

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 其の九

3月は、多くの植物が新しい芽を出し始める時期ですね。畑や菜園での作業は、体を動かしながら心地よい春の空気を感じることができる絶好のチャンスです。我が家の畑ではスナップエンドウがツルを伸ばしそろそろ花をさかせようかと準備をしているようです。

植物の成長を観察することは、日々の小さな喜びを感じることができるうれしい瞬間ですね。新しい芽が出て伸びていく力を見るたびに、生命の力強さと自然の美しさに感動します。今月は追肥をして成長を促しています。冬草も少しはびこってきたのでそろそろ片づけなければ…夏野菜をタネから作る場合は今から準備ですね。私は寒い地域なのでその作業は難しいため苗を買うようにしています。いよいよ畑のシーズンだなと胸を躍らせています。畑作業は園芸療法そのもので、社会的なつながり



を築くための素晴らしい手段でもあります。近隣の方々と話したり声をかけたりするコミュニケーションの機会が増え、気持ちが和らぎます。園芸クラブや地域のボランティア活動に参加するのもいいですね、新しい友人が出来たり情報交換したり知らないことを知る事も楽しい事です。

畑や菜園作業は日々の生活に楽しみと充実感をもたらし、心身の健康を促進します。



山に登る為の体力作りが健康作りに繋がると気づいた 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 ミモザの花など春に咲いた花の後に剪定すると翌年の花芽がしっかりできますよ!

グリーンアドバイザー
平野の



地域自然の見どころ紹介

大井町四季の里 河津桜とお山のひなまつり

今回ご紹介するのは大井町のお山のひな祭り。河津桜が2月下旬頃から3月中旬まで楽しめます。

ウォーキングをしながら桜を楽しみ春を楽しみませんか? 季節のエネルギーの中で体を動かすと心身ともに浄化され、内側から健康になります。3月初頭はお山のひな祭りなどもありつるし雛などもたのしめますよ!



森の美味しい♪ デリ情報

栄養満点な菊芋で腸活

天日干した菊芋、オーブンでカリッと焼いた菊芋、様々な顔がこの一杯で味わえます。身体も温まる腸活スープ『ナチュラル特製菊芋と豆乳のポタージュ』ぜひご賞味ください。

駐車場前の畑で掘りたての菊芋で作られています。



ポタージュのレシピを教えたくて仕方ない 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ぺ一言

毎年ご依頼頂いているお客様に、またお願いねといわれると信頼されていてありがたいなと思うとともに、また頑張ろうと頑張れます。いろいろお応えできるように経験を積みたいと思います。 平野



いつもきれいにやってくれて安心よ!というお言葉を頂き、職人にも伝えました。職人もまた頑張ると気持ちをあらたにして取り組んでくれています。気持ちあるお言葉はうれしく大きな力になりますね。 内山



雨の日、傘がない私に傘を貸してくれたお客様が「どうぞ、使ってください。」と笑顔で傘を貸してくれました。その人の優しさに、ありがたく心が温まりました。 齋藤

