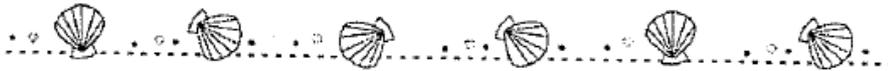
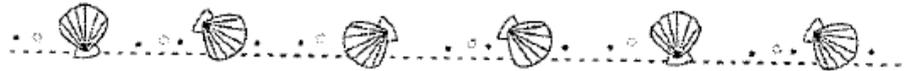


ぬかた便り

岡崎市立額田図書館
夏号 No. 39
2016年6月発行



木々の緑が目にもまぶしい季節となりました。日差しも徐々に強まって、暑い夏は間もなくだと感じます。さて今回のぬかた便りは「暑い夏を楽しもう」がテーマです。夏を涼しく、楽しく過ごすための本を中心にご紹介致します。



夏の暑さを上手に乗り切るには、体に負担を掛けないことが大事です。
『夏を涼しく暮らす188のルール』(590 ナ) エクスナレッジ
この本には上手な水分補給の方法などが書かれています。

- ・水分は一度に大量に飲むべからず(コップ1杯程度)
- ・飲み物は冷やしすぎない(5~15℃くらいが適温)
- ・夜と朝にコップ1杯の水を飲む(寝る前、朝起きてから)



『脱電生活』(590 タ) 佐光 紀子/著 毎日新聞社
この本には家で涼しく過ごす方法などが書かれています。

- ・太陽をさえぎる工夫をする(屋外はすだれやよしず、室内はカーテンなど)
- ・ベランダを楽園にする(打ち水をする、床をコンクリートむき出しにしないなど)
- ・家の衣替えで風通しをつくる(レイアウトを変える、建具を外すなど)
- ・それでもエアコンを使うなら(エアコン、室外機のごまめな掃除など)



『夏を涼しく!おばあちゃんの知恵袋』(590 ナ)
おばあちゃんの知恵袋の会/著 大和出版

この本には暑く寝苦しい夜をぐっすり眠る方法など、体に負担の少ない知恵が書かれています。

- ・体をほぐす(快眠体操、手のひら温湿布、足首回し、ふくらはぎもみ、骨盤体操)
- ・安眠のひと工夫(半身浴・足湯、ミント風呂、朝日を浴びる、呼吸を数えるなど)
- ・香りでぐっすり(玉ねぎ、コーヒー、菊枕、ヒノキ、青じそ茶)
- ・重だるい体には(昆布水、ドライヤーで温める、ホットタオル)



より涼しい気分を満喫したいのなら…



『育てて楽しむはじめての緑のカーテン』(629.7 ソ)

緑のカーテン応援団/著 家の光協会

緑のカーテンでベランダの床面の温度が10℃以上も低くなるのはご存知ですか? 緑のカーテンは見ているだけで、花を楽しんだり、実を収穫して食べることもでき、省エネにも役立ちます。



『金魚飼育ノート』(666.9 キ) 金魚好き編集部/編 誠文堂新光社

夏の屋台で見かける金魚すくい。金魚鉢の水草の中を泳いでいる金魚の姿は優雅で、見ているとひと時暑さを忘れさせてくれます。実は金魚が一般に広まり、風物詩となったのは江戸時代後期からなんですよ。

