

「夏を楽しもう」

今年も暑い季節がやってきましたね。夏を満喫するための本を特集してみました。写真集などを見ておうち時間をゆっくり過ごすのも、外に出て思い切り遊ぶのもどちらも必要な時間です。コロナ禍での3度目の夏、感染対策をばっちりして夏を満喫してみるのもいいかもしれません。ただし近頃の夏は暑すぎるので体ケアも大切に……。

(吉田 梨紗)



石原新菜 『やせる、不調が消える 読む冷えとり』主婦の友社 2017
暑～い時にエアコンは快適ですが体の冷えは万病のもと。夏こそ体を温めることが大切です。仕事や家事の合間にできる筋トレ、しょうが紅茶、腹巻、湯たんぽ、温冷浴など、今すぐできる小さな冷えとりワザが大集結。体の冷えを取り暑い時期を健康的に乗り越えましょう。

柏澄子 『山歩きレズンブック』 JTB パブリッシング 2015

初心者向けの山歩きのプランニングから、必要なグッズやそのお手入れ方法まで写真付きで詳しく載っています。ほかにも登山食や山小屋の過ごし方まで実際の山で使える情報が満載です。山歩きをする前に読みたい一冊。



スタジオジブリ監修 『スタジオジブリの乗り物がいっぱい』徳間書店 2016
夏休みの定番といえばジブリ作品。スタジオジブリの作中に出てくる乗り物の特徴がイラストとともに掲載されていますので、読んだ後に映画を見るとより理解が深まります。ちなみに私が好きなのはトトロが乗っているコマです。童心を思い出させてくれます。



<涼しさを感じる写真集>

澤井聖一『死ぬまでに見たい絶景のペンギン』 エクスナレッジ 2014

沖縄美ら海水族館監修『沖縄美ら海水族館写真集』 晋遊舎 2010

<アウトドア>

スノーピーク監修『キャンプで子育て』 マガジンハウス 2016

カシオ計算機監修『生き物としての力を取り戻す50の自然体験』 オライリー・ジャパン 2018

<熱中症・感染症対策>

稲葉裕『熱中症対策マニュアル』 エクスナレッジ 2011

下間正隆『新型コロナウイルスの感染対策』 金芳堂 2021

