あさひかわ
北彩都ガーデン
ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター　第22号　　2015年12月　8日

サポーターさんお疲れ様でした！

今年度全13回の活動を行ったガーデンサポーターは、11月で今年の活動を全て終えました。ご参加いただいた皆さんどうもありがとうございました。最後の作業は冬囲いで、それぞれのチームごとにガーデンセンター周りの低木や果樹の結束をしてもらいました。初めてだった方も、簡単な予行演習やってから実践してもらい、ご自宅の庭で是非生かしてもらいたいと思います。

最後のサポーター活動として、ガーデンセンターで交流会を行いました。ハーブティとお菓子をいただきながら一年を振り返り、その後は各テーブルで簡単なミーティング。来年に向けて、やってみたい活動や、今後より多くの方に来てもらうためにアイディアを出してもらいました。サポーターさんから頂いたアイディアやご意見を元に、これから来年の活動計画を立てたいと思います。

来年はまた新しいサポーターを募集し、現在の72名よりさらに人数が増える事が予想されます。活動内容は今年よりもさらに増え、農のガーデンの野菜作りやハーブを収穫して利用する作業なども考えています。来年の活動については、3月上旬頃に改めて説明会を開く予定です。次号のガーデンレターでご案内しますのでどうぞお楽しみに！

クリスマスに向けて　リース作りをしました

冬囲いが終わり、庭の手入れも一段落。そこで唐突な企画ではありましたが、花壇の手入れや低木の剪定で出た枝や、近隣の公園から拾った松ぼっくり、それからサポーターさんたちが持ち寄ってくださった実やドライフラワーなどを使って、リース作りをしました。

このような形で、今後はクラフトづくりやワークショップの場としてぜひガーデンセンターを利用してもらいたいと考えています。サポーターさんの中にも多趣味でリースや押し花などをされている方がいらっしゃいますので、ぜひ来年は様々な体験会をやりましょう！ガーデンセンターには大きなリースを飾っています。クリスマスまで飾っていますので見に来てくださいね。

一面雪景色になりました

11月下旬から季節はがらっと風景が変わり、ガーデンは銀世界に包まれました。氷点下10度以下になった日は、ガーデンの木に見事な樹氷が付き、隣接する忠別川では川霧が出ていました。天気の良い日は散歩の足跡が沢山ついています。冬の間は園路の除雪は入りませんが、ガーデンセンターは開放しています。まもなく整備される歩くスキーコースにも隣接しているので、休憩などに気軽にお立ち寄りください。**ガーデンセンターは、12月26日(土)～1月4日(月)の間、休館となります。ご了承ください。**

ガーデンで雪遊び♪　参加者募集

1月13日(水)　10時～　集合場所：ガーデンセンター

ガーデンセンターの周りを、雪だるま、スノーキャンドル、風船で作るアイスキャンドルでにぎやかに飾りませんか？作っていただいたキャンドルは、夕方ライトアップをする予定です。ご家族での参加も大歓迎！当日は暖かい服装、防寒手袋、長靴でお越しください。

参加申し込み・お問い合わせはガーデンセンターへ

0166-74-5966（9：00～17：00、月曜日休館）

アイスキャンドルの完成イメージ

Herb Column　～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

身体を温めるジンジャー(生姜)「生」と「乾燥」どちらがいいの!?

冬の悩みといえば「冷え」。少し前に「しょうがラー」という言葉が流行しました。しょうがラーとは、チューブ式の生姜を持ち歩き、外食の時に生姜を加えて、冷えを防止しようとする、女子たちを指す言葉だそうです。冷え性は、女性と高齢者に多く、不眠・むくみ・血行不良・肌荒れ・便秘・肩こり・腰痛など、たくさんのトラブルの原因になると言われます。

そこで今回は、**身近なハーブ「ジンジャー(生姜)」**の上手な取り入れ方をご紹介します。ジンジャーは「生」と「乾燥」では、身体に与える作用が違うので、目的に合わせた取り入れ方で、健康な身体作りに役立てて下さい♪

「生」…ジンゲロールという成分が多く含まれ、強い殺菌力を持っているので、薬味として、生臭さを消すだけでなく、殺菌効果による食中毒の予防も期待できます。また、ウイルスや菌に対しても効果を発揮し、解熱作用もあるので、特に風邪の引き始めに効果的です。

「乾燥」…ショウガオールという成分が多く含まれ、胃腸を刺激し、血流を高め、深部の熱を取り出す働きがあります。冷え性を改善する目的なら、生より乾燥した方が効果が高いです。

乾燥ジンジャーの作り方…生の生姜を、1～2ミリにスライスしてざるなどにのせ、室内で1～3日干します。季節や室内の湿度で違いがあります。

ジンジャーティーの作り方

乾燥ジンジャー…5～6枚

お湯…約150cc

てんさい糖…お好み(辛みが苦手な方)

☆てんさい糖は、身体を温め、更に腸内のビフィズス菌を増やす環境づくりに役立ちます)

更にカモミールをティースプーン1杯加えると、効果抜群です。お試しください♪♪

●最新情報・お問合わせはこちら●

公式ホームページ　http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/kitasaito/garden.htm

「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　ガーデンセンター

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