



Garden Club

ガーデン倶楽部 かわら版

2025年3月 186号



緑を育て幸せ育て
木村植物園
since 1960

その後、植物は元気に育っていますか？

お気軽にご相談ください。
早くご連絡いただくと良い方向に進むことが多いです。 店長 吉田



店長相談室

24時間365日
ホームページから
受付中!お気軽に!



3月の

心身爽快プログラム

花と緑で心も身体も健康に!

ガーデニングがもたらす健康効果

1. ストレス解消
2. 運動不足解消
3. 社交性や新しい趣味の発見



今月お勧めの健康ガーデンライフ

1 春の花を植えてストレス解消

マーガレットやローダンセマム:

初夏まで楽しめる花を植えるのに最適な時期です。

ラナンキュラスやオステオスペルマム:

鮮やかな花色が楽しめ、庭を明るく彩ります。



2 除草エクササイズで運動不足解消

夏の雑草とりは大変! 勝負は今月!

小さいうちなら楽に取れます。



3 料理やお茶の世界を広げて

にんじんやレタス: 収穫した野菜は新鮮でヘルシーな食事に役立ちます。

ナスたちウムやパセリ: ハーブは初心者にも育てやすく、料理にも活用できます



おすすめポイント

無理せず短時間から: 初めは1日10~15分程度と決めるとのってきます。

心地よい音楽や飲み物を添えて: 作業中に好きな音楽をかけたり、休憩中にハーブティーを楽しむと、リラックス効果が倍増。

3月の暖かい日差しの下でガーデニングを始め、心も体も健康にしてください!

第46回 デジタルデトックス

新しく出来て子供たちが話題にしていた回のお寿司屋さんに行ってきました。

入ってびっくり、ゲームセンターか!と思うくらいの大迫力のモニターが各テーブルに設置されています!縦60cm横120cm位はあると思います。そのモニターを使って注文するのですが、新しもの好きの私は、子供たちといっしょにテンションが上がり、楽しく、美味しく食事をする事ができました。周りのお客さんも、気のせいか皆テンション高く賑やかな雰囲気でもって大盛況のお店でした。

回転すし屋さん、食の部分だけでなく視覚への情報量を増やす事でこんなにも楽しいお店作りができるんだなと関心しつつ、でもちょっと疲れてしまったのも事実。次回は画面より家族の顔を見ながら食事を楽しみたいと思った夜でした。

店長日記

ガーデン倶楽部 店長 吉田



松下日記

ガーデン資材担当の松下のつぶやき

冬キャンプの魅力

12月~3月になりますと冬キャンプに出かけています。友人には寒いじゃん...と言われますが、星空は綺麗でよく見えますし、虫もいない。焚火の火や冬の花の色も綺麗。シーズンオフなので空いていて予約も取りやすいし、オフ価格でメリットだらけなんです。

何よりもハマっていますのが、焚火で炊いたお湯をつかった湯たんぽで寝ることなんです。もう朝までぬくぬくと暖かくて気持ちよく寝れるんです。外が寒ければ寒いほどこの温かみが朝まで体験できるんです。世間ではAIが流行っていますがあえてアナログでお湯をつくるにハマります。もうそろそろ暖かい季節がやってきますね。暖かい春も楽しみです。

春の訪れを楽しもう!心も暮らしも明るく彩る特集!
詳しくは裏面をご覧ください!

