

こすずめの里だより

第十二号

江戸風流に夏を乗り切ろう！

梅雨も終わると、本格的に暑い夏になります。日本の夏は高温多湿のため非常に蒸し暑く、昔から人々は少しでも涼しく感じられるよう、様々な工夫をしてきました。

まずは実質的に気温を下げる事ができる打ち水。地面に水をまき、水が蒸発する際に熱を奪ってゆく気化熱を利用して気温を下げます。ただし暑さがピークになる時間帯に打ち水を行うと、水がすぐに蒸発してしまうため効果が長続きしないばかりか、水蒸気のためかえって蒸し暑くなることもあります。打ち水は朝夕の比較的気温が低めの時に行うのが効果的です。また水道水を直接使うのではなく、お風呂の残り湯を利用するなど、エコロジーへの配慮も大事です。

室内への日差しをさえぎるには、カーテンよりもすだれの方が目にも涼しげです。最近は窓辺にハチマや朝顔、ゴーヤといったつる植物を植える「緑のカーテン」という言葉もよく耳にするようになりました。緑のカーテンは日差しをさえぎるだけでなく、葉から水分が蒸散する際に、打ち水と同じように気化熱で涼しくなるという効果も期待できます。

さらには風鈴を吊るして音色で涼しさを演出したり、カキ氷やよく冷えたスイカを食べるなど、暑いからこそおいしいと感じるものをいただく、体の内から冷やすというのも良いものです。

現代ではクーラーが一般家庭にも普及したため、夏でも快適に過ごすことができますが、体の冷やしすぎやクーラーの効いた部屋から戸外へ出た時の温度差で、かえって体調が悪くなることもあります。やはり夏は適度に汗をかき、昔から伝わる方法で涼を求め、健康的に暑い夏を乗り切りましょう。

風鈴にも様々な種類がありますが、金属やガラスで出来ているものが主流です。

金属の代表格は

南部風鈴で

リーンと長く

高く澄んだ

音が特徴です。

ガラス製ものは

江戸風鈴が

有名で、

ガラス同士が

こすれあい

チリチリと

鳴ります。

コケを舟やとうろこの形に整え、シノブ(シダの仲間)を植え込んだ『吊りしのぶ』の下に風鈴をあしらったものは、目にも涼しげです。



天然の美容液
ハチマ水♡



ハチマの苗がたくさん育ったら、ハチマ水で化粧水を作ってみましょう。ワルを根元から60cm位の所で切り、清潔なビンに切り口を入れ、ゴミが入らないようにガーゼなどで保護してそのまま一本のワルで100ml前後のハチマ水が取れます。ハチマ水100ml、グリセリン5ml、エタノール10mlを混ぜ合わせてできあがり！

