

「暑さを乗り切る」

みなさん、暑さで体調を崩されていませんか？「日本のひなた」というだけあって、宮崎県の夏は本当に暑いんです。その暑い夏に涼を取り入れ暑さを乗り切るために、日本には昔から受け継がれている工夫やアイテムがあります。そこで今回は、その様なもののうち幾つかをご紹介します。



【打ち水】

住宅地では夕方、地面に水を撒いている人々を見かけることがあります。これは「打ち水」という日本の伝統的な涼み方の一つです。水が蒸発する際に地面から熱が奪われ、周囲の温度が下がります。また水に濡れることによって地面の温度が上がりにくくなり、その上を通る風も冷やされて涼しくなります。ただし、暑い昼間ではなく、朝方や夕方に打ち水をするとう効果が現れます。電気を使わない自然に優しい涼の取り方ですね。



【涼むためのアイテムを用意する】

「日本のひなた」県で必須アイテムとも言えるのが、「うちわ」です。手であおいで風を送り涼むための道具です。竹に紙や布を張ったものが伝統的ですが、プラスチック製のものも多くみられます。お祭りなどのイベントに行くと、無料配布されることもあります。「扇子」も「うちわ」同様に日本の夏を快適に過ごすために欠かせません。こちらはコンパクトに折りたたむことができ便利です。最近では小型の携帯式扇風機を手にとったり、首に掛かけたりして歩いている人も見かけますね。



【風鈴の音で涼しさを感じる】

風鈴とは、釣鐘形の小さな鈴のことです。仏教とともに日本にもたらされ、元々は魔除けのための道具でした。現在では夏の風物詩として日本人に愛されていて、家の軒先などに吊るされています。風でゆれる度にチリンチリンという音がして、涼やかな気分させられますよ。金属や陶器など様々な種類がありますが、ガラス製のは、軽やかな音色が特徴で、見た目も涼しげです。

気分だけでも、涼しくなりましたか。暑いからといって、室内でクーラーにかかりっぱなしでは体調を壊します。夏の代表的な食べ物「ウナギ」を食べ、元気に今年の夏を乗り切りましょう。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 宮崎県国際交流協会

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp