

今回のテーマ 夏を涼しくすごそう!

「暑いぞー熊谷」とキャッチフレーズを打ち出し、宣伝アピールしてますね。気持ちで乗り越えるのも大切ですが、精神的な部分以外のケアも大切です。ね。日射病、食中毒などなど気をつけることはいっぱい。エアコンの温度設定も考えなければならぬと思います。昨年「水打ち大作戦」もありましたが、お風呂の残り湯を家の回りにまいて照り返しを押しさえたり、窓に風鈴を吊るしておくなどの音色での心の涼しさを感じながら。これからの季節をすこしまじよう。昔ながらの金魚鉢に金魚、ヒュー玉等を入れて涼しさを演出しながら冷たい麦茶でも如何でしょうか。



靴についた汗や雨がカビを呼び込む場所だ!

その靴をしまい込む下駄箱が発生地。玄関タイルはホウキで掃くけど下駄箱の中は。。。という人多くありませんか?あと和室も要注意!畳自体がカビの栄養源なんです。畳の上にカーペットを敷いているのなら、やはり注意!

●アルコールカビキラーどっちを使おう?

消毒用エタノールを除菌剤として掃除に代用している方も多いようです。

しかし、細菌胞子・カビには効果がありませんので、それらにも効果のある次亜塩素酸ナトリウムが主成分の「カビキラー」の方が、除菌に関して一歩リード。カビキラーでカビを殺した後、除菌の為にさらにエタノールで拭き取りをしています、という方がいますが、下図のように、カビキラーでお手入れすれば除菌もされますし、アルコールとカビキラーが直に混ざると有害なガスが発生して危険です。そのようなことはしない方が良いでしょう。

酵母	○	○
カビ	×	○
細菌胞子	×	○
細菌	◎	◎

ヒワが黄色くなると医者がかかる

ヒワが色づく夏になると、体調不良、食欲不振を訴える夏バテ患者が多くなって、医者が忙しくなるという意味です。本格的な夏がやってまいりました。健康のためにも、地球温暖化防止のためにも出来るだけクーラーに頼らないでこの暑さを乗り切るにはどんな工夫、慣習、があるでしょうか、語り継がれてきた生活の知恵をちょっと覗いてみましょう。

そば枕 そはがらを使った枕は、熱がこもらず、頭を冷やす効果があります。『頭寒足熱』といわれるように、そば枕は、暑い夏の安眠に欠かせない大切なもの。

夏は寒色系 涼しさ演出のポイントには、カラーコーディネートもあげられます。あたり前のことですが、赤、黄、オレンジの暖色系より、青、緑の寒色系のほうが涼しく感じるものです。壁や大きな家具の色を変えるのは大変ですが、カーテンやテーブルクロスの色にちょっと気を配るだけで、部屋のイメージがかなり変わります。

夏は寒色系

涼しさ演出のポイントには、カラーコーディネートもあげられます。あたり前のことですが、赤、黄、オレンジの暖色系より、青、緑の寒色系のほうが涼しく感じるものです。壁や大きな家具の色を変えるのは大変ですが、カーテンやテーブルクロスの色にちょっと気を配るだけで、部屋のイメージがかなり変わります。



扇風機の前には水を置くと、空気が冷やされて更に涼しくなります。麦茶を入れて凍らせたペットボトルを使えば、とけたら冷たい麦茶が飲めて一石二鳥です。

緑のカーテン

木陰が涼しいのは、木の葉からの蒸散によって葉と葉の間の空気の熱が奪われ、周囲の温度が下がるためです。広庭のある一軒家でなくても、マンションのベランダで十分、「緑のカーテン」をつくる事ができます。土を入れたプランターに苗を植え、ツルがうまく這い上がるように縄やネットを張っていき、毎日水やりを欠かさず。これで、ツルが伸びていけば、緑のカーテンの完成です。

その他色々あるかと思いますが皆さんはどんな工夫をされていますか?教えてください。

お医者様おすすめのものはないか。

朝風庵に梅を食べ

食物の毒・水の毒・血の毒。梅は「三毒を絶つ」と昔からいわれています。特に梅酒は、暑気払いの薬としてよく飲まれていました。その他、食欲増進や殺菌効果もあります。

我が家の暑さ対策

我が家にはエアコンが無い。扇風機が唯一のクーラーである。酷暑には基本的無力、熱風をかき混ぜるだけで効果は薄い。我慢するしか無い。夏は暑いのである。子供も妻はねだっていたかもしれないが特に小生には話しかけないうらエアコンは購入しなかった。最近話題のロハスの生活を意識したわけではない。健康第一に考えれば我慢が一番だと思ふ。我慢しているからこそ早朝の涼風の気持ちよさに自然に感謝の気持ちが生まれる。自分の体を甘やかせてはいけない。人間本来の動物的適応力を磨くことではないか、まず心構えを第一に。

それから昔からの方法を実践。

- 窓等の開口部にレースを下げる。
- 白熱電球を蛍光灯タイプに替える。
- 打水をやる。



●風鈴を吊し耳からの涼しさを。
●部屋を整理し寒色の小物を前面に出す涼しさを演出。
更に今年は蚊帳を購入し、寝るときも窓を全開してベアーマットの使用は止めようと思っています。殺虫剤の漂う空気の中で睡眠は非健康的の何者でもないと思ふので。



家族みんなのBABY.....

暑い夏の快適な過ごし方、といえば、やっぱりエアコンの効いた涼しい部屋で生ビールでも飲みながら、TVのスポーツ観戦です。でも、ここは逆の発想で、暑い夏だからこその汗かきながら生活してみませんか?たとえば、お庭でハーベキューなんていかがでしょうか。「そんなに広くないし、近所迷惑だも」という方は、最寄りのハーベキュー場もあります。道具の無い方でも貸してもらえますので、今年はアウトドアな夏を試みてはいかがでしょうか?

武蔵丘陵森林公園

<http://www.ktr.milt.go.jp/sirin/>

0493-57-2111

嵐山渓谷 ハーブキュー場

<http://www.town.ranzan.saitama.jp/0800>

kanko/0810leisure/0811bbq/index.html

0493-62-4152

学校橋河原

<http://www.town.ranzan.saitama.jp/0800>

kanko/0810leisure/0811bbq/index.html

0493-62-2150

ウォーターパーク長瀬

<http://www.waterpark.jp/>

0494-62-5726

総代理店

BBQNAVY

<http://bbq.website-shop.net>



編集担当 岡田友子・大塚崇 発行:いづみ建設 株式会社
〒360-0813 熊谷市田米 1-1-33 電話:048-521-3313
<http://www.izumi-kensetsu.co.jp>
発行日:平成 18年 6月 28日