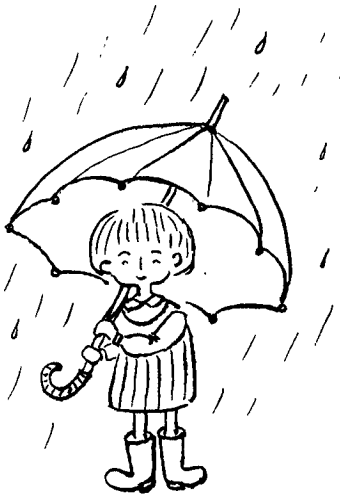


おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年6月号（No.156）



すか？

のです。みなさんはどうお思いで

は「ああ夏だなあ」と、感じるも

とどぎす」「忍び音」などの秋詞

ます。「卯の花の匂う垣根」「ほ

た。「夏は来ぬ」という歌があり

最近では季節感がなくなりまし

です。

今回の特集は「初夏の暮らし」

梅雨どき、初夏を快適に過ごす生活術

編集部からのお役立ちメッセージ

★梅雨どきの雨対策

玄関口に、タオルや新聞紙をおいておくと、雨にぬれたとき便利です。この時期は雨が多いものです。朝、晴れていても油断は禁物でしょう。最近では、軽くて持ち歩いても苦にならない傘があるので常備しましょう。タオルハンカチも複数持つといいですね。

★除湿を心掛けて

炭やトルマリンなど、除湿に役立つものを多く置いておくといいですね。除湿は「カビ・虫対策」にもなります。窓を開けると、前後とか、左右など、両側の窓を開けると、よく風が通り除湿効果があります。

★運動不足

ストレッチを覚えておくと、室内での運動不足に効果的です。呼吸法、ヨガ、ダンベル体操、青竹踏みなど、室内で運動不足を解消できる方法をマスターしましょう。あまり大げさな器具を使うのは長続きしません。

