



# あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第38号 2017年9月12日

## 8月のガーデンサポーター活動の様子

‘盛夏’の7月から一転して、暑さが駆け足で過ぎ去り、時には肌寒さを覚える日もあった8月の活動では、JR旭川駅南側「アウネの広場」のエゾノコンギクの刈込や、大池付近の石垣前の新花壇の除草、「ハーブガーデン」のミントの掘り起しやハーブの刈込、「農のガーデン」では野菜の収穫などを行いました。

サポーターの皆さんの経験に根差した深い知見や技術に支えられ、ガーデンがより幅広く豊かなものになっています。これから秋にかけては、宿根草の株分けや植え替え作業などを行う予定です。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



## 2017 北彩都 第1回ガーデン文化祭のお知らせ

日時： 9月16日(土)～18日(月・祝) 11:00～17:00

フリーマーケットやアート展示、楽器演奏などのステージのほか、ペロタクシー(自転車タクシー)、足湯ひろばなど、盛りだくさんな内容です。芸術の秋、ぜひ北彩都ガーデンにお越しください。

### 特別体験プログラム「ジュニアガーデナー」

日時： 9月16日(土) 11:00～1時間程度

対象： 小学生以下のお子様と保護者

定員： 10組(2人1組以上)

申込： 当日、直接ガーデンセンターで10:45から受付(事前申込み不要)

## 「宿根草の株分け・冬越し講座」開催のお知らせ

日時： 9月26日(火) 10:00～11:30

定員： 15名 (要事前予約・先着順)

担当： 北彩都ガーデン ガーデナー

宿根草を上手に越冬させる基礎知識やテクニックを、実践を交えてお伝えします。

参加お申し込みは、ガーデンセンターまでお電話ください。

☎ 0166-74-5966



## 次回 見学ツアー 9月19日(火)

時間: 10:00~11:30

集合場所: 北彩都ガーデン ガーデンセンター

定員: 20人(要事前申込み・先着順)

☎ 0166-74-5966



### Herb Column

~ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム~

先月、北彩都ガーデンフェスタの催し物で、「ハーブ講座」を行いました。  
テーマは日焼け止め!! 夏に限らず、女性なら皆さん興味のあるテーマだと思います。  
今回、日焼け止め・日焼け予防・・・などに役立つハーブとして選んだのは、おなじみの『ラベンダー』。  
香りに特徴があり、苦手な方も結構多いですが、このラベンダー、実は想像以上に優秀です。

ラベンダーの名は、ラテン語で「洗う」を意味する'ラヴァレ(Lavare) 'に由来しています。  
最近よく聞く「アロマセラピー」という言葉も、フランスのガットフォセ博士が腕に重度のヤケドを負った際に、  
ラベンダーオイルのヤケドへの素晴らしい効果を偶然体験したことから研究が始まり、現在に伝えられてきま  
した。ラベンダーは用途が広く、「心」「神経」の鎮静や、ヤケドのほか「日焼け」「虫刺され」「切り傷の応急  
手当」、また、細胞の成長を促すので傷跡などにも効果的です。  
鎮痙作用と鎮痛作用があることから、「頭痛」「不眠症」「花粉症」「咳」「腹痛」「過敏性腸症候群」「月経  
の緊張」「筋肉の凝りや痛み」「リウマチ」「捻挫」などさまざまな症状に使われます。

ラベンダーは、'イングリッシュラベンダー'が薬草として役立つ種類です。  
ハーブティーとして飲んだり、クッキーに入れて焼いたり、エッセンシャルオイルは寝室で役立つ香りです。  
利用法は、まだまだありますが、とって簡単にラベンダーの良さを体験する方法をご紹介します!!  
乾燥したラベンダーの蒸気を利用するだけの簡単な方法です。

1. ラベンダーの花 大きじ2~3を、大きめの素敵な耐熱性の器にいれます(洗面器OK)。
2. 熱湯を入れて5分おきます。
3. 目をつぶって、器に顔を近づけます。
4. 3~5分間、顔に蒸気を浴びます。

この時タオルを頭から覆い、蒸気を逃がさないようにすると、さらに効果が高いです。

簡単ですね!

効果は、肌荒れ改善、日焼け後のほてり解消、お肌の若返り、ニキビ予防・・・などなど。  
さらに香りの作用も働き、自律神経を整え、安眠作用があるので、ラベンダーは夜がおすすです。  
利用後は、少しお湯の温度が冷めてから、手浴、足浴にしたり、ラベンダーが入ったまま器を寝室において  
寝ると安眠作用と加湿作用の効果があります。

ほかのハーブも方法は同じです。

それぞれ、作用別楽しんでみてください。

お好みのハーブをブレンドしても、効能の幅が広がります♪



### ●最新情報・お問い合わせはこちら●

ホームページ '北彩都ガーデン' で検索

「あさひかわ北彩都ガーデンのブログ」 <http://kitagarden.exblog.jp/>

「あさひかわ北彩都ガーデンフェイスブック」 <https://www.facebook.com/kitasaitogarden>

「あさひかわ北彩都ガーデン インスタグラム」 [https://www.instagram.com/kitasaito\\_garden/](https://www.instagram.com/kitasaito_garden/)

あさひかわ北彩都ガーデン ガーデンセンター

〒078-8392 旭川市宮前2条1丁目 TEL 0166-74-5966 FAX 0166-74-5967