

Trainee's Mate

No.198 July 2009 < Hiragana/English version >
Issue: Japan International Training
Cooperation Organization (JITCO)
Public Relations Division,
Administration Department
Tel: 03-6430-1166
Address: Sumitomo Hamamatsucho Bldg. 4F
1-18-16 Hamamatsucho, Minato-ku,
Tokyo 105-0013

研修生の友

第198号 2009年7月 < ひらがな・英語版 >
発行 財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)
総務部 広報室 電話: 03-6430-1166
〒105-0013
東京都港区浜松町 1-18-16 住友浜松町ビル 4F

Message from JITCO

Natural Disasters

Japan is highly prone to natural disasters such as earthquakes and typhoons. While you are in Japan, you might encounter a natural disaster of a type that you have never experienced in your own country. If a natural disaster strikes, to ensure your safety it is important, no matter what the situation, to stay calm, follow the instructions of your accepting organization or company, and work together with your fellow trainees and those around you.

1. Earthquakes

Japan is extremely earthquake-prone. If we include small tremors, most parts of the country experience multiple earthquakes every year. The first earthquake you experienced after coming to Japan must have been quite a shock. Occasionally, an earthquake occurs which is so large that houses are destroyed and people are killed or injured. We cannot know where or when an earthquake will occur. Injuries are caused not only by the earthquakes themselves, but also by the fires and other secondary disasters that follow. It is essential to make sure that you know what to do if an earthquake occurs. If you are in an earthquake, don't panic, and be sure to follow any instructions from your accepting organization and the people at your company.

Below, we provide some information on what to do if an earthquake occurs.

- If you feel strong shaking, immediately turn off the flame on the gas cooker, heater, etc.
- To ensure your physical safety, stay away from cupboards and other items of furniture that might easily topple over, and try to take shelter under a table or desk.
- Remember that the strong shaking will stop after a while. Don't run outside in a panic; it's dangerous because you could be injured by falling tiles, glass, etc. Observe the situation around you, and stay calm.

JITCOからのお知らせ

—自然災害—

日本は地震や台風等、自然災害の多い国です。研修生・技能実習生の皆さんは日本に在留中に、母国では経験したことのないような自然災害に遭遇することがあるかも知れませんが、どんな場合でも落ち着いて、受入れ団体や企業の人の指示に従って、また、研修生同士や周囲の人と協力して、安全を確保するように行動してください。

1. 地震

日本は非常に地震の多い国です。小さな地震も含めれば、全国の多くの地域で一年に複数回の地震を感じることもあります。初めて地震に遭遇した研修生・技能実習生の皆さんは驚かれると思います。時には、家屋が倒壊したり、死傷者が出たりするような大きな地震も発生します。地震はいつどこで発生するかわかりません。地震による被害は、地震そのものによるものと、火災等の二次災害によるものがあります。日頃から地震が発生した場合の対処法を確認しておくことが重要です。地震が発生した場合には、決してパニックに陥らず、受入れ団体や企業の人の指示に従って行動してください。

以下は、地震発生時の対処法です。

- 大きな揺れを感じたら、ガスコンロやストーブ等の火を、すぐに消しましょう。
- 戸棚等倒れやすい家具から離れ、テーブルや机の下に潜る等、身の安全を確保しましょう。
- 大きな揺れはしばらくすると収まります。あわてて外にとび出すと、落下してきた瓦やガラスで怪我をする等、かえって危険です。周囲の状況を確認、落ち着

- Don't go into narrow alleyways or stand next to block walls. There is a danger that you could be hit by falling tiles, or that a wall might collapse.
- Cliffs and riverbanks might collapse as the ground loosens; stay away from them if there is an earthquake.
- Pay attention to broadcasts on the radio and television to get accurate information; don't believe false rumors that you might hear elsewhere.
- Cooperate with the people in your area to help in rescuing others and providing emergency assistance.

2. Typhoons

Japan experiences a large number of typhoons between June and September, through summer and into fall. These typhoons batter the Japanese archipelago with strong winds and heavy rain. The heavy rains can cause landslides and floods, and typhoons can therefore cause a great deal of damage. Typhoons arise over the ocean, close to the equator. When a typhoon builds up, its movement is tracked and reported in detail on television and radio and in the newspapers. During the typhoon season, make sure that you pay attention to these reports if you are planning on going on a trip, going fishing, going swimming in the sea, or other similar activities. If a typhoon is approaching, pay attention to typhoon reports and be sure to follow any instructions from your accepting organization and the people at your company.

The following safety measures and tips for mental preparedness will help you to be ready for a typhoon.

- If strong winds are predicted, close the *amado* or shutters on your windows to ensure that the winds do not break them.
- If you have clothes drying outside or potted plants and other objects on your veranda or balcony that might blow away in the wind, bring them inside.
- Sometimes typhoons cause power outages. Make sure that you always have a flashlight and a portable radio handy.
- Prepare a first-aid kit in case of injury.
- Going outside is very dangerous, because typhoons can topple electricity poles and uproot trees, and cause tiles and signs to fly through the air.

- こうどう
いて行動しましょう。
- かわら らっか ぶろっく べい たお きけんせい せま
瓦の落下やブロック塀が倒れる危険性のある狭い路地や塀ぎわには、ちかよ近寄らないようにしましょう。
- じばん くず がけ かわ
地盤のゆるみで崩れやすくなっている崖や川べりには、ちかよ近寄らないようにしましょう。
- てれび らじお ほうどう ちゅうい ただ じょうほう
テレビやラジオの報道に注意して、正しい情報を入手し、でま まどうわさやデマに惑わされないように注意しましょう。
- ちいき ひと きょうりょく おうきゅうきゅうご きゅうしゅつかつどう おこな
地域の人と協力して、応急救護や救出活動を行いましょう。

2. 台風

がつ6月からがつ なつ あき9月の夏から秋にかけては、たいふう おお しーずん台風が多いシーズンです。たいふう つよ かぜ あめ台風は強い風や雨を伴って、日本列島を襲ってきます。ごう じすべ こうずいなど お おお ひがい豪雨のために地滑りや洪水等を起こし、大きな被害が発生することもあります。はっせい台風が赤道近くの海上で発生すると、てれび らじお しんぶん うご しょうさい ほうどうテレビ、ラジオ、新聞でその動きが詳細に報道されますので、この時期に旅行、釣り、海水浴等を計画する場合には、かなら たいふうじょうほう かくにん必ず台風情報を確認するようにしてください。たいふう台風が近づいてきた場合には、ちか ばあい たいふうじょうほう ちゅうい うけい台風情報に注意して、だんたい きぎょう ひと し じ したが こうどう受入れ団体や企業の人の指示に従って行動してください。

い か たいふう そな ひごろ こころがま あんぜんたいさく
以下は、台風に備えての日頃からの心構えと安全対策です。

- きょうふう よそう ばあい かぜ つよ まえ あまど
強風が予想される場合には、風が強くなる前に雨戸やシャッターを閉めて、窓等が強風で壊されることのないようにしましょう。
- べらんだ ほ もの はちう など かぜ と
ベランダの干し物や鉢植え等、風で飛ばされそうなものは部屋の中に入れておきましょう。
- たいふう げんいん ていでん かいちゅうでんとう
台風が原因で停電することがあります。懐中電灯や携帯電話等を普段から備えておきましょう。
- け が ばあい そな おうきゅうであてよう いやくひん ようい
怪我をした場合に備えて、応急手当用の医薬品の用意をしておきましょう。
- おくがい でんちゅう き たお かわら かんばん と
屋外では、電柱や木が倒れたり、瓦や看板が飛んできたりして危険ですので、外出は控えましょう。

Information on the Industrial Training and Technical Internship Program

けんしゅう じっしゅうじょうほう 研修・実習情報

Managing Your Health – How to Survive Summer Comfortably

けんこうかんり なつ かいてき の き 健康管理 ～夏を快適に乗り切る～

What kinds of things are you doing to feel comfortable in Japan, a country with a very different climate to your home country? The major characteristic of Japan's climate is that it has four distinct seasons – spring, summer, fall and winter. The hot summer is almost upon us, so this month we will be offering some information that will be useful in helping you to get through this season comfortably.

けんしゅうせい ぎのうじっしゅうせい みな ぼこく こと きこう
研修生・技能実習生の皆さんは、母国とは異なる気候・
ふうど にほん かいてき す くふう
風土の日本で快適に過ごすために、どのような工夫をしてい
ますか。にほん きこう しゅんかしゅうとう しき
日本の気候は、春夏秋冬という四季があることが
おお とくちょう こんかい く あつ なつ
大きな特徴です。今回は、もうすぐやって来る暑い夏を
かいてき す やくだ じょうほう とど
快適に過ごすために役立つ情報をお届けします。

Why do we feel lethargic in summer?

You can feel lethargic in summer because of the heat, when you drink too much liquid causing inhibition of digestion, and as a result you lose your appetite and don't take in enough nutrition, and when you don't sleep well and are left with a feeling of fatigue. An imbalance of the autonomic nervous system caused by the difference between temperatures inside and outside when spending too long in an air-conditioned environment can also cause feelings of lethargy.

なつ お 夏のだるさはなぜ起こるの？

あつさ すいぶん と い きのう ていか
暑さのあまり、水分を取りすぎて胃の機能が低下して
しょくよくふしん えいようぶそく お すいみんぶそく ひろうかん のこ
食欲不振や栄養不足を起こしたり、睡眠不足で疲労感が残
っていたりした時に起こります。また、冷房の効きすぎによ
るひ しつないがい おん どさ じりつしんけい しつちよう とし
る冷えや室内外の温度差から自律神経が失調した時にも
お
起こります。

If you start to feel physically listless and heavy, you will find it hard to concentrate fully on your training, and your mental and physical energy will decline as well. Follow the advice below to help avoid reaching that point.

からだ がだるいと か 体が重いと いった しょうじょう で
体がだるいとか体が重といった症状が出ると、
けんしゅう ぎのうじっしゅう み はい きりよく たいりよく な
研修・技能実習にも身が入らず、気力・体力が萎えてし
まいます。このようにならない為に、次のことに十分注意
してください。

● When sweating, take in a sufficient quantity of liquids.

When you are sweating, try to drink liquids at room temperature. Drinking liquids that are too cold will inhibit digestion. Sweet juices and carbonated drinks are easy to drink, and so you might tend to drink too much of them, but this can cause your stomach function to decline.

あせ としき じゅうぶん すいぶん ほきゅう
● 汗をかいた時は、十分に水分を補給する
あせ としき じょうおん すいぶん と つめ
汗をかいた時は、常温ぐらいの水分を摂りましょう。冷
たいすぎものは胃を衰弱させます。甘いジュースや
たんさんいんりょう の せつしゅ
炭酸飲料は飲みやすいので、たくさん摂取しがちですが、
い きのうていか まね
かえって胃の機能低下を招きます。

● Take long, lukewarm baths to help you prevent and get over summer lethargy.

In the heat of summer, in most cases you probably get by just with showers, but we recommend taking long baths.

なつばて よぼう かいふく ゆ
● 夏バテの予防や回復には、ぬるめのお湯にゆっくりつ
かいて入浴する
なつ あつ しゃわー す
夏になると暑さのあまり、シャワーだけで済ませることが
おお おも ゆぶね
多いと思いますが、ゆっくり湯船につかることをおすすめし
ます。

Baths reduce "fatigue substances," and ease your feelings of lethargy and fatigue. Baths are also very effective against summer lethargy in other ways: they promote the circulation of the blood; they warm your body when you have been in air-conditioned environments; and they help you to relax and get a good night's sleep.

にゅうよく ひろうぶつしつ げんしょう ひろうかん かる
入浴は疲労物質を減少させて、だるさや疲労感を軽く
します。けっこう れいぼう ひ からだ あたた
血行をうながし、冷房で冷えた体を温め、
りらくす あんみん さそ など なつばて おお こうか
リラックスできて安眠を誘う等、夏バテに大きな効果があり
ます。

● Adjusting your body temperature is the key to managing your health in summer.

Even though you know that it is bad for your health, you can find yourself driven by the heat of summer to leave the air conditioner on while you're sleeping, and you get up in the morning feeling

なつ けんこうかんり たいおんちようせつ
● 夏の健康管理は体温調節から
からだ わる
体に悪いとわかっていながら、あまりの暑さについつい
れいぼう おむ あさお からだ
冷房をつけっぱなしにして眠ってしまい、朝起きたら体が
だるく、あたま おも てあし ひ
だるく、頭も重く、手足が冷えている。そんなことはあり
ませんか？ れいぼうづ まいにち つぶ どうぜん からだ わる
冷房漬けの毎日が続くと、当然、体に悪い
えいきょう で じりつしんけい みだ ぎやく たいおん あ
影響が出ます。自律神経が乱れ、逆に体温を上げようと
がんば からだ あたた
頑張っても体が温まりにくくなります。

lethargic, with a heavy head and cold limbs. You've experienced this yourselves, haven't you? Spending every day under an air conditioner will, quite naturally, have a bad effect on your health. Your autonomic nervous system becomes confused, and even though you try to increase your body temperature, you find it hard to warm up.

At least outside the workplace, you should try to switch off the air conditioner for around two hours a day, and just allow yourself to sweat in the natural breeze. If you keep this up for about two weeks, you will come to sweat from your entire body, and you will be able to reduce your body temperature without relying on air conditioning.

● **Heat stroke is a danger! But it can be avoided.**

We tend to think of heat stroke as only occurring when people play sports or engage in outdoor activities in scorching heat, but in fact, there are cases in which heat stroke is fatal even when temperatures are not so high. However, heat stroke can definitely be avoided if you understand how.

When you go outdoors on a hot day, try to wear thin clothes to disperse the heat, and put on a hat or a cap. Try to avoid going outside or being too active on days when you are feeling unwell, have slept poorly, or have a hangover.

★ Ensuring that you don't become dehydrated is essential to preventing heat stroke.

The key to preventing heat stroke is to prevent yourself from becoming dehydrated, by trying to take in as much liquid as you sweat out. Normally, you would sweat out about 350 ml of liquid per day. However, in summer, even if you just stay in your room, at a temperature of 29°C you will sweat out 125 ml of liquid per hour. If you go walking outside, that figure will increase to 500 ml per hour, and if you exercise in high temperatures it escalates to two liters per hour!

When you feel thirsty, your body is already a little dehydrated, so take in liquids before you feel thirsty.

★ Humidity also triggers dehydration.

Moisture in the air is also a factor causing dehydration. When the humidity exceeds 75%, sweat forms in droplets and runs down the surface of your skin rather than evaporating, and it cannot fulfill its function of reducing your body temperature. If your body temperature does not go down, your body will try to produce more sweat, and in this situation dehydration can easily occur.

In summer in Japan, the humidity can exceed 80%, and so the risk of dehydration is extremely high. When the humidity is high, we recommend that you wipe your body down with a chilled wet towel, and change your undergarments frequently.

せめて職場以外の場所では一日2時間くらいは冷房のスイッチを切ったり、自然の風の中で汗をかいてみましょう。これを2週間程度続けていくと、全身に汗をかいて冷房に頼らなくても、自分の体で体温を下げるができるようになります。

● **恐ろしい熱中症！ でも、熱中症は必ず予防できる**

熱中症は、炎天下でのスポーツや屋外作業中だけに起こる症状と考えられがちですが、気温がそれほど高くなくとも熱中症にかかり、死亡するケースもあります。

熱中症は正しい知識を持つことで必ず予防できる症状です。

暑い日に外出するときは、熱を発散させるために薄着を心掛けたり、帽子をかぶったりしましょう。体調がすぐれないとき、睡眠不足のとき、二日酔いのときは外出や運動を控えましょう。

★ 熱中症予防の基本は脱水症状を防ぐこと

熱中症予防のカギは、汗をかいた分、こまめに水分を補給して、脱水症状を防ぐことです。普段、一日にかく汗の量は約350 ml ほどですが、夏場になると部屋のなかでじっとしているだけでも、室温29度で1時間に125 ml、外を歩くと1時間に500 ml、炎天下で運動をした場合は、1時間に2リットルもの汗をかくとわれています。

“のどが渴いた”と感じた時点で、体はすでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渴く前に水分補給をしましょう。

★ 湿気も脱水症状のひきがねに

大気中の湿度も脱水症状の引きがねになります。湿度が75%を超えると、汗は蒸発せずに、皮膚の表面で水滴になって流れ落ちるだけで、体温を下げる役目を果たしてくれません。体温が下がらなければ、体はさらに汗をかこうとするので、脱水症状を起こしやすくなるのです。

湿度が80%を超える日本の夏は、脱水症状を起こす可能性が非常に高いので、冷たいおしぼりで繰り返し体を拭いたり、下着をまめに取り替えたりしましょう。

Japanese Home Cooking

Chirashi Zushi

Classic Japanese Home Cooking, made on Festive Occasions!

Ingredients (Serves 4)

<Vinegared rice>

- 2 cups rice ● 1 5-cm strip of kombu

<Blended vinegar>

- 3 tbsp vinegar ● 2 tbsp sugar ● A little less than 1 tsp salt

<Ingredients for mixing in the rice>

- 50 g carrots simmered in sugar, salt and soy sauce ● 4 dried shiitake mushrooms
- simmered in sugar and soy sauce

<Ingredients for garnishing>

- 1 beaten egg, fried like a crepe and shredded
- 30 g sugar peas ● 1 sheet of nori, shredded
- 10 g pickled ginger

Preparation

- ① Wash the rice for 30-60 minutes before boiling. Cook the rice with a little less water than normal, because you are using it for sushi. Cook the rice with the kombu strip, and discard the kombu after cooking.
- ② Transfer the rice to a sushi bowl when just cooked. Pour the blended vinegar over the rice and let stand for 2-3 minutes. Hold a shamaji (rice paddle) vertically and mix the rice with a cutting motion while fanning it to cool it. When the rice is mixed, cover it with a damp cloth.
- ③ Wash the dried shiitake well. Place them in a cup of water to rehydrate them, and remove the stems. Add a small amount of sugar and soy sauce to the soaking water, and simmer the shiitake for 15-20 minutes. When cooled, cut the shiitake into 1 cm square pieces.
- ④ Cut the carrot into 1 cm square pieces (about 2 mm thick), and simmer for 5 minutes in a little sugar, salt and soy sauce.
- ⑤ Pour the beaten egg into a frying pan and make a thin omelette, and cut it into thin strips. Remove the strings from the sugar peas, slice them thinly on the diagonal, and blanch them in salted boiling water.
- ⑥ Mix the ingredients made in steps 3) and 4) into the rice made in step 2). If there is a lot of liquid, you can lightly squeeze the ingredients before mixing.
- ⑦ Spread the shredded egg from step 5), the shredded nori and the pickled ginger on the rice mixture as a garnish.

★ Chirashi zushi uses tasty Japanese rice, is easy to prepare and looks impressive, and is often prepared for festivals, celebrations, visiting guests, etc. The ingredients and garnishes used differ from area to area, and you can ask your lifestyle mentor about the differences.

★ During Japan's hot and humid rainy season, food quickly goes moldy and rots. Vinegar has anti-bacterial properties, and chirashi zushi is also very refreshing, and so it is often made during this season.

日本のおふくろの味

祝い事等があると決まって作る!

家庭の代表料理 ちらし寿司

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

- 〈酢飯〉 ● 米 2カップ ● 昆布 5cm
 〈合わせ酢〉 ● 酢 大さじ3 ● 砂糖 大さじ2 ● 塩 小さじ1弱
 〈混ぜる具〉 ● にんじんの甘煮 50g ● 干しいたけの
 甘煮 4枚分
 〈飾る具〉 ● 錦糸卵 1個分 ● 絹さや 30g ● 刻みのり
 1枚 ● 紅しょうが 10g

つく かた
作り方

- ① 米は炊く 30~60分前に洗う。寿司飯用の水加減 (やや固め) にし、昆布を加えて浸したまま、普通に炊きあげ、昆布をとる。
- ② ①の炊きたてのご飯を飯器に移し、合わせ酢をかけ2~3分おく。うちわであおぎながら、手早くしゃもじを縦にして切るように混ぜ、ぬれ布巾を掛けてさます。
- ③ 干しいたけはよく洗い、1カップの水でもどした後に軸を除く。このもどした汁に砂糖・醤油を適宜 (少々) 加え、15~20分煮る。さめてから1cm角に切る。
- ④ にんじんは1cm、厚さ2mm角に切り、砂糖・塩・醤油 (少々) を適宜加えて5分煮る。
- ⑤ 薄焼き卵を作り、せん切りにして錦糸卵を作る。絹さやは筋を除き斜めせん切りにしてから青ゆでする。
- ⑥ ②に、③④を混ぜる。煮汁が多い場合は軽くしぼってから混ぜるとよい。
- ⑦ ⑥の上に⑤と刻みのり、紅しょうがを散らし、飾り付ける。

★ お祭り・お祝い・お客様等のときには、日本のおいしい米を使って、手軽で飾りもきれいなちらし寿司がよく作られます。その土地土地で、具材や飾りも違って楽しいです。生活指導員の方に聞いてみてください。

★ 日本の梅雨時は蒸し暑く、湿度も高く、食べ物にカビが生えたり腐ったりします。酢には殺菌効果があり、また、さっぱりしているので、この時季にもよく作られます。

July Bulletin

Today's Japan The "Rakugo Boom"

Japan is presently witnessing an unprecedented "rakugo boom." Stand-up comedy has become increasingly popular, and attention has also been drawn to *rakugo*, a traditional form of popular entertainment. Possibly because of *rakugo*'s "old-time" image, it was previously not much liked by the younger generation, but performers have recently started using expressions that young people can understand and talking about issues they can relate to, and this has resulted in the popularity of this form of entertainment spreading from a small sector of hardcore fans to a broader section of the population.

In *rakugo*, a kimono-clad performer sits on a cushion and tells comic stories. The *rakugo* performer's only props are a folding fan and a face cloth. Without relying on dramatic gestures or an exaggerated performance, and despite the simplicity of the storytelling, the *rakugo* performer is able to make the audience laugh with his or her skill with words.

In the Kanto region, there is a *rakugo* performance in a special *rakugo* hall or elsewhere almost every day. Residents of regional areas can enjoy *rakugo* on television, radio, or podcast, and CDs and DVDs of performances are selling in large numbers. Why not try listening to a *rakugo* performance yourself sometime?

A Calendar of Words Seasonal Words for July

When the rainy season ends in Japan, it heralds the onset of high summer. The season in which the sun pours down from the skies and scorches our skins, fully justifying the various Japanese seasonal words meaning "extreme heat," "scorching heat," "blazing heat" and "burning heat," will soon be upon us.

On the calendar, summer commences in June, but it is only around the middle of July, when the rainy season ends and the Pacific anticyclone increases in strength all at once, that the really searing heat starts, and this will continue until August. In past times, people would cool themselves down by hanging *sudare* (bamboo blinds) over their windows to provide shade, hanging wind chimes to provide refreshing sounds, fanning themselves with *uchiwa* (paper fans), and sitting in *touisu* (cane chairs) slurping down cold noodles such as *soumen* or *hiyamugi* in order to get through the summer.

Nowadays in big cities, there are many days on which temperatures exceed 35°C, which is close to body temperature, and "heat islands" are forming. Against this background, an increasing number of people are making use of the wisdom of older generations and trying to lead environmentally conscious lifestyles, playing their part in controlling the increasing temperature in the cities.

7月のミニ情報

日本のいま ～落語ブーム～

今の日本は空前の落語ブーム。お笑い人気にさらに拍車がかかり、昔ながらの大衆芸能である落語にも注目が集まっています。古風なイメージが強いためか、若者の支持はあまり得ていませんでしたが、最近では若者も理解できるようになり、言い回しや身近な話題が語られるようになったため、落語ファンは一部のマニアから幅広い層へと広がっています。

落語は、着物を着た落語家が座布団に座って、面白おかしく話をするも、小道具は扇子と手ぬぐいの二つだけ。シンプルな話芸ではあるものの、派手な動きや演出などに頼らず、言葉巧みに人を笑わせます。

関東地方ではほぼ毎日どこかで落語会や寄席が行われており、地方でもテレビやラジオ、ポッドキャストなどで手軽に楽しめるほか、CDやDVDも数多く発売されています。研修生・技能実習生の皆さんも、一度聞いてみてはいかがでしょうか。

ことばの歳時記 ～7月の季語～

日本では、梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。ジリジリと肌を焼く強烈な太陽が降り注ぎ、酷暑、酷暑、炎暑、大暑といった季語があてはまる季節がやってきます。

暦の上では、6月から夏ですが、梅雨が明ける7月中旬頃から、太平洋高気圧が一気に勢力を強め、焼けつくような暑さが8月まで続きます。そんな暑さを乗り切るために、昔の人は、日除けの「簾(すだれ)」を窓にかけ、涼しげな音色の「風鈴」をつるし、「団扇(うちわ)」で扇ぎ、「莫塵(ごご)」や「籐椅子(とういす)」に座って、「素麺(そうめん)」や「冷や麦(ひやむぎ)」をすすって、涼をとっていました。

昨今、大都会では、体温に近い35°Cを超える日が多く、ヒートアイランド現象が起こっています。そんな中、日本人の昔ながらの知恵を生かし、環境に優しい生活を意識する人が増えており、都会の気温上昇抑制にも一役買っています。