

やまのくに山の花

エゾリンドウ(蝦夷竜胆)

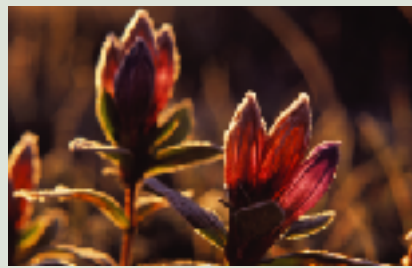
科名:リンドウ科
花期:9~10月
(標高により差異があります)



北海道と近畿以東の本州に分布し、山梨県では八ヶ岳山麓の清里一帯や、金峰山麓の木賊平(くさだいら)で見られます。山の湿った場所を好むリンドウで、丈は30~80センチになる多年草。4~5センチの花が葉の付け根に何段にもつづくのが特徴です。写真にするとなかなか実際の色がだせませんが、とてもきれいな濃青色は一度見ると忘れられないと思います。標高の高いところでは写真のような、霜の化粧をしたエゾリンドウを見ることができのかもしれない。



霜の化粧をまとい、凛とした美しさを放つエゾリンドウ



夕日に映えるエゾリンドウ。光の加減でさまざまな色彩に変化するのも、シャッターを切る魅力の一つ

協力 日本高山植物保護協会/宮田義之

眠りは百薬の長

心地よい睡眠をとるために、入浴・運動・香りの効果を知りましょう。

入浴

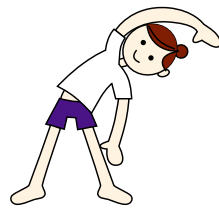
食後2時間から就寝前2時間の間に、ぬるめのお風呂(40度)にゆっくりつかると、その後の睡眠において深い眠りが多くなります。また、全身浴が無理な場合でも、足浴を行うことで同様の傾向がみられます。

注意: 熱いお湯に入ると体温を上昇させすぎると、反対に深い眠りが少なくなってしまう。



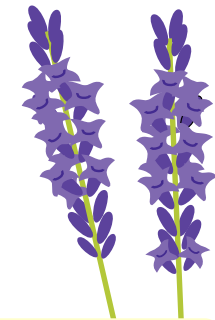
運動

入浴と同様、食後2時間から就寝前2時間の間に運動を行うと、その後の睡眠において深い眠りが多くなります。朝に行う運動は昼間の眠気を誘い、夕方に行う運動は夜眠りに入りやすくする傾向があるので注意してください。



香り

ラベンダーの香りには、元来鎮静効果があるといわれています。実際に最近の研究によれば、心拍数や血圧を減少させたり、脳の活動を抑制するなどの生理的な効果がみられました。このような結果から、科学的な実証はまだ100%とは言えませんが、睡眠を誘発する効果が期待されます。



ラベンダーの語源

ラテン語の「lavare(洗う)」が語源。お手洗い(lavatory)、ランドリー(laundry)などもlavareから派生しています。

情報提供: 環境科学研究所 環境生理学研究室

ラベンダー活用術

ハーバルバス(herbal bath)をつくろう!

ハーバルバスとは、お好みのハーブをガーゼなどの布に詰めお風呂に入れたもの。ハーブの香りがバスルームに広がり、リラクゼーション効果があるといわれています。

- 【作成時間10分】(材料)…1回分
- ・ラベンダー(ドライ)ひとつかみ(他に好みのドライハーブでもOK)
 - ・ガーゼ
 - ・リボン
 - ・針と糸



- 〈作り方〉
- ガーゼで袋を作ります。カラン(蛇口)に下げたためのリボンも縫いつけましょう。
 - 中にラベンダーを詰めます。ガーゼが薄手のときはガーゼを二重にしておくことほれず安心です。

- 〈使用方法〉
- 給湯式バスの場合、お湯が出るカランに下げて、お湯を当てながら張ってください。
 - 加熱式バスの場合、袋を水に浸けた状態で沸かしてください。

※ガーゼは中のラベンダーを取り除いた後、よく洗ってから天日に当てて乾かすと、何度か使用できます。

※簡単ハーバルバス…ラベンダー(ドライ)をガーゼに包んで糸で結び、ラベンダーのてるてる坊主を作る方法もあります。これなら3分で、できあがり!

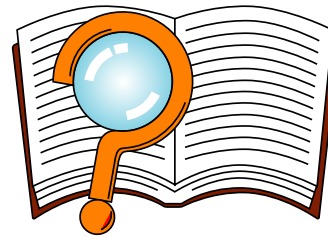
知って役立つ暮らしの情報



暑い夏の間は何をするのもおっくうになりがち。そんな夏も終わり、夜が涼しくなると、気ままな時間を過ごしたくなるものです。読書をしたり、ゆっくりと体を休めたり。暮らしの中でちょっとした贅沢な時間をつくるのも、秋ならではの楽しみですよ。今回は調べものに役立つ情報や、秋をゆったりくつろぐための情報を紹介します。

レファレンスサービス あなたの知りたいをサポートします!

「インターネットで検索してみたが、自分の知りたいことまで検索できなかったの、断念してしまった。」
「検索はできたけれど、この情報は、本当に正しいのか…?」こんなことを感じている方いませんか? あなたの「?」を資料調査のプロフェッショナルがすっきり解決してくれるサービスが、県立図書館の「レファレンスサービス」です。調査・研究に必要な資料や情報をはじめ、身近な疑問など「知りたい」「調べたい」を解決してくれます。今回は、「レファレンスサービス」のうちネットワーク上でみなさんをサポートする「調査相談(レファレンス)デスク」について紹介します。



県立図書館HPのレファレンスデスク

山梨県立図書館のHP(<http://www.lib.pref.yamanashi.jp/>)の調査相談デスクにアクセス!!

レファレンス受付

電子メールで質問を受け付けます。回答方法は、メール・電話・郵送を指定できます。

レファレンスデータベース

今までにレファレンスデスクに寄せられた質問とその回答や照会資料を蓄積したデータベースがご覧になれます。

レファレンス事例集

今までにレファレンスデスクに寄せられた質問の中から、個人の方が調査する時に参考になるような事例の紹介です。調べる過程や調べ方を紹介しています。

分野別情報源(リンク集)

調査研究や調べものに役立つwebサイトを分野別に紹介。

効率よく調べるためには…

- ! 何を知りたいのか具体的にポイントを絞ろう。
- ! 回答はいつまでに必要なのか、期限をハッキリと伝えよう。
- ! 探している資料は、入門的なものか、専門書なのかをハッキリ伝えよう。
- ! 探しているのは写真なのか、情報なのか、情報形態を伝えよう。
- ! すでに、どの程度まで調査済なのか伝えておくことより効率的です。

「レファレンスデスク」以外には、どんな利用方法があるの?

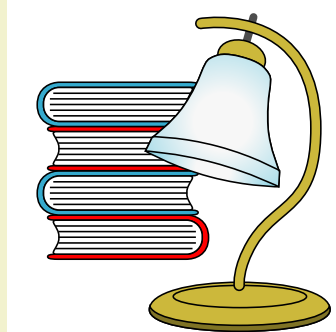
窓口は…県立図書館企画協力課相談サービス担当

← FAXで…「055-226-2528」あなたの連絡先と相談内容を記入して送ってください。

← 手紙で…〒400-0031甲府市丸の内2丁目33-1

← 電話で…「055-226-2586」へお問い合わせください。

← 来館したら…県立図書館2階までお越しください。



①「蔵書検索で見つからなかったのですが、もう一度探してくださいませんか?」

②「探している本は、どこの図書館にあるのでしょうか?」

③「こういう事柄、人物について知りたいのですが、どんな本に載っていますか?」

④「こういうテーマの本はありますか?」

注)医療相談・法律相談・美術鑑定・学校の宿題・クイズ(懸賞問題)など、お答えできないものがあります。

情報提供…県立図書館企画協力課相談サービス担当