

お庭番コラム

夏の庭仕事で植木も自分も健康に！



こんにちは、夏本番ですね。今回は夏の植木のお手入れと心身の健康について考えてみようということで取り上げてみますね。なぜ植木の手入れをするのか。一つは樹木につく病害虫を防ぐ為です。枝葉が生い茂ると空気の流れが淀んでしまい虫や病気にとっていい環境ができてしまうんですね。これを防ぐため風通しを良くして、そうならない環境を作ってあげます。もう一つは心身の健康の為ですね。お庭に風をいれると蒸れが解消され熱中症などの原因になる湿度を抑えられます。そして爽やかで心地よい空間が出来ます。以前自分の庭も放置してしまった時期がありましたが、蒸し暑いし、やはり病害虫が発生してしまいました。涙💧 枝を落としたり、草を刈っ

たりするとたったそれだけで？と思うくらい本当に切った後から風ヒューッと入るんです。とても不思議な体験です。風を浴びると爽やかな気分になり何だかいい分泌物がでているな～と感じます。皆さんも身体の為にもちょっと植木に触ってみてくださいね。

緑と自然の力で健康になって頂きたい。木村植物園はそんな思いで皆様にお庭の活用をご提供させて頂いております。



最近、体の歪みや疲れを改善するヨガをはじめ、目覚めがいい市川

お庭や植木のお手入れのご相談は、お庭番 まで(土・日曜日・祝日 定休日)  0120-152-887 [ダイヤル3番]

今月のお手入れワンポイント 7月は梅雨明けに発生する害虫に注意！薬を使いたくない方は木酢液で忌避するのもオススメです。



よどりの処方箋

お花の手入れ編 園芸療法って!? ガーデニングで心のメンテナンス

ガーデニングの楽しみといえば、彩りや季節感等がありますがメンテナンスがつきものですね。メンテナンスと聞くと「大変」といったネガティブな思考になるのではないかなと思いますが、ここが醍醐味であるとも思います。

園芸療法の世界では、指先の単純作業+植物のやわらかな刺激が自律神経を整えストレスホルモンを下げると言われています。花ガラ摘みはその代表格。心地よい香りや色彩が五感を揺らし摘んだあとの新しい蕾が前向きな気持ちを芽生えさせてくれます。脳波は読書中と同じリラックス状態へ。ガーデニングは特別な作業ではなく、日常に深呼吸を忍ばせる小

さな習慣です。

花ガラを摘むと、次々にお花が咲き株が大きくなります。自分の手がけたひとしずくの世話が、花の笑顔となって返ってくる。その確かな手応えは「やれば返ってくる」という自己効力感を育むことから福祉施設でも活用されています。

さあ今日から、ひとつの花にそっと手を添え、あなた自身の暮らしにも小さな「笑顔の芽」を咲かせてみませんか？(ランタナ、ペンタス、ジニアなんかは花ガラがよく取れますヨ！)



森のおいしい♪ デリ情報

ひんやり夏対決！ゼリー VS ソフトクリーム

あなたはどっちで涼をとる？

ハーブ畑から摘みたて
ホーリーバジルやミントなど
数種をブレンド
フレッシュハーブゼリー VS
ソフトクリームとの相性抜群
ドリップやエスプレッソの
プルプルコーヒージェリー
コーヒージェリーフロート



森の中のカフェレストラン
Café Nature
カフェ ナチュラル

金曜定休日 ☎0463-58-9522



Instagram



ホーリーゼリーの出来
栄えに自画自賛の 齋藤



ワンちゃんと楽しく暮らす情報

天然ハーブ由来の虫よけスプレーがおすすめ！

ドッグランやアウトドアは蚊の対策が必須。
安心安全のスプレーで
対策しましょう！



ドッグフォレスト湘南
金曜定休日
☎0463-59-7611



LINE



Instagram



最近犬の体重計を買ったが、使いこなせていない 中島