

知らぬ間に健康になる (園芸療法) ガーデンセラピー 菜園編 其の八

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。

寒い2月の畑。でも、この時期ならではの楽しみ方は食べる事。白菜や大根、カブなどの冬野菜で作る漬物は寒さが創り出す甘味が最高潮でとてもおいしい。これが体にも心にも良いんですね。漬物に含まれる乳酸菌は腸を元気にし、免疫力を高めてくれます。さらに、噛むことで満足感が得られ、体重管理にも役立ちます。でも、漬物って最初は意外と失敗しがちなんです。

実は私も、一度失敗したことがありまして…。塩加減を間違えてしまい、しょっぱすぎて食べられないものになってしまいました。それ以来、塩の分量には注意し、野菜の水分を抜く「下漬け」をしっかり行うようにしています。もし、漬物を作るのが初めてという方は、少量から試すといいですよ。失敗もまた楽しい経験になるので、ぜひ挑戦してみてください。



そして、2月はジャガイモの植え付けの季節

です。手順は簡単。種イモを2～3日乾かして半分に切り、切り口に草木灰をつけて乾かします。それを深さ10cmくらいの溝に、30cm間隔で植えます。あとは大地の恵みにお任せ。虫が出るころにはまた対策をします。

園芸療法の世界では園芸作業がストレス軽減や心理的な健康に寄与することが報告されています。また、園芸療法は身体活動としても機能し、筋力や柔軟性の向上にもつながると言われています。

畑や菜園作業は日々の生活に楽しみと充実感をもち、心身の健康を促進します。



お庭のユーカリやティーツリーで作るリースがいつもかわいいと思う 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 カイガラムシ、うどん粉病、実はこの時期に殺虫殺菌しておくとの病気の予防に役立ちます。

グリーンアドバイザー
平野の



地域自然の見どころ紹介

菜の花が満開! 絶景パノラマと春の訪れを満喫



今回紹介するのは、二宮町の吾妻山公園。この時期、春の訪れを告げる菜の花が見ごろを迎えています。吾妻山は、国土交通省「関東の富士見100景」に選ばれた絶景スポットにもなっており、一面黄色の菜の花畑の後ろにきれいな富士山も一緒に眺められ、贅沢な景色を堪能できます。

ぜひ、あなたも澄んだ空気の中で菜の花の甘い香りに包まれながら、大自然のパノラマを満喫しませんか?



森の美味しい♪ デリ情報

ワンちゃんと一緒に楽しめる バレンタインお菓子



自然な甘みを持つ オーガニック キャロブパウダー を使用した生チョコは、ヘルシーにチョコ風味を味わえる! カフェインやテオブロミンを含まないため愛犬用おやつにも最適「わんこバレンタインクッキー」と合わせてどうぞ♪



今年は家族以外からチョコをもらえるかトキドキしている 齋藤

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



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際に、勢い良く何かが飛び出てきてびっくり! よく見たら元気なワンちゃんでした～可愛くて癒されました! 天野



お客様とお話していたら「お若いんですね」とのお言葉をいただき、照れながらも嬉しかったです。 齋藤



先日、会社の花壇の前で写真を撮っていたらしゃる方がいて、お花の植え方を参考にしたりされていました。地域の皆さんの役に立っているのはうれしいですね。 内山

