



Garden Club

ガーデン倶楽部 かわら版

2026年7月・8月 197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



木村植物園が考える
“お庭暮らし”とは?
詳しくは特設サイトへ



夏の

お庭で 朝活! エネルギーチャージ

POINT
1

目と肌で涼を感じる 夏の朝のお庭づくり

お庭に出るのが大変な夏こそ「朝活」を!

● 涼しさと育てやすさの両立

真夏の時期は、「シェードガーデン(日陰の庭)」を意識してみませんか?

【おすすめの植物】涼しげな葉色のホスタ(ギボシ)や、水辺を連想させるアジアンタム。

【視覚の魔法】鉢の色を白やブルーにすると、体感温度が下がったように感じられます。

● 打ち水のすすめ

朝の打ち水で気化熱が生まれ、周囲の温度を2~3度下げてくれます。

POINT
2

ハーブの香りで叶える 内側からの美容

植物で「若々しい自分」をアップデート!

● 朝摘みフレッシュハーブの「デトックスウォーター」

朝の涼しい時間に摘んだミントやレモンバームを、レモンと一緒に水に漬け込むだけで完成。ハーブのビタミンと抗酸化作用が、お肌のコンディションを整えます。

● 香りに包まれる美肌習慣

日焼けや乾燥が気になる夏は、ハーブ入りのアロマ石鹸で洗顔。天然の香りが自律神経を整え、表情を明るく若々しく保ちます。

POINT
3

喜ばれる自分を演出する 香りの贈り物

「心遣い」があなたをより輝かせます。

● 相手を気遣う「ウェルビーイング」な選択

「相手の心身の健康を願う時間」を贈ってみませんか?相手の体調や安らぎを考えたギフトは、きっと印象に残るはずです。

【香りのギフト】お庭で採れたラベンダーのサシェ(香り袋)や、ハーブティーのセット。

【演出のコツ】「夏バテしていませんか?香りで少しでもリフレッシュしてくださいね」というメッセージを添えて。



店長日記

ガーデン倶楽部 店長 吉田

第56回 憧れのインテリ、 実は「耳」で叶えています

最近の私、実は月に4~6冊ペースで本を読んでいます。…と言っても、正確には「聴いて」いるんですけどね。

2年前、YouTube 広告で出会ったのがオーディオブック。「耳で聴く読書だと…!?’と衝撃を受けて以来、私は「読書モンスター」へと進化しました。

ハマった理由は、年会費制の聴き放題システムです。気になる本をダウンロード。数分聴いて「ん、違うな」と思えば即お別れ。「面白い!」と思えば最後まで一気に並走。この、「合わなかったらすぐ次へ!」という潔いつまみ食いスタイルが、飽き性の私にジャストフィットしたのです。移動中や単純作業、寝る前のひととき…。意外と「耳」は空いています。その「ちょこちょこ時間」を集めるだけで、月数冊の知識が手に入ってしまう。タイパ最高です。

最近、私の喋りに少し深み(というか、本の受け売り)を感じたら、「あ、昨日第3章まで聴いたんだな」と温かく見守ってください。皆さんも「耳活」、始めてみませんか?



松下日記

昨年、初めて 北八ヶ岳へ登山に行きました!

昨年、初めて北八ヶ岳へ登山に行きました。苔むした山道を歩きながら見上げた青空と、美しい景色はとても印象的でした。

特に心に残っているのは、高見石小屋の名物「揚げパンセット」です。持参したお湯でコーヒーを入れ、山の景色を眺めながら味わう時間は、まさに癒やしのひとときでした。

今年はさらにステップアップして、北八ヶ岳の山小屋宿泊にも挑戦する予定です。夜景や山の静かな夜の雰囲気も素晴らしいと聞いているので、今からとても楽しみにしています。

24時間ご相談窓口▶
こちらのQRコードからどうぞ



夏を元気に楽しむコツをご紹介します!詳しくは中面をご覧ください。>>

毎日楽しく・美しく
元気にする

教室・体験会 & 花友づくり



7月・8月 講座の募集

瑞々しく伸びる新芽や、力強く咲く花々。
植物のエネルギーに触れる時間は、
私たちの心と体に驚くほど潤いを与えてくれます。
土に触れ、緑を愛でることは、最高のセルフケア。
指先から伝わる自然の刺激を楽しみながら、
内側から溢れ出す「若々しさ」を一緒に育んでいきませんか？

今月のおすすめ講座

一人では大変な夏の庭仕事も、
仲間と一緒に楽しいイベントに変身です♪

コミュニティガーデンを楽しむ会

開催日 7/7・8/4・9/4・10/6

参加費
無料

皆で草花を育てて楽しむ会。除草のコツからお手入れ、育て方、**使い方を学びます!**

みんなで楽しくガーデン作業
参加をお待ちしております!!



感動してください!
五感で味わう、デトックス習慣

珍しい三種類の
ホーリーバジル収穫体験

開催日
7/28

カフェ特製「オリジナルホーリーゼリー」の試食レシピ特別公開!ご自宅でも食べれちゃう♪

フレッシュハーブで細胞から
潤う「飲む美容液」で美健康に

ハーブ倶楽部

開催日 7/18(ミント)・8/8(レモングラス)

ハーブの特徴・香り・効能のこと、上手に育てるコツ、料理やクラフトへの使い方を、わかりやすくお伝えします!

みんなでわいわい楽しく
おしゃべりしながら

寄植え倶楽部

開催日 7/13・14・15・16

目から涼を取り入れる。夏を涼やかに彩る涼感寄植えを作っちゃおう♪

読者の皆様へ【松下からのお願い】

イベント参加時や
受付の際に、ぜひ
「かわら版を
見たよ!」と
お声がけ
ください。



他にも!人生を、暮らしを豊かにする
教室・体験会をいろいろ開催中!

のぞいてみてね!!

収穫体験イベントも

ご予約は
こちらより



2ヶ月先までのイベント掲載中
(スタッフのアイデアで突然企画
が掲載される場合もございます)
お楽しみにしてください

お庭づくりの
ヒントが満載!
各種SNSはこちら

Instagram▶



YouTube▶



Facebook▶



お得な情報
随時配信中!
ご登録はこちら

メルマガ▶



LINE▶



森の美味しい♪ デリ情報

清涼感のあるハーブで
暑さを吹き飛ばせ

セパレートティーやレモンで色の
変わるハーブティーなど、暑い日
にこそ一緒に楽しみましょう♪

気まぐれハーブゼリー&気
まぐれハーブティーをご用意
してお待ちしております。



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



ホーリーバジル使い
として躍動中の齋藤



ワンちゃんと楽しく暮らす情報

愛犬の健康寿命を
すこしでも長く!

健康で長生き!飼主の一番の願いです
ね。私たちは食事やその他様々な方法
でサポートしております。毎月1回開催予
定のドルフィンウェイブは速攻性もあり、
最近ではかなり好評の施術となっております。
インスタ、LINE、ホームページから
お問合せ下さい。

ドッグフォレスト
湘南
金曜定休日
☎0463-59-7611



LINE



Instagram



自分も体験しドル
フィンウェイブの効
果を感じた中島

発行元・
お問い合わせ



緑を育て幸せ育て
木村植物園
since 1960

0120-152-887

〒259-1205 神奈川県平塚市土屋241 営業時間/ 8:00 ~ 17:00
休日/日曜日、年末年始(土曜日、祝日にお休みの場合があります)

花苗・ガーデン用品
ガーデン倶楽部

TEL 0463-59-0870 無料大規模駐車場完備
営業時間/ 9:30~17:00 (日曜日 9:00~17:00) 休日/年末年始

外構・お庭・エクステリア



営業時間/ 9:00~17:30 ※ご相談受付は16:45まで
休日/年末年始

お庭のお手入れ お庭番

TEL 0463-58-0520 3番を選択
営業時間/ 8:00~17:00
休日/日曜日、年末年始(土曜日、祝日にお休みの場合があります)



ステキなお庭づくりの物語

受け継ぐ緑に新しい風を。 これからの私を愉しむ お庭づくり

お客様のご要望

ご両親から受け継いだ大切なお庭。お仕事等も少しひと段落し、自分の時間が増えてきた今、これからは「眺めるだけ」でなく、自分らしく楽しめるお庭にしたい。そんなお気持ちでのご依頼でした。

設計のポイント

毎日を気持ちよく過ごしていただけるよう、まずは普段の暮らしの中で「どうしても気になっていた部分」また「これからの未来へなにかワクワクする事」を丁寧にお伺いしました。お庭は、暮らしの中では何気ない存在ですが、窓を開けた時の景色や、疲れて帰宅した時の安心感、休日に外へ出てゆっくり過ごす時間など、日々の気持ちを整えてくれる大切な空間です。そこで今回の計画では、“お庭を自然と楽しめるシーン”をいくつか取り入れ、暮らしの中で無理なくお庭に出たくなるような設計を意識しました。また、既存のお庭や外構の良さも活かしながら、経年劣化している部分については必要最低限の補修を行い、全体のバランスを整えた計画としています。

お客様からの声

職人さんの仕事ぶりを見るのがとても楽しかったです。関わってくださった職人の方々にもよろしくお伝えください。これから庭づくり初心者ががんばります。植えてくださった木々や草花。今後のメンテナンス等またご相談させていただくかもしれません。よろしくお願いします。

担当からの一言

「お庭をどうしたら良いかわからない」部分的なお悩みはあっても、全体をどう整えれば良いのか迷われる方はとても多くいらっしゃいます。そんなお客様の想いをひとつづつ形にしながら、ご提案いたします。これから先も長くお付き合いできる庭づくりを大切にしています。それは単なる“ものづくり”ではなく、暮らしを豊かにする“物語づくり”なのかもしれません。一期一会のご縁を大切にしながら、お庭を通して、これからも長く寄り添える関係でありたいと思っています。

After



来年の国際園芸博覧会 (GREEN × EXPO 2027) 楽しみですね。
鎌田

外構・お庭のお困りごと等は、ガーデン&エクステリア事業部 まで ☎️ 0120-152-887 [ダイヤル2番]



エクステリア談話室

エクステリア&グリーンアドバイザー

インタビュー



Q 好きなアイスクリームはなんですか?



A エクステリア スタッフ

日本酒のお供に食べるパニラアイス。日本酒は苦手ですが、これは美味しいです。ぜひお試しあれ。

毎年痩せたいと言っている気がするけど痩せていない
鎌田野



市販だとルマンドのアイスが好きです。夏にはかき氷も食べたくなります。

毎年夏は暑さにやられています。涼しい場所に行き、暑さ回避!
曾根



うちの冷凍庫には板チョコアイスがストックされています。

本格そばつゆを常備するためにかえしを作り置きました
後藤



A お庭のお手入れ アドバイザー

ジャイアントコーンのチョコ&ミルクを夜ご飯の後に食べるのが好きです!

今年はライブにたくさん当たりました!
石黒



海老名の金指ファーム
なんせダブルは盛りがすごかつ濃厚でうまい!

テント買ったんで遠出したいなあ
鎌田



大磯にある Vega のラムレーズンをよく食べます!

最近時計焼けが目立ってくると夏を感じる
佐藤



チョコミン党!
31が王道で美味しい。

沼津の深海水族館でメンダコにあえて嬉しかった
伊藤



牧場で食べる濃厚なソフトクリームが好きです。景色や空気も含めて美味しく感じます。

少し早く起きて散歩すると気温も空気も気持ちよくて、意外とリフレッシュできます。
柳川



銭湯上がりに家でゆっくり食べる、濃厚なパニラアイスが好き。

「日中の暑い時に水をかけると、土の中の温度が上がって根っこが煮えてしまいます。必ず涼しい時間帯にたっぷり!」
齋藤





お庭番コラム

風そよぐ夏の庭。心とカラダを整える、植木の手入れのススメ

私事ですが、最近少し体調を崩したことをきっかけに、□にするものを見直し、ヨガなどを取り入れて心とカラダのリセットを心がけるようになりました。ご自身の時間を大切に育み始めたあなたにも、ひょっとすると何かを始めたタイミングでしょうか。自分の為の時間を楽しみ日々の生活に取り入れましょうね。

さて、七月、八月の庭仕事といえば、生い茂った植木の「剪定」が必要になってきます。

この暑い夏の盛りにお庭仕事をするのはなかなかハードですよ。そんな時は時間帯を工夫してみてください。特に朝の作業がおすすりです。日が高くなる前に少し運動をしていい汗をかき。発汗する事は身体にもいい事ですし、朝活は脳にもいい影響を



与えてくれますよ。

では実際の作業について、混み合った枝葉を少し透いてあげる「透かし剪定」は、植物にとっても、私たちにとっても、たくさんの恵みをもたらしてくれます。

葉が密集していると、風通しが悪くなり、植物も息苦しくなってしまう。ひと手間をかけ、風の通り道を作ってあげると、夏の蒸れや害虫を防ぎ、柔らかな光が木々の内側まで届くようになります。ふうっと深呼吸をしているかのように、植物の佇まいが風を受けて生き生きとしてくるのが感じられます。ゆらぎの効果ですね。

そして、美しく整えられた枝葉を通り抜ける風は、私たちの住まいにも心地よい涼を運んでくれます。足元で揺れる木漏れ日を眺めながら涼をとる時間は、夏の暑さをふっと忘れさせてくれる、とても贅沢なものです。

それでもやっぱり大変だわ、と感じる方は私共がお手伝いしますのでぜひお声掛けください。皆様のお悩みに寄り添うご提案が喜ばれています。私たちガーデンアドバイザーにお任せください。



先日行ったキャンプで忘れ物が多く反省している市川

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

平均気温が年々高くなる昨今、普段はやらなくてもいい植木のお水やりも、高温が続く場合は朝晩にたっぷりとあげましょう。猛暑による痛みを和らげますよ。



みどりの処方箋

お庭をただ「眺める場所」から、心と体を整える「自分だけのクリニック」に変えてみませんか？



森の国ドイツでは、自然の中を歩いて健康になる「気候療法」(クアオルト) が医療として認められています。有名企業が社員の健康のために休暇をプレゼントするほど、その効果は信頼されています。

「特別な森に行かないとできないの？」と思うかもしれませんが、そんなことはありません。大切なのは、お庭の空気を感じながら、心地よい負荷で体を動かすこと。例えば、ちょっとした歩行路を作ったり、段差を活かして脈拍を意識しながら歩いたりするだけで、立派な「健康づくりの場」になります。湿気で体が重く感じやすいこの時期こそ、緑の中で体を動かすと驚くほどリフレッシュできます。

最近では日本でも、車いすの方や小さなお子さんも楽しめる優しい環境づくりが進んでいます。こうしたプロの知恵をご自宅のお庭に取り入れられたら、毎日の暮らしがもっと健やかになりますよ。

本格的な夏が来る前に、家族の健康を守る「使う庭」へ一歩を踏み出してみませんか。「うちでも歩ける？」など、ぜひお気軽にご相談ください。あなたにぴったりの「みどりの処方箋」をご提案します。



お庭と健康の関係をもっと知りたい！
詳しくは特設サイトへ



今月もかわら版をお読みいただきありがとうございます！

Webアンケート
ご協力のお願い

回答時間
5分程度



かわら版をもっと皆様に喜んでいただける内容にするために、ぜひ感想を教えてください！
左のQRコードから、アクセスをお願いします。