



Garden Club

ガーデン倶楽部 かわら版

2026年3月・4月 **195**号



緑を育て幸せ育て
木村植物園
since 1960

このたび本を出版しました!

人生100年時代に、庭のある暮らしが、心身の健康とつながりを育てるヒントをやさしく紐解く一冊



ご購入はこちらから



この春

あなたは何を育てますか?

冬をリセット。

春の一步は、育てることから

寒さで少し縮こまっていた体と気持ち。春は、そんな冬の名残をやさしくほどこしてくれる季節です。何かを「育てる」時間は、自然と生活のリズムを整え、前向きな気持ちを連れてきてくれます。この春は、がんばりすぎず、あなたのペースで始めてみませんか。

冬の不調をリセットしたい方へ

育てることで整う、春の健康習慣

香りや新芽を楽しめる植物で、体を少しずつ目覚めさせましょう。

【からだにやさしいおすすめ】

- ・ミント、ローズマリー、レモンバーム
 - ・香りに癒され、お茶や料理にも使えるハーブ
 - ・リーフレタス
- 育ちが早く、収穫の喜びをすぐ実感



お庭時間でしか得られない心の栄養

お庭に出るだけでも気分晴れやかに

まずはこれを試してみてください！春は“失敗しにくい”アイテムを揃えました。

- ・失敗しないって安心感がすごいペチュニア PWシリーズ
- ・今年は赤じゃないミニトマトを選んで、自家製カラフルサラダで愉しもう！



花壇を替えれば気分も変わる

春の庭時間は、いちばんのリフレッシュ

土に触れ花を植える時間は、心と体へのごほうびです。

【春を満喫できるおすすめ】

- ・花壇用の明るい花苗
 - ・庭や玄関先が一気に春色に
 - ・いちご、枝豆
- 一緒に育てて、収穫の楽しみを共有できます



春は、がんばらなくていい季節です

大きなことを始めなくても大丈夫。小さな鉢ひとつ、苗ひとつから、暮らしは少しずつ動き出します。この春、あなたは何を育てますか？



店長日記

ガーデン倶楽部店長吉田

第54回 遅ればせながら、はまっています

私はどうやら世間のブームより一歩、いや二歩くらい遅れてはまる癖があるようです。思い返せば小学校低学年のころ。クラス中がビックリマンシール集めに夢中になる中、「何がそんなにいいんだろう？」と、どこか冷静だった私。…ところがです。ブームが完全に落ち着いた6年生の頃に、まさかのドハマリ。完全に“遅れてきた本気勢”でした。

そして時は流れ、現在。私がはまっているのは、HANA。オーディションから誕生した女性ボーカル&ダンスグループです。実は娘が1年ほど前に夢中になっていたのは、ちゃんと気づいていました。でも今回も、例によって私はスルー。「ふーん、そうなんだ」くらいの距離感です。

転機が訪れたのは、年末。紅白歌合戦での HANA のパフォーマンスを、何気なく見た瞬間でした。「……あれ？ すごいくない？」そこから、もう止まりません。YouTube でオーディション初回から全部見て、気づけば娘と同じくらい、いやそれ以上に詳しくなっている自分がありました。娘と一緒に語れるようになったのは、ちょっと嬉しいところです。

流行にすぐ飛びつくのもいいけれど、自分のタイミングで心が動く瞬間って、やっぱり楽しいですね。さて次は、どんなブームに“遅れて”はまるのでしょうか。それもまた、楽しみです。



松下 日記 山登りが好きです。

緑の多い森林の尾根を歩く時間は、私にとって最高のご褒美。

…ですが、ここだけの話。実は高いところが苦手です。伊勢原の大山を登るときは、急な階段を避けての日向薬師側からの右回りが定番コース。

山とも自分とも相談しながら、マイペースに登山を楽しんでいます。

24時間
ご相談窓口



こちらの
QRコードから
どうぞ

気持ちを切り替えて春を楽しむきっかけに。詳しくは中面をご覧ください。 >>