

紅色の  
おいしそうなお芋♪



# 知らぬ間に健康になる ガーデンセラピー 菜園編 其の四

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。

10月はなんといってもサツマイモの収穫！土から出てくる鮮やかな紅色に感動します。

5月以来草取り以外はほぼほったらかしのこの野菜は毎年期待通りに出来上がります。ホントに優秀なやさいです。サツマイモは熟成させて食べてもおいしいですよ。段階的に味の違いを感じるのも楽しみのひとつです。我が家は女子が多いのでみな大喜び。この喜びもガーデンセラピーですよ。うれしい事を感じ想像するだけで幸せホルモンのセロトニンが分泌されます。ぜひ皆さんにも体感して頂きたいですね。

あとは9月に種まきした野菜の害虫対策ですね。本葉が出ていよいよ成長していくぞというこのタイミングで悪さをするのが害虫です。特にアブラナ科の野菜にはつきやすくいつも苦戦しています。葉を食べる野菜には農薬は極力撒きたくないですね。

そこで我が家ではネットをかけて物理的に虫を近づけない形に

しています。これで万全！と思いきや去年は複数回使用しているネットにちょっとした穴が空いていたりして。なんとこの小さな穴から虫が入りネットの中で繁殖してしまいました。ネットを張っているから天敵の鳥も近づけずかえって虫にとっては快適な空間になりネットの中で繁殖し無意味な対策となってしまいました。今年はネットを新調しようかな。とはいえこれも自然の摂理。皆一生懸命生きているのだと生命の力強さを感じます。

この虫たちが死骸となりまた土を作っていく。その土で育った野菜を自分たちが頂く。

食する健康。土に触る事で得られる健康。五感を刺激することで自律神経も整っていきます。思考錯誤しながら身体を動かしおいしく食す。菜園でこのようなガーデンセラピーを体験し続けたいですね。



ペットカメラを導入して留守番わんこを見て癒されている 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 カキの剪定に注意!カキは8月に翌年の花芽を分化させるので今は来年実がならなくていい枝だけを切りましょう。先端4芽を残すのがコツです。

## グリーンアドバイザーの

### 地域自然の見どころ紹介

## あたり一面のコスモス! 河川敷に広がるお花畑



今回紹介するのは相模川河川敷にある「イシックス馬入のお花畑」。約3万平方メートルの花畑には、四季折々の花が咲きます。木村植物園も以前にこちらの管理をさせていただきました。

春はヤグルマギク、夏にはひまわり…そしてこの時期にはコスモスを中心としたお花があたり一面に咲く景色を見ることができます!

ぜひ、この景色を堪能しに訪れてみてはいかがでしょうか?

## 第41回 ご先祖様に会いに

私の父親は茨城出身、高齢になって来たのでお墓参りは一緒に行くようにしています。お寺には樹齢500年と言われているカヤの樹がありとても良い場所です。子供の頃、夏休みとお正月に帰っていた時にかわいがってくれた祖父や祖母のお墓で近頃の報告が出来てスッキリした気持ちになりました。本当は一泊したい所ですが、今年は日帰り。お昼はいつも行くお蕎麦屋さんで名物大根そばを食べ、干し芋屋さんでお土産を買い、今年発見した素晴らしいお庭を見学できるハーブ屋さん立ち寄り事が出来ました。(皆さん良い方ばかりでちょっとした旅行気分も味わえました)

今振り返るととても幸せな子供時代を過ごさせてもらっていたなと感じます。また毎年お墓参りに行きたいと思います。

## 店長日記

ガーデン倶楽部 店長 吉田

## ほっこり一言

グリーンアドバイザーの

お客様のお宅に伺ったらなんと息子の同級生のお宅でした! 20年ぶりの会話でつい盛り上がっちゃいました(笑) こんな偶然もあるんですね~ 平野



まさかのどちらも私のお客さんでお隣さん同士のトラブルがありヒヤヒヤしましたが無事穏便に解決しました。私のアドバイスが効いたかな? 内山



お見積もりと少し違う内容でご提案をしたところ、お庭がスッキリしたわ~とかえって喜んでいただきました! 天野

