

知らぬ間に心身が健康になる ガーデンセラピー 菜園編 其の七



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。

1年で最も寒いこの時期、畑作業は少し限られますが、それでも土に触れ、植物の成長を見守る時間があるだけで、心身ともにリフレッシュできます。ガーデンセラピーの効果は、こうした寒い時期にも顕著で、外に出て体を動かし、自然と触れ合うことで、ストレスが和らぎ、気持ちが落ち着いていくのを実感できます。実は春の息吹はすでにこの頃から始まっています。よく見ると小さな草の芽が少しずつ動き春への準備をしています。樹木に目をやると葉の芽が寒さに耐えその力を解き放つエネルギーをためています。このような生命の力を感じる事もガーデンセラピーですね。

1月の畑仕事といえば土づくりです。春に向けて、木の葉や草を積み足で踏みムカなどを混ぜます。化学肥料ばかりでは土の力が衰えていきます。力強い土を作るには自然の恵みをたくさん取り入れる事です。土の力のバロメーターはミミズ

ですね。太く大きなミミズがいればいい大地といえます。いいミミズ君が育つ大地にしましょうね。

寒風の中での作業を終えて収穫した冬野菜は、料理に取り入れることでさらに喜びを得られます。おでんや煮物にすると、甘みが引き立ち、体も温まりますよね。土の香りが残る新鮮な野菜を料理し、その豊かな風味を味わうことで、心が満たされます。

ガーデンセラピーは、ただ植物を育てるだけでなく、自然に触れることで得られる安らぎや、収穫物を通して季節を感じる楽しさを教えてくれます。1月の厳しい寒さの中でも、こうして畑で過ごす時間は、心身をリセットする貴重な機会です。冬の畑仕事を通して、自然と共にあることの喜びをぜひ感じてみてくださいね。



2月生まれだけど寒さにはめっぽう弱い市川

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 バラの冬作業 (たい肥すき込み 更新剪定) は済みましたか? 2月上旬には終わらせましょう。

グリーンアドバイザーの

地域自然の見どころ紹介

春の訪れを感じる震生湖のスイセン



今回紹介するのは、秦野市の震生湖湖畔。この時期、福寿弁財天北側の広場ではスイセンが見ごろを迎えています。一帯には淡く清らかな匂いが立ち込めて、春の訪れを感じることができます。見ごろは例年1月下旬ごろまで。他にもここでは様々な魚類や鳥類、四季折々の植物が生息しているのが見られます。

ぜひ、ハイキングがてら訪れてみてはいかがでしょうか?

第44回

今年も応援よろしく申し上げます!

皆様、明けましておめでとうございます!店長の吉田です。先日の休日、庭に出ると、植物たちは静かに春を待ちながら、着実に成長を続けている様子が見えました。今年も良い年になりそうです!

冬は、植物の成長がゆっくりになり、寒いですが手入れをするには絶好の機会、しっかり防寒して作業していると、いつの間にか体が暖まって気分爽快です。

先日、お客様から「店長日記いつも読んでいるよ」という嬉しいお言葉をいただきました。店長日記というタイトル通り、その時思っている事を書かせて頂いているこのコーナーで、お客様に喜んで頂けるなんて、今年も頑張っって毎月更新していきます。ぜひ皆さんもお声がけいただけると小躍りするほどうれしいです。

寒い冬だからこそ、植物の生命力を感じることができます。この冬、皆様もぜひ、植物と触れ合い、心豊かな時間を過ごしてください。

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

お客様のお家に伺ったとき、幼稚園ぐらいのお子さんが元気に挨拶してくれて、とても嬉しい気持ちになりました!その笑顔に癒されました~ 平野



お値段が前回より上がってしまっても、いつもお世話になっているからと快くご承諾してくださいました。お客様の優しさにもいつも助けられています。 内山



車のガソリンを入れに行ったら、弊社の常連であるスタッフが「クジラはまだある?」と聞いてきてびっくり!よく聞いてみると、メダカのことでした。そんな言い方もあるんですね。 天野

