

ふだん着の鎌倉

2008.7



携帯サイトでもご覧いただけます

<http://itoday.jp/>

▶ PCの方は <http://kamakuratoday.com/>

五感を研ぎ澄ませ!

涼しく気持ちよく過ごす、夏の鎌倉

梅雨の季節が終わり、7月。これから本格的な夏が始まります。暑いからといって、クーラーの効いた部屋ばかり過ごしていると、夏バテの原因にもなりますので、ほどほどに。少しの早起き、打ち水、風鈴の音…涼しさはちよつとした工夫で演出できますよね。夏の鎌倉散策も同じこと。五感をフルに使って、涼しさを自ら感じ取る鎌倉歩きに出かけてみませんか。涼しく感じる色は？音は？アイテムは？ヒントを持って出かければ、涼しい鎌倉もきつと見つけやすくなるはず。お出かけの際は、帽子や日傘、紫外線対策は忘れずに…。

目で涼む

鎌倉駅西口から歩いて10分ほどのところにある**寿福寺**へ。両脇に深い緑の木立を従えて、真っ直ぐ長く続く参道。ひんやりとした石畳の上にゆらゆらと落ちる、木もれ日の光と影。その印象的なコントラストが涼感を生み出し、寿福寺の静けさに満ちた落ち着き感を一層際立たせてくれます。残念ながら境内は非公開のため拝観できませんが、あたりを漂う清らかな空気感は寿福寺ならではのです。



寿福寺

耳で涼む

金沢街道、竹林で有名な**報国寺**へ。空に向けて高く伸びる竹々。その隙間からこぼれる夏空を仰ぎ見ると、葉擦れの音がさやさやと心地よく耳に降りてきます。目を閉じて感じ取る、竹林の中をさざめいて巡る風。その軌跡を耳で追いかける時間と空間の清々しさ。体が持つ全ての感覚が研ぎ澄まされるかのようなシャキッとした爽快感と、心がほぐれるようなリラクセスが同時に訪れる不思議な感覚に、暑さも忘れそうです。



報国寺

触れて涼む

水辺の涼しさを求めて、**東勝寺橋**付近へ。周辺の深い緑から射す不規則な木漏れ日が川面にキラキラと映り込んでまぶしい。川の流れの微妙な変化の中に、風の動きを探してみる。水の上を渡って届くひんやりとした風が頬に触れる…気持ちいい！橋のたもとから下へ降りると、**東勝寺橋ひぐらし公園**があります。公



東勝寺橋からの眺め

園とはいっても、一人掛けの腰掛けが2つある程度の、とても小さなスペースです。ちよつと座ってひと休み。風を感じて、せせらぎの音に耳を澄ませ、自然の涼しさを独り占めできるかもしれません。

味わって涼む

鎌倉駅西口から歩いて12〜13分ほどの場所にある、**くずきりみわ**。涼しげな透明感とのどごしの良さ、さつぱりとした黒蜜の甘み。暑さでバテ気味の体にうれしい、夏の和菓子です。

香りで涼む

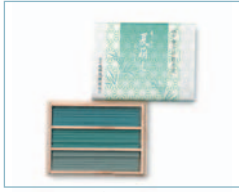
帰り道、小町通りにある**鬼頭天薫堂**へ。和の香り、心を落ち着かせ、涼しさをもたらしてくれます。夏向けの爽やかな香りでも、ご自宅でも気分良く過ごせそうですね。



東勝寺橋ひぐらし公園



みわ・くずきり



鬼頭天薫堂・鎌倉香りの散歩道 夏明え

鎌倉駅西口より徒歩 10分
鎌倉駅よりバス
「浄明寺」下車徒歩 3分
鎌倉駅東口より徒歩 10分
鬼頭天薫堂 鎌倉駅東口より徒歩 8分
くずきりみわ 鎌倉駅西口より徒歩 12分