けを見た、席を譲ってもらった、そんな些細なことでいいのです。小さなことにも感動して感謝する、そんな気持ちをいつも持っていれば、自然と幸せを感じやすい人になれますよ。

幸せを感じやすい人は明るくキラキラしています。毎日たくさんの幸せな瞬間を見つけて、キラキラした人を目指しましょう！

2015. November

旬　ごぼう　セロリ　山芋
ほうれん草　まぐろ　サンマ

誕生石　トパーズ

石言葉 ･･･友情，友愛，希望
生活のあらゆる面の調和を取って，円滑にしてくれる効果が有ります。自分の気持ちにも気づかせてくれます。又，コミュニケーションが上手になる力を与えます。

今月の豆知識
天日干しの季節

晴天と乾燥した空気は天日干しに最適です。
柿，芋 … 糖度が増します。
大根 … 干した後，漬物に。
魚鮮 … 開いて干物に。
アミノ酸が増えてうまみUP!!

誕生月の占い

1月生まれ 外出時にはお洒落よりも機能性を重視した服装がgood。体調管理が大事。特に鼻や喉の不調に注意。

2月生まれ 経済的な問題が出てくるかも…。しかし時間がかかっても、頼らず独立した状態を保った方が安定する模様。

3月生まれ 変化が生じやすい時。周囲のアドバイスあり。その時は納得できなくても、時間とともに冷静に受け止め活用できる模様。

4月生まれ 良好運ですが、気忙しくプライベートが犠牲になりがちで、健康状態もおろそかに…。食生活にも気を配って。

5月生まれ 今のやり方に固執する必要はありません。あらゆる可能性を考えて、頭を柔軟にしておくことが大事。

6月生まれ 充分な調査をしないまま進めてしまうと大きな痛手が…。焦りは禁物です。一歩ずつ着実な道を選択して。

7月生まれ 混乱に巻き込まれやすい時期。虫の知らせや何かおかしいと感じたら、深追いしないで早めに手を引いて。

8月生まれ 結果が出るのは目前。人任せではダメ。もうひと踏ん張りが大切。結果を出してストレスに勝って。

9月生まれ 長期的な目で見れば、多少の反対は気にしないで大丈夫。自分が面白いと思う方へ力を注いで吉。

10月生まれ おいしい食事と友人とのおしゃべりでストレス発散できる様子。些細な悩みは聞いてもらえば即解決。

11月生まれ 老廃物を出して、気の巡りをよくすることで運気も健康運もUP。ゆったりと湯船に浸かれば良いアイデアも。

12月生まれ 一喜一憂しないことが大事。物事に執着せず、心身ともにバランスよく過ごすことがイチバンの課題。

居心地のいい家づくり

～バッグと中身の収納～

毎日のバッグの中身を見直しましょう

1．まずはバッグの定位置を決める

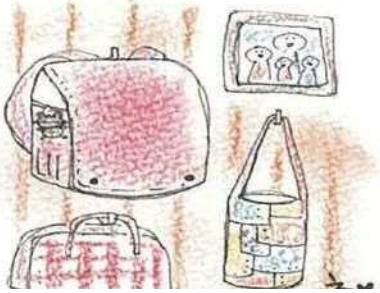
家に帰って、床やソファの上にバッグを置いていませんか？ランドセルが玄関に転がっていませんか？ 家族それぞれのバッグの定位置が決まっていない場合は、置き場を決めましょう。家に帰って、玄関から通る動線の上に作ると、置き忘れを防げて、毎日の習慣になってきます。家族それぞれの行動や身長などの体格に合わせて、バッグ置き場を考えます。壁にフックを一つ付けるだけで、定位置が決まり、床に置くことを防げます。お財布が入っているバッグは、動線がよくても防犯上、玄関を定位置にはお勧めできません。

2．その横にはバッグの中身を出す

バッグの定位置が決まったら、その横にバッグの中身を出すスペースを作りましょう。バッグを定位置に置けるようになったら、中身の確認をする習慣を付けましょう。バッグの中身を出さないと、色々な物がバッグの中に溜まり、重たくなります。提出物や期限があるものも確認できるので、忘れにくくなります。また、お財布の中身も確認します。お財布の中にレシートを溜めないことが金運アップにつながりますよ。

3．エコバッグの定位置

最近のスーパーは、ビニール袋が有料のお店が増えています。エコバッグは必ずバッグの中を定位置にしておきましょう。コンパクトなものなら、バッグの中に毎日あっても負担になりません。車や自転車など買い物に行く手段が決まっている人は、予備を常備しておけばさらに安心です。



HAND MADE KI·RE·I

あなたのキレイを作りましょ。

身近なもので美容風呂

お風呂を楽しめる季節になってきましたね。
お好みの入浴剤もいいけれど、お家にあるものを使って美容や健康に効果のあるお風呂を楽しめちゃうんですよ。

【ポカポカ代謝アップの生姜風呂】

- ●生姜をすりおろして、ガーゼに包み絞った生姜汁をお湯を張った湯船に入れる。
- ●生姜をスライスしたものを３日間干して袋に入れ、お湯を張った湯船に入れる。

生姜の発汗作用でデトックスが出来る上、新陳代謝が上がります。
冷えの解消や風邪のひき始めにも効果があります。

【香りでリラックス緑茶風呂】

- ●濃いお茶をお湯を張った湯船に入れる。
- ●お茶の葉（出がらしでも可）をストッキングや不織布に入れて、お湯を張った湯船に入れる。
- ●お茶のティーバックをお湯を張った湯船に入れる。

緑茶には殺菌作用があるので、肌荒れやニキビに効果があります。また体臭を抑える効果もあります。さらにお茶の香りでストレスが軽減できます。

【ツルツルスベスベ牛乳風呂】

- ●約1リットルの牛乳をお湯を張った湯船に入れる。

保湿効果が高くお肌がツルツルになります。また保温効果も高いので湯上りの身体がポカポカになります。少しぬるめのお湯にゆっくり浸かると、ストレスの軽減にも効果があります。

※牛乳風呂をした後は、その日のうちにお風呂掃除をしっかりしましょう。

ワクワク Kid's

松ぼっくりで遊ぼう

松林の下に行くと、可愛い松ぼっくりがたくさん落ちています。松ぼっくりを拾って楽しい小物を作りましょう。

◆松ぼっくりでクリスマスツリー

形のいい松ぼっくりを選んで、グリーンや金色のカラースプレーをかけます。スプレーが乾いたら、まつかさの先の方を白いアクリル絵の具で塗ります。大きめのビーズをまつかさの先に、木工用ボンドで貼っていきます。コーヒーフレシュの入れ物の上に松ぼっくりを置き、木工用ボンドで貼ります。可愛いミニクリスマスツリーの出来上がり。いくつも作って窓辺に並べると可愛いですね。

◆松ぼっくりで動物

松ぼっくりを横にして、つまようじや細い木の枝で、足を４本、木工用ボンドでつけてみましょう。目を紙に描いて貼ると、とっても可愛い動物ができます。鼻の先に赤い毛糸を丸めてつけると、赤鼻のトナカイができます。

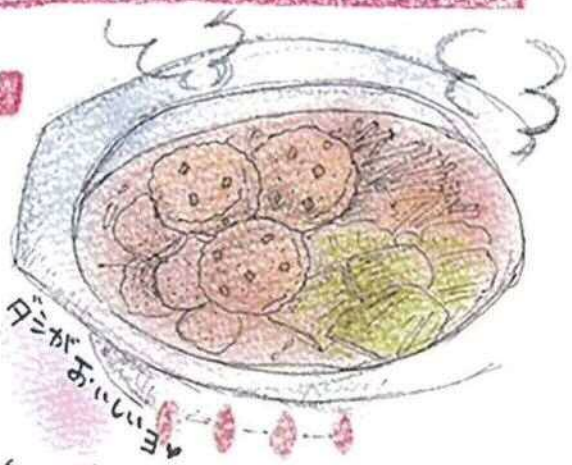
◆松ぼっくりで王冠を作ろう

少し小さめの松ぼっくりを集めて、色のきれいなワイヤー（針金）を１つずつ松かさにひっかけながら繋いでいきます。金色にスプレーした松ぼっくりなら、金色の王冠に。自然のままの状態なら、素朴でナチュラルな王冠になります。落ち葉などをはさんでも素敵ですね。

お母さんと一緒に会話をしながら楽しく作りましょう。出来たらみんなに見てもらえる場所に置いて、しっかり誉めてあげましょう。

『みんなーごはんにするよっ』

焼きつくねのちゃんこ鍋



材料（4人分）

	鶏モモ肉	1枚
	塩こうじ	大さじ2
つくね・8個分	鶏モモひき肉	300g
	青ネギ（小口切り）	大さじ3
	しょうが（みじん切り）	10g
	卵	1個
	片栗粉	大さじ2
	しょう油	小さじ1
	ごぼう	1本
	にんじん	1/2本
	白菜	1/4株
Ⓐ	だし汁	6カップ
Ⓐ	酒、しょう油、みりん	各大さじ2
	ゴマ油	適量

作り方

① 鶏モモ肉を一口大に切り、塩こうじに漬ける。ごぼうはささがき、にんじんは細切り、白菜はザク切りにする。

② つくねの材料を混ぜ合わせ、ひと口大に丸め、ゴマ油を熱したフライパンで表面に焼き色をつける。

③ 鍋にⒶを入れ煮立て、②、鶏肉、野菜を入れて煮込んだら、出来上がり。

お好みで…七味唐辛子、すりごま、柚子こしょう などをかえてみて♥美味だよ♪

今月のエンターテイメント☆

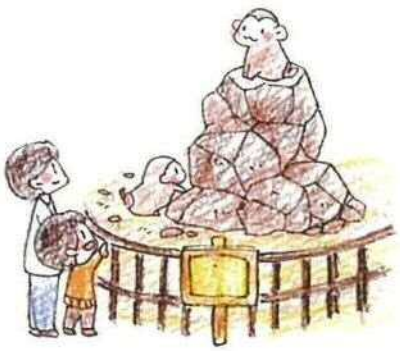
動物園へ行こう♪

秋のお子様とのレジャーに大人気なのが動物園です。大人気の北海道の旭山動物園を始め、全国各地には動物園がいっぱい。お子様と一緒に世界中の動物たちに会いに行きましょう。

【お子様の学びになる見学の仕方】

親としてはせっかく来たなら、全部の動物を見せてあげたいと考えるかもしれませんが、流すように見学していては、お子さまが動物の生態について考えたり、疑問を持ったりすることが難しくなります。今回は「お猿だけ」「猛獣エリアだけ」など、お子さまの好きなテーマやエリアに絞って見学すると良いでしょう。また、「今回は足に注目」「目に注目」などのテーマを絞ると、それぞれの違いなどの発見が多くありますよ。

動物の生態について考えながら見学してみよう！



新しい発見があるかも!?

多くの動物園のホームページでは、飼育されている動物の種類や動物園の最新ニュースもチェックできます。お子さまと一緒に見たい動物やエリアを事前に決めておくと、当日はより盛り上がると思います。

【ゆっくり見学するには空いている時を選びましょう】

週末は混雑する園もたくさんあります。
平日のお休みが取れない場合はこんな時を狙ってみては？

- ●開園直後や閉園間際に行くようにする。
- ●天気の悪い日を狙う。（雨の日は入場者は大幅に減ります。）
- ●冬の動物園を積極的に利用する。（12～2月は1年で最も入園者の少ないシーズンですが、寒さに強いホッキョクグマは元気いっぱいですよ。）

なんでも情報局

平成２７年８月完成
伊佐市　M様邸

昨年ご結婚された新婚のご夫婦のお宅です。シンクは“クリナップのクリンレディ”を設置。水の流れに着目した新発想の「流レールシンク」。シンク内の野菜くずなどが、水を流すとシンク手前の水路に集まり排水溝へと流してくれます。建築中に第一子である男の子をご出産されたということもあり、子ども部屋の壁紙には淡いベージュのミッキーマウス柄を使用されました。

～　M様邸のコンセプト　～

①基本性能の充実　②シンプル　③健康, 住宅の断熱・調湿・吸音性を高めるために断熱材として「デコスドライ」を外壁と屋根に使用。　サッシは全部ペアガラスにし、西側は夏場の冷房負担を軽減させる遮熱ガラスを採用。伊佐市の気候に求められる次世代省エネ基準を満たす住宅が完成しました。

100円SHOPでおもてなし　コースターでおもてなし

１００円ショップで可愛いコースターを見つけました。
いろんな場所に飾って、おもてなししましょう。

●お菓子を乗せて
コースターの上にアルミや樹脂の可愛いカップを乗せて、その中に小さなチョコレートやキャンディー、おつまみなどを入れます。それをたくさん作ってテーブルの上に。トレイの中に入れても素敵ですね。クリスマスのプチパーティーにぜひ！

●ガーランドに
フェルトのコースター３～４枚に紐を通して、縦長のガーランドを作ります。いくつも作ってカーテンレールに吊るしてみましょう。赤と緑のコースターなら、可愛いクリスマスグッズになります。

●壁飾りに
コルクのコースターにペイントして押しピンで壁に貼ってみしょう。マスキングテープを貼ったり、水玉模様を描いたり、素敵なインテリア

社長のひとりごと・・・

先の台風災害が未だに尾を引いています。11月半ばくらいまでかかりそうです。

10月の中旬、家内は娘夫婦の引っ越しの応援で埼玉に行きました（三泊四日）。その間
独身生活を満喫、の予定がなかなか思うに任せず難儀しました。朝、昼はまあ良しとしても夕食がやっぱり・・・・・。わずか四日の事でしたが嫁さんの有り難さを再認識した次第。

新米が獲れました。今年はほぼ完全無農薬（植え付けの時に除草剤のみ）。粒は多少小さめですが、格別な味です。