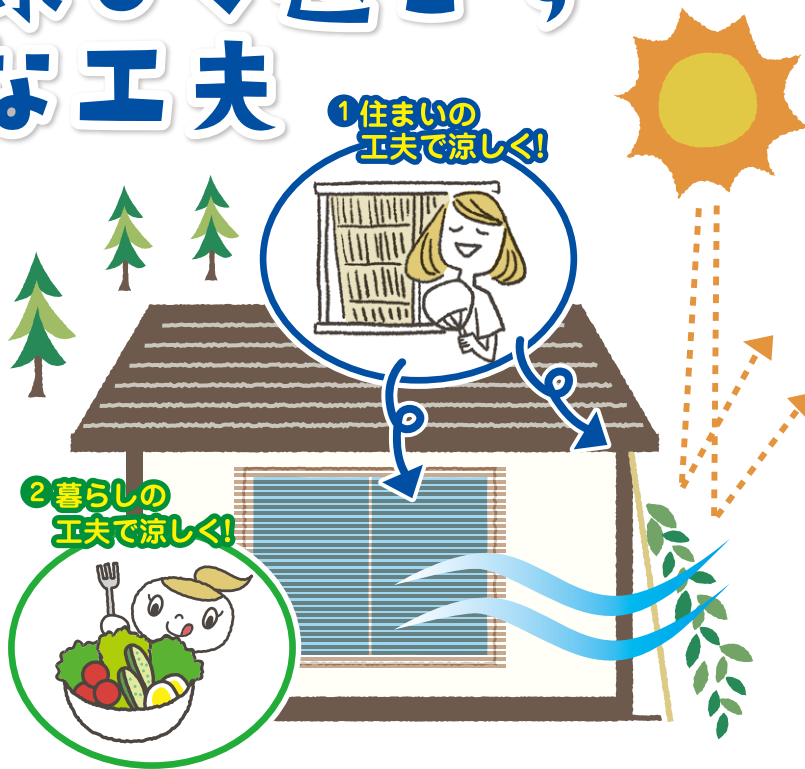


ちょっとした方法で変わる!

夏を涼しく過ごす エコな工夫

蒸し暑い日本の夏。クーラーになるべく頼らなくても快適に過ごすために、日光をうまくさえぎったり、風をうまく取り込むだけでかなり違いが出るんですよ。特に重要なコツは、家の外側と家の周囲の温度を上げないこと。クーラーに頼りすぎず、昔の人の知恵などを借りて、夏をエコに涼しく過ごしましょう。



1. 住まいの工夫

日光をさえぎる

窓やドアの前の空間に、すだれやよしず、グリーンカーテンを設置して日かげをつくって、日差しや外の熱をさえぎりましょう。



風の温度を下げる

風の入口となる窓やドアの外に植栽や池を設けると、風の温度が下がります。外が道路などの場合は、打ち水をするとういでしょう。



風の通り道を作る

暖かい空気は上に、冷たい空気は下に動きます。1階と2階のように高い位置と低い位置の窓をあけると、上下の風の通り道が家の中にでき、暖かい空気が出ていきます。



2. 暮らしの工夫

旬の野菜を食べる

トマトやキュウリなどの夏野菜には熱を下げる効果があります。夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!



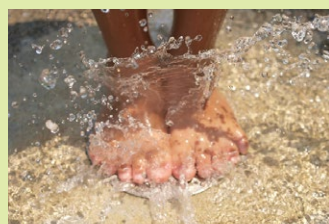
ミントの香りで涼しく

ペパーミントの香りを嗅ぐことによって、体感温度が少し下がるそうです。香りで涼しさを感じてみませんか?



足首から下を冷やす

足首から下を冷やすだけで体全体の熱感がひいていきます。足だけなら簡単に実行できるのでオススメです。



アスCO

エコ かわらばん

岡山のエコを届けます

vol.51

2019年7月31日発行

CONTENTS

●特集

夏を涼しく過ごす
エコな工夫

●イベント情報

道の駅笠岡ベイファーム
ひまわりFestival2019 他

●二十四節気 ecoごよみ

「処暑」(しよしよ)

今が旬!

夏バテに効果抜群の枝豆!

発行元

環境学習センターアスCO

〒700-0907

岡山市北区下石井2丁目2-10

TEL.086-224-7272

FAX.086-224-7273

開館時間 10:00~18:00
(13:00~14:00はお休み)

休館日 日曜・祝日・年末年始

「エコかわらばん」は、
岡山県内のエコな暮らし
の情報紙です。

発行月

4, 5, 7, 8, 10, 11, 1, 2月

エコ博士おすすめ!
イベント情報



**道の駅笠岡ベイファーム
ひまわりFestival2019**

●8月上旬

●**場所** 道の駅笠岡ベイファーム

約9haの広大な笠岡湾干拓地に約100万本のひまわりのお花畑が出現します。

入場 無料

お問合せ TEL:0865-67-6755

(道の駅「笠岡ベイファーム」)



**夏季企画展「岡山の野生植物
-未来に伝えたい岡山の自然-」**

●8月3日(土)～18日(日)

9:00～16:30(最終日は15時まで)

●**場所** 岡山市半田山植物園

会場 展示ホール

入場料 大人 308円、小人 124円

お問合せ TEL:086-252-4183

(岡山市半田山植物園)



**初心者のための
自然観察会
「探してみよう!夏のきのこ」**



●8月4日(日) 10:00～12:00

●**場所** 岡山県自然保護センター

色の多彩さと形の楽しさを観察するなら「夏のきのこ」にきまり!

集合場所 センター棟

参加費 無料

お問合せ TEL:0869-88-1190

(岡山県自然保護センター)

**自然の標本
なんでも相談会**

●8月18日(日)10:00～16:00

●**場所** 倉敷市立自然史博物館

夏休みの自由研究や日ごろ採集した標本の名前を調べお手伝いなど、標本に関する様々な疑問にお答えします。

会場 地階講義室

参加費 無料

お問合せ TEL:086-425-6037

(倉敷市立自然史博物館)



**アースキーパー
募集中!**

地球温暖化を防ぐために、地球にやさしい生活に取り組む人々を会員登録する制度です。



●**アスエコ★エコメール**
会員の方に毎月配信! 「岡山のエコなイベント情報」「旬のエコ知識」をお届け!

お問い合わせは アースキーパー
こちらまで メンバーシップ運営事務局
TEL.086-224-7272
FAX.086-224-7273

**イベント掲載
しませんか?**

エコかわらばんに掲載するエコなイベント情報をお待ちしております!

エコかわらばん編集部

☎ 086-221-8448

☎ 086-227-9116

✉ kawaraban@upper-village.com

二十四
節気

ecoごよみ

太陰暦を使用していた時代、日本人は一年を二十四の期間に分けて季節の名前をつけました。このコラムでは毎号、その季節の二十四節気にちなんだecoな暮らしの知恵をお届けします。

暑さが和らぐ頃。厳しい暑さの峠を越し、秋の気配を感じ始めます。

新暦 8月23日頃

【しよしよ】 処暑

今が旬! 夏バテに効果抜群の枝豆!

夏になると食べなくなる、ビールの定番のおつまみ枝豆。夏バテ解消にとっても効果の高いビタミンB1、またビタミンCも豊富! さらに枝豆のタンパク質にあるメチオニンはアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くしてくれるので、まさに夏のためにあるような万能食品ですね。



アスエコ Pick Up!

～大昔に絶滅しちゃいました…～ アスエコ企画展 | 入場無料

古生物展

開催中～9/2月 10:00～18:00
(昼休み/13:00～14:00)
休館日/日曜・祝日、8/3(土)、8/5(月)、8/10(土)

恐竜が絶滅した後、私たち哺乳類の時代がやってきました。今回の展示では、マンモスや北京原人など絶滅してしまった生き物を紹介します。第6回目の大量絶滅と言われている現在、私たちはどうしたら生き残れるか考えてみたいと思います。



- 展示コーナー** ●古生物の化石(本物・レプリカ) ●古生物年表 ●ぬり絵体験 ●マンモスの毛をさわってみよう など
- 体験コーナー** ●化石発見体験コーナー
※アースキーパーメンバーシップ会員限定(無料)

お問い合わせ・お申し込みはアスエコへ! TEL.086-224-7272