

# 日本の夏を風流に過ごす いとしえに学ぶ生活の知恵

日本の夏は厳しい暑さで過ごしにくい季節ですが、入道雲・真・青な空向日葵の花・朝顔のつる・お祭り・花火などたくさん魅力もあります。

## 庭先 洗濯先!! 打ち水



水をまくとその水が蒸発する時の「気化熱」により地面の熱が逃げて温度が下がります。また水を見る事触れる事でも涼を感じます。

※基調の方向では蒸発が早く効果が出にくいので朝夕にするのがおすすめです!



## 隅の入る窓には すだれ・よしず

家の中に入る熱を防ぎ室内の気温上昇を抑えます。窓の外側に配置することで通気性が良くカーテンより効果的です。よしずの原料「あし」は吸水性があるのを水かけると打ち水と同じ効果もあります。



## 音の涼! 風鈴

風鈴の音色は風が吹いて涼しいと感じる日本人独特の条件反射。音色を聞くことで脳がイメージして採育神経に作用し体感温度が下がると言われています。

## さけ 桶で冷やす

冷蔵庫がなかった時代桶に冷たい水を張り野菜や果物を冷やしていました。桶には木口に氷水を入れて冷やしてもいいか? 涼しい気分になります。



## さみぎょぼろ 金魚鉢

水辺の情景を家の中に取り込んで涼しさを視覚から感じます。実際に金魚を入らなくても水草やつり物などで水辺の演出は簡単にできます。