



にっぽん **くらし** 紀行

涼をとる、心地よい夏のくらし

これまでの普通が当たり前ではなくなり、長いおうち時間が大切になった新たな時代。この夏、より心地よく快適に過ごすための「くらしの工夫」を特集しました。エアコンと上手につきあいながら、ひと手間の工夫で夏時間を涼やかに。

小さなグリーンを育む ひと手間で心も豊かに。

窓越しにふと緑が見えただけで、心が潤い、すがすがしい気持ちになったことはありませんか。最近では、家庭菜園やガーデニングが注目を集めていますが、なかでもハーブは、小さな鉢や缶などでも手軽に育てられ、爽やかな緑や香りを楽しむだけでなく、料理のトッピングや、ドリンクなどにも活用できる魅力があります。自宅のベランダにコンテナの小さな畑をつくり、ハーブや野菜を育てて収穫できれば、さらに楽しみは広がります。「育てる」というやさしいひと手間が、日常を心豊かな時間に。



かわいい缶やボックスに入ったハーブ/
ベランダのコンテナで育つ野菜



手軽に取り入れられる グリーンで涼やかに。

植物は育ててみたいけれど手入れが大変そう、という方でも気負わず取り入れられるグリーンもあります。例えば、土なしで育ち、場所を選ばず飾れる「エアープランツ」。額に入れて壁に掛けたり、つるしたり、ガラスベースを利用したりすれば、目にも涼やかな夏のインテリアに。さらに、水やりの必要もなく、より手軽なのが「フェイクグリーン」。ぷっくりと愛らしい多肉植物をはじめ、種類も豊富。消臭機能付きのものなら、お部屋の空気をリフレッシュしてくれる楽しみも。



お部屋に飾られた「フェイクグリーン」/「エアープランツ」



簾(すだれ)・風鈴/いぐさのござ

風情あふれる日本の原風景。 伝統を受け継ぐ涼み方。

近年ますます高温多湿化が進む日本の夏。厳しい気温の上昇についてエアコンに頼ってしまいがちですが、日本には昔から受け継がれる「涼む知恵」があります。電気のなかった時代に生み出された、五感の涼。風の訪れを告げる風鈴の音色、爽やかないぐさの香り、打ち水や行水で涼み、かき氷やスイカで暑気払い。電気を使わずエコなだけでなく、日本ならではの風情あふれる季節の風物詩です。うち時間が大切になった今こそ、五感の「涼」で、心まで涼やかな夏を送りましょう。

