

涼

エコライフ

うだるような暑さ。高い湿度。連日伝えられる、昔では考えられなかったような最高気温。そんな暑い夏を、体にも優しく、家計にも優しく、環境にも優しく、涼しく過ごす術が、環境会議の提案する“涼”エコライフです。

すだれ

適度に熱を吸収、部屋に光を取り入れることができるのがよいところ。窓の外に吊す場合は、ベランダの手すりまで掛けよう。ベランダに日陰をつくり、熱が反射するのを防いでくれる。

風鈴

いい音色～。
江戸のガラスの風鈴、鉄の南部風鈴、いろいろ聞きくらべながら風を感じるのも楽しい。

野菜の栽培

マンションのベランダでもできるプランター栽培。日光の当たるコンクリート部を減らし、美味しい野菜まで収穫!

涼しい衣服

風通しのよい麻の服、肌触りがやさしく汗をよく吸収してくれるガーゼ素材の服がおすすめ。襟元と裾に開口部があると空気の通り道ができて、汗が蒸発しやすくなる。



ゴーヤ棚

コンクリート塀の陰より木陰が涼しいのは、コンクリートが熱を溜め込み発散しているのに対し、植物は自分の身体から水分を発散しているから。ゴーヤ棚は日除けと採れたて野菜、目にも涼しく一石三鳥。

ミニトンボ池

大きめのプランターに水をはって、水草を植えれば、ミニトンボ池の完成! 涼しいだけでなく水辺の生き物が集まるオアシスに。

朝顔カーテン

今朝は咲いてるかな?
早起きが楽しみになる、日除けのカーテン。

打ち水

昼間の熱を冷ましてくれるだけでなく、ご近所さんとのよいコミュニケーションをとる機会に。

下駄

湿度の高い日本だから気持ちよく履ける下駄。プラスチック素材のサンダルのように足の裏がべったりくっついたり蒸れたりしないのがよいところ。歩くと聞こえる下駄の響きは耳にも涼しい。

