

「夏を涼しく」

今年も暑い日が続きます。雨の多さに苦慮している地域もあつたり、節水をしなければならない地域もあつたりと、夏を楽しむ余裕のない方も多いかと思ひます。

また多くの方は、この暑さを少しでも和らげるため、エアコンが効いている図書館等の公共機関や、ショッピングモールへ出かける方も多いかと思ひます。

体が涼しく感じるのはエアコンの空調によるものが大きいかと思ひますが、古来の日本人は、打水をしたり、体が涼しくなる食べ物を積極的に食べたりする工夫をしていました。夏の野菜は特に体を冷やす効果が高いと言われていひます。

また、怖い話を讀んだり聞いたりすることでも涼を得られます。怖い話を讀んだり聞いたりすると、体が緊張し毛細血管が収縮するため体が寒く感じられますね。ただこの現象はストレス反応ですので、一時的なら良いですが、常にこの状態であると問題ですので、お気を付けください。図書館には怖い本は沢山あります。お待ちしています。

私のおすすめは、山中・大日山県立自然公園を訪れることです。石川県の南部の山間部にある自然公園です。山中温泉の鶴仙溪を見学し、温泉の熱い湯船に浸かり、それから車で山道を進み、緑深い山中の中の山中・大日山県立自然公園へ向うのが上級者コースです。夏休みでも空いていますし、公園の中を流れる小川はビックリするほど冷たいです。バンガローやテントを張る場所もありますので、満点の夜空を見ながらキャンプをすることができます。私の実家が石川県でこちらにはほぼ毎年日帰りで行っています。難点は虫が多いことですが（特にアブ）、気にならない方は意外と涼しい山中・大日山県立自然公園は非常におすすめです。

様々な暑さをしのぐ過ごし方があるかと思ひますが、時に人の命を奪う夏の暑さ、ぜひ、涼しさを追求しお過ごしください。

(H)