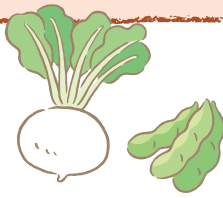


# 知らぬ間に健康になる ガーデンセラピー 菜園編 其の六



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。

季節が進み、日が短くなるのもまたいい瞬間です。畑で味わう季節の移り変わりは何ともいえないノスタルジックな気分になります。この心を打つ風や空気感もガーデンセラピーによる癒しの時間です。

さて今年は白菜もしっかり結球しダイコンも少し細目ですが、鍋の主役になってくれています。外側は少し虫君も食べていますが、ぎっしりと固くしまった内側の葉はみずみずしくエネルギーある大地の恵みを表現してくれています。嬉しくなる瞬間です。自分の畑で採れた野菜で食べる鍋も喜びの感情を得られる食のガーデンセラピーですね。それとこの時期の楽しみはなんとといってもカブ。聖護院カブという大きくなる品種を毎年使いますがこれがとにかくおいしい。千枚漬やぬか漬、煮てヨシ焼いてヨシ、生で刺身にしてもいいですし最高の食材です。カブの Pasta は我が家では父が作る一番人

気の料理です。

小さくて出来が悪く凍ってしまいダメになった年もありましたが、そんな失敗を経てやっとコツがつかめてきた感じです。

菜園作業が終わり冬の済んだ空気の中で、薄暮の空で光る星を眺めるのもまた心が洗われる瞬間です。菜園をする事で外に出ていなければこの光景も目にする事は出来ないですね。これもまたガーデンセラピーの一つです。土や植物を触る事だけでなく、その行動がもたらしてくれる付加価値もセラピーになるのだと実感しました。

星空をみたら暖かなお家の中で、アツアツの鍋を楽しんでくださいね。



腹筋を4ヶ月続けやっと効果が現れてきて油断しそうな気分の市川

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 落葉樹を小さく詰めたいという方は今から2月上旬までが適期です。

## グリーンアドバイザーの

### 地域自然の見どころ紹介

## 澄んだ空に浮かぶ富士山



今回紹介するのは秦野市弘法山公園。浅間山、権現山、弘法山の3つの山からなるこの公園はハイキングコースの一部にもなっています。

空気が澄んでいるこの季節、弘法山公園の展望台からは雄大な富士山を見ることが出来ます。さらに、この景色は関東の富士山百景にも選ばれているそうです！

ハイキングがてらにこの雄大な景色をぜひ見に行ってみてはいかがでしょうか？

## 第43回 AIの進化を身近に感じた1年

皆さんはAIの進歩感じていますか？私は仕事で少し触れる機会があり、その進歩に事務所で声をあげています「マジかよ！」特にビックリしているのが、自動生成の画像です。こんなイメージの画像をつくってと指示すると、数秒で画像が現れます。そこから更に色を、もっとココを目立たせてなど指示を出すとその通りに。初めて触れたときはドキドキが止まりませんでした。2024年の1月の店長日記は、私が寝る前に行っている事でした。「今日一日の良かった事の中でも一番小さな事を宝探しのように見つける事」をすると幸福感が高まりますと日記に書かせて頂きましたが、半年前から私のiPhoneから夜になると「今日の出来事を少し振り返ってみませんか？」的な提案をされる様になりました(笑)

子供の頃思い描いていた未来は、ロボットが単純作業をしてくれたり、自動車が自動運転になるようなイメージでしたが、もちろんその方向もありますが、もっと人の生活に寄り添った形でAIは進歩しているのだなと感じた1年です。デジタルに囲まれた生活をしているので、意識して庭に出てデジタルデトックスをしようとしている店長の吉田です。今年一年沢山のご来店ありがとうございます。来年もぜひ応援よろしくお願いたします。

## 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

耳の遠いお客様とどうしてもお電話ではお話できず、何とかしたいと思い、直接現地でお話させていただきました。やっぱりお顔を見ての会話がいいですね。

平野



お客様から「職人さんも含めてお話する中で元気をもらっているのよね〜。ぜひ次も頼みたいわ」と言っただけでした。昔から植木の手入れはそういう役目もある文化なんですよ。内山



職人が剪定中に鳩の巣を発見してびっくり。こんなところでも元気に育っていて元気をもらえました〜。みんな頑張ってるんだなあ。今日も頑張ってくださいませよ！ 天野

