

こんにちは婦人会「さくら」です

梅雨明けと同時に厳しい暑さの毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。編集人は、早くも夏バテ気味で冷房の効いたところに長く居ることも多くなり、この環境を変えるために暑熱純化と称して散歩に出かけてみました。深城池を歩いていると、蝉たちの元気な鳴き声が聞こえてきます。この声はミンミンゼミ、アブラゼミや、ヒグラシの声も・・・聞き比べながら歩いた40分は楽しかったですよ。

～婦人会・暮らしのエッセンス～

暑さで疲れている体を休ませてあげるのに昼寝がいいとある冊子で読みました。窓からの日光を遮り、風通しを良くして眠りやすい環境を整えます。畳の上、い草の敷物や肌触りのよい布などを床に敷いて横になる。夏の昼寝は適度に硬いところに寝転がるのが心地よいそうです。ところで、昼寝によって眠気と疲れを解消し、残りの午後の時間を充実して過ごせるためにはちょっとしたコツがあります。それは、15分～20分程度にすることです。何時間も眠ってしまうと夜に眠れなくなってしまいますので短時間に切り上げるのがいいそうです。そこで、編集人は早速試してみました。お気に入りのソファで扇風機の風に当たりほどよい頃合いにほどよい時間眠れば、なるほど元気回復。体力を消耗しやすい夏には昼寝がおすすめです！



俳句の世界でも昼寝は夏の季語。「楽寝昼寝われは物草太郎なり」かの夏目漱石さんも詠んでいます。

婦人会「さくら」
平成27年7月26日
第162号