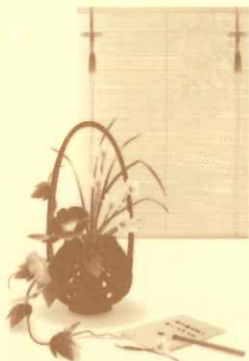


こんにちは クラシマ です。



本格的な夏の到来、日本の夏は高温多湿、特に近年ではヒートアイランドの影響もあって、不快で過ごしにくい日々が続くこともそんな夏の暑さをしのぐため、日本人は昔から工夫を重ねてきました。高気密・高断熱の住宅が増え、常にエアコンでの室温管理が当たり前になった現代では忘れがちな「夏の暮らし方」のワザを取り入れて少し夏を涼しく過ごしてみませんか。

五感で楽しむ。夏のインテリアと過ごし方

1. 触覚：肌で感じるひんやり感

夏座敷に模様替えする際には家具の配置だけでなく、調度類も夏向けにするものです。家具を取り替えるのが大変なときは、リネンのクッションやカバーやい草のラグなどとりいれやすいものから替えるといいでしょう。



2. 視覚：目から涼を呼び込む

涼しげな見た目を演出するのは、夏のインテリアにおいて重要事項。寒色系を用いたり、透ける素材で涼しさを演出、ガラス製の小物で透明感やひんやり感を添えても。さらに涼を感じるために「風のそよぎを視覚化」してみましょう。風の通り道に軽い素材ののれんやカーテンをつけてみては。

3. 聴覚：涼やかな音に酔いしれる

風のそよぎは聴覚でも感じることができます。風鈴の澄んだ音色や鈴を鳴らす風そのものもイメージさせます。水や風といった自然の音には涼を感じる効果があります。

4. 味覚：舌で味わう涼感と季節感

暑さをしのぐ食べ物といえば、かき氷。シロップで甘く味付けされたフワフワの氷を口に入れたときの至福は暑さを忘れさせてくれます。

また、昔から「初物七十五日」という言葉があるように旬の食材を食べて体調を整える考え方があります。旬の食材は栄養価が高く、その時期特有の不調をカバーする効能が期待できるものが多いことから生まれた考え方です。



5. 嗅覚：香りで涼む

香りは人の心理に深く関わってくるものです。香を焚くことによって部屋にこもりがちなジメジメとした空気をリフレッシュすることができますよ。オススメの香りは「白檀」。英名は「サンダルウッド」です。ふくよかに甘く、それでいて涼しげな香りは鎮静効果を持つとされるので、暑さにイライラした気持ちもゆったりリセットしてくれそうですね。

安全ですか？

点火・消火は必ず目で確かめてください。

- ガス器具の近くに、燃えやすいものは置かないでください。
 - 風や煮こぼれで火が消えたり、天ぷらを揚げているときに、鍋の中の油に火が着くことがあり、たいへん危険です。LPガスを使っているときは、その場を離れないようにしてください。
- ※ 立消え安全装置や過熱防止装置など、安全装置付きのこんろをおすすめします。



①温度と湿度

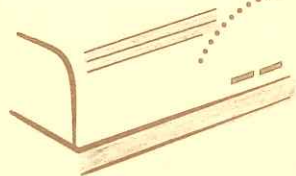
②明るさ

快眠の (環境)づくり

③音

④寝具

.....熟睡にみちびく4つの要素



(温度・湿度)

冬は16~22度 春夏秋は22~23度。湿度は40~60%がベスト

(音)

ゆったりしたテンポの曲を就寝1,2時間前から聞く。ドビュシー「月の光」などがおすすめ

(枕) 高いと首が凝り、低いと頭に血がのぼるので、自分の頭に合ったものを選ぶ

(香り)

ラベンダー、ゼラニウムなどが快眠に効果あり。アロマポットを使うほか、アロマオイルをコットンに1滴たらし、枕元に置く

(カーテン)

朝日が顔に直接当たらないように、足元側を10センチぐらい開けておくと目覚めあきり

(ベッドの位置)

エアコンの風が直接当たらない場所に。頭をドアから離せば安心感。壁から10センチ離せば通気性アップ

(明かり)

豆電球は光の刺激が強いので消す。真っ暗が不安な人はフットライトなどの照明を。

(パジャマ)

ウェストや身体を締め付けられないものを。一年中履きやすいレッグウォームを身に着けると血行が良くなり熟睡度アップ

(理想的なマットレス・敷布団)

・眠れない時は...

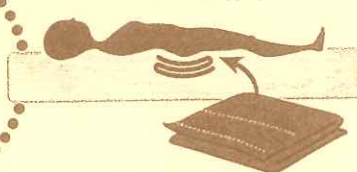


寝た状態で立っている時の姿勢を保っている。硬すぎず、柔らかすぎず、体の凹凸にフィット



腰の部分が沈んでしまっている

<応急策>



マットレス・敷布団とシーツの間にたたんだタオルを敷く



無理をせず、自分のペースでOK!!

長く息を吐くと、リラックスする副交感神経が働く。息を止めることで吐いた時に、よりリラックスできる

(スタイルアサヒ2018年5月号より
快眠セラピスト 三橋美穂さん)



余った「炭酸水」は拭き掃除に！



ちょっと余ってしまった炭酸水…炭酸も抜けてもう美味しくおい！
そんなときは、お家の掃除に使ってみませんか？
これがとってもいい仕事してくれるんです！

★フローリング掃除に効果抜群！

水拭きができるところなら、どこでも使えます。
まずはフローリングにスプレーして拭き取るだけ。
夏の間、裸足で歩きまわってついた汚れもキレイに
落としてくれますよ。
また、「乾くのが早い」というのもポイント！



注意!! 糖分の入ったものはNGです。

— 有限会社フードプランニング 滝口

そこで
「炭酸水」
の出番です！

★窓拭きにも最適！

窓拭きって、普通の水を使うと何度も拭かなければなら
ませんし、どうしても水跡が残ってしまいますよね。

炭酸のおかげで汚れ落ちも良く、さらに乾くのが早いので、サッと拭くだけでキレイ
になりますよ～！

第31回
サラリ〜ン
川柳
全国ベスト
10

第1生命
調べ
2018年
1月

スポーツジム
車で行って
チャリをこぐ



「ちがうだろ！」

妻が言うなら
そうだろう



効率化
進めて気づく
俺が無駄

1〜メイク
会社入れぬ
顔認証

電子化に
ついて行けずに
紙対応

「マジですか」
上司に使う
丁寧語

父からは
ライン見たかと
電話来る

「言えだろ！」
聞いて
「はいけど」
「すみません」

減る記憶
それでも増える
パスワード

ほらあれよ
連想ゲームに
花が咲く



サロンド・懐古

店主 田畑久恵の料理シジメ



- | | | | | |
|-----------|-----|-----|----------|----|
| ・いか | 1はひ | ④ { | ・白練りごま | 大2 |
| ・きゅうり | 2本 | | ・マヨネーズ | 大1 |
| ・にんじん | 30g | | ・しょうゆ | 大2 |
| ・青じそ | 4枚 | | ・酢 | 大2 |
| ・トマト | 2個 | | ・おろしにんにく | 1片 |
| ・わかめ | 適量 | | | |
| ・レタス・青ジソ等 | 少々 | | | |

1. いかはワタと皮を取り、茹でて食べやすく切る
2. きゅうり、にんじん、青じそは千切りにし、塩をふりしんやりさせ絞る
3. トマトは一口大に切り、わかめはさっと茹でて、食べやすく切る
4. ④の調味料は合わせドレッシングを作る
5. 器に青じそ、レタスを敷き、①のいか、②の野菜、③のトマト、わかめを盛る
6. ドレッシングをかける。又は添える

いかに
ごま風味
夏サラダ

夏なので、みょうがを斜め薄切りにし
使ってもよい
にんにくは入れなくてもよいです。



夏のイベント情報

☆花火大会☆

■裏磐梯火の山まつり

開催日：平成30年7月21日(土)

場所：会津北塩原村 桧原湖第一駐車場

■第40回 ふくしま花火大会

開催日：平成30年7月28日(土)

場所：福島市 信夫ヶ丘緑地(阿武隈川・松川合流地点)

■いわき花火大会

開催日：8月4日(土)

場所：いわき市 小名浜港アクアマリンパーク

■あさか野 夏まつり花火大会

開催日：平成30年8月14日(火)

場所：郡山市 郡山カルチャーパーク

■浅川の花火大会

開催日：平成30年8月16日(木)

場所：県中 浅川町浅川町民グラウンド

■第40回 須賀川市釈迦堂川花火大会

開催日：平成30年8月25日(土)

場所：須賀川市民スポーツ広場

☆夏まつり・イベント☆

■相馬野馬追

開催日：平成30年7月28日(土)～30日(月)

場所：南相馬市 雲雀ヶ原祭場 等

■あだたらイルミネーション

開催日：平成30年7月28日(土)～9月17日(月)

場所：二本松市 あだたら高原リゾート

■第49回 福島わらじまつり

開催日：平成30年8月3日(金)～4日(土)

場所：福島市 国道13号信夫通り

■第54回 郡山うねめまつり

開催日：平成30年8月2日(木)～4日(土)

場所：郡山市駅前 等

■オハラ☆ブレイク '18 夏

開催日：平成30年8月3日(金)～5日(日)

場所：天神浜オートキャンプ場

■ほるるミュージアムナイト

開催日：平成30年8月18日(土)～19日(日)

場所：いわき市石炭・化石館ほるる

■年中無休

・午前10時～午後10時

ひとりで悩まずに

024-536-4343

しみじみ

■フリーダイヤル(通話料無料)

・毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

みこころ

社会福祉法人

福島いのちの電話

...を支援しています。

・問い合わせ・

TEL 024-536-0032 FAX 024-536-2840

・福島いのちの電話の会員に
なっていただけませんか。

多くの方々のご支援を
お願いします!!

郵便：福島中央郵便局
私書箱15号

お振込先：名義「社会福祉法人
福島いのちの電話」

郵便為替「02140-7-16968」

今月の編集ノート

隣の芝生は青い。実際は青い。のではなく、そう見える。自分自身を生きるまかせに私
たちは、相手のことは想像でしかわかりえない。どんな悩みを抱えているのかも、ど
んな気持ちでいるのかも、実際に相手にはわかりえないということ。想像の域を出
ないということだ。それでも私達は相手とコミュニケーションし、わかれようとし、育もうとする。
大切だと思う人ならなおさらだ。自分自身についても、もしかすると同じなのかもしれない。
自分がどんなことを思い、どんなふうに関心、どんな気持ちにふつたのか。表に出す
言葉もあれば内に秘めている言葉もある。自分と会話なんて、と思い
きや私達は毎瞬自分自身と会話している。自分を生きるまかせに! その
大切な自分自身の声は、はたしてちゃんと聞こえているのだろうか。



家庭用LPガスから住宅設備機器まで

CSK

～快適な生活環境のご提案～

倉島商事株式会社

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号

TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473

郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118

TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571