



夏野菜で健康に♪



# 知らぬ間に健康になる ガーデンセラピー 菜園編 其三

ガーデンセラピー実践編。1年を通して菜園の楽しみと奮闘記をお伝えしています。

9月でもまだまだ夏野菜もレギュラーで収穫中です。自然の恵みに感謝。畑は宝の山ですね。7月に植えた人参もすくすくと育ち地面の中でエネルギーを蓄えております。ナスやきゅうりはこの夏ぬかみそに挑戦。今は便利で袋に入ったものを冷蔵庫で管理できるんですね。初心者でも安心してできます。とってもおいしいんです。発酵食品にすることでさらに健康的にたべられますね。腸によく美容にも役立ちますよ。これもガーデンセラピーの一つですね。自分で収穫したものを料理にするのはまた違った喜びがありますね。安全ですし。これも健康につながる部分です。

さて9月は種まきが忙しい月です。たまねぎ、ニンニク、レタス、カブ、ダイコン、チンゲンサイ、小松菜、キャベツ。アブラナ科が多いのでいつも連作障害との戦いです。これも失敗を繰り返しました。去年植えた場所と違う場所にしなければならぬので

今は野菜ノートをつけています。でも結局は同じ場所にうえる事になるのもしばしば。それでもお野菜はそれなりに育ちますけどね。

何を植えるにしてもまずは土づくりからです。我が家では牛糞たい肥とカキガラ有機石灰をのみ混ぜて耕します。土が固くなるので極力化学肥料は控えています。カキガラ石灰であれば混ぜてすぐに植えられますしね。あとは種が撒けるよう床を整えて準備OK。害虫対策はまた来月にお伝えしますね。ガーデンセラピーとしてはこの土に触る事が大きな効果をもたらします。土に触ることは人間の本能に刺激を与えてくれますし、大地とはエネルギーの塊だと感じます。野菜はその大地から生み出されたエネルギーの塊ですよ。このマイナスイオンや野菜のエネルギーを取り入れて皆さんも健康になりましょうそれではまた。



自家野菜の豊作で着々と料理レシピを増やしている 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 9月は台風シーズン雨まじりの風は強い力で樹木に襲い掛かります。枝葉を減らす事で風の影響を少なくしておきましょう。

## グリーンアドバイザーの

### 地域自然の見どころ紹介

## フィナーレは満開の打ち上げ花火! 地元で愛され続けるたばこ祭

今回紹介するのは秦野たばこ祭。地元の方には馴染みの深い、秦野市最大の伝統的なお祭りです。2日間に渡り開催されるお祭りは、イベントが盛りだくさん!最終日の夜には幻想的な花火が打ち上げられ、市内の夜空を彩ります。今年は9月28日(土)、29日(日)に開催されるので、毎年行かれる方はもちろん、まだ行ったことのない方もぜひ足を運んでみては?



## 第40回 食欲の秋、そして園芸の秋

秋らしい爽やかな風が吹く中、店の花壇で育てているコスモスが満開を迎えました。色とりどりの花びらが風に揺れ、なんとも美しい光景です。コスモスは、秋の訪れを告げる花として知られています。その可憐な姿は、夏バテ気味の私たちの心を癒し、秋を感じるきっかけを与えてくれます。

さて、秋といえば食欲の秋ですね。最近は、サツマイモやカキ、サンマなど、旬の食材が店頭に並び始めています。私は、栗ご飯が大好きで、子供の頃父親が作ってくれた栗ご飯を食べるのが楽しみにしていました。皆さんは秋の食べ物で何が一番好きですか?

園芸にも最適な季節がやってきます。朝晩は涼しくなり、植物にとって過ごしやすくなります。

この秋は色々新しい植物が入荷します。特に、秋の花壇にぴったりのパンジーやビオラは新品種や昨年大人気だった品種を増やしているので楽しみにしてください。食欲の秋、そして園芸の秋。これから訪れる季節を存分に楽しみながら、充実した日々をおくっていきましょう!

## 店長日記

ガーデン倶楽部 店長 吉田



## グリーンアドバイザーのほっこり一言

以前開催したワークショップに参加された方が、盆栽のお花が今年もきれいに咲いたわ〜とお話をされていて私もつい嬉しくなっちゃいました。 平野



お客様のところへ伺った際に新人の若い子を連れて行ったら、うちの犬を連れてまたお店に行くよと言ってもらえました(笑) 若き力に感謝 内山



前回のかわら版を見てくださったお客様から、あなたのことが書いてあったわねと言ってもらえました!今月も見てもらえてるかな? 天野

