



## すだれで快適な夏を



今年も、厳しい残暑になりそうですね。この暑い日々を少しでも、快適に過ごしたい！しかし、エアコンをガンガン効かせると身体にも、お財布にも負担がかかります。そこで活躍してくれるのが、すだれ。すだれをかけただけで部屋の温度は、2~3度近くも下がるそうです。実は、直射日光に当たったカーテンの表面温度は、40度以上になり、その熱が部屋の温度上げてしまいます。すだれは日差しを、8~9割りカットしてくれるそうです。窓全体をカバー出来るサイズがお勧めです。又、窓との間に空間をつくると、風通しが良くなります。夕暮れ時には、すだれに霧吹き等で水をかけるとさらに涼しくなるとか。見た目も涼しくなるすだれを使って、快適な夏にしましょう。



## 『あそびと娯楽』



海水浴や花火で賑わう季節になりましたね。子供たちも夏休みに入りあちこちから遊び回る元気な声が聞こえるようになると夏になったなと実感します。

自分が子どもだった頃を思い出すとほとんど家にいた記憶がないくらい外で遊び回っていました。朝から海へ行きお腹がすくと海沿いにある商店でカップラーメンを買って砂浜で食べ、またたくたになるまで泳ぎ、家に帰ってシャワーを浴び力尽きたよう眠り、夕飯の匂いに反応し起きて夕食を食べてそのあとは夏祭りの太鼓練習に参加。もしくはクワガタを取りに山へ出かける。

お盆を境に海ではクラゲが増えはじめ徐々に夏の終わりを感ずるようになっていきます。それでも全力で遊び続け気が付けば夏休みも終盤、日焼けした肌と宿題だけが残りあたふたとしながら宿題を始める。毎年同じパターンだった気がします。(笑)



遊びも、「あそび」と「娯楽」があり、あそびは能動的、娯楽は受動的だという話を聞いたことがあります。いわゆるテレビゲーム等は娯楽でスイッチを入れれば自分が考えなくても受動的に進んでいきますがあそびは自発的に動かなければ進めることはできません。どちらも楽しいことに変わりはありませんが「あそび」をせずに「娯楽」ばかりしてしまうと自分から楽しいことを見つけることは難しくなってしまうのではないかと思います。

暇さえあればゲームをしているというのも何だか寂しいので、私達大人も真剣に遊びについて考えバランスよく遊べるようにしたいものですね。

常盤 好司

### — 休診のおしらせ —

#### ★太田先生★

インターハイ帯同（静岡市立高等学校硬式テニス部）のため 8/1 (月)~3 (水) を休診 に。  
また、JATI講習会参加のため 8/20 (土) を休診 とさせていただきます。

#### ★前田先生★

東海国体に帯同するため 8/5 (金)・6 (土) を休診 とさせていただきます。

ご理解のほど、何卒よろしく願いいたします。

### 【8月休診日】

7日、11日(山の日)  
12~16日(夏期休診)  
21日、28日



### 常盤 好司 (ときわ こうじ)

出身地：神奈川県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師  
勤務日：土曜日

