



# あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第50号 2019年2月25日

## 冬の遊び体験イベント「みんなで雪だるまを作ろう！！」を開催しました



『北彩都あさひかわ冬のガーデン』オープン初日の1月12日(土)に、北彩都ガーデンでも『みんなで雪だるまを作ろう！！』のイベントを開催しました。お子さんには、事前に用意しておいたミニ雪だるまに目・口・鼻といった顔のパーツやリボンなどの飾りを付けていただいたり、型枠で圧雪し、ミニ雪だるまそのものから作る体験をしていただきました。大人の参加者のかたには、大きな雪のかたまりをスコップで削るところからはじめていただき、迷いのない巧みなスコップさばきで、またたく間ににっこりと微笑んだ福福しい雪だるまが完成しました。ガーデンセンターの正面玄関近くに整列したミニ雪だるまも、それぞれが個性豊かな表情で、海外や雪の降らない地域からの観光客のかたが記念撮影するなど、1ヶ月以上も多くのかたに楽しんでいただきました。太陽の光が雪面にキラキラと反射し、キュッと身が引き締まる強い寒さのなか、雪だるま作りにご参加くださいました皆さん、ありがとうございました。



## ハーブ講座を開催しました

乾燥肌になりやすい冬。講師に建部 久美子さんをお迎えし、『敏感肌にもしっとり！バーム作り』と題して、2月6日(水)にハーブ講座を開催しました。講座の冒頭に、北彩都ガーデンで栽培、収穫したセージとコモンタイムをブレンドし、うがい薬としても利用できるハーブティーを試飲していただきながら、ハーブの歴史や効能、バーム(軟膏)作りについて教わりました。

その後、高い保湿力をもつシアバターや湯煎したミツロウ、ローズゼラニウムやマリーゴールドを漬けこんだハーブオイルを受講者の皆さんに実際に調合していただきバーム作りを行いました。講座の終盤には、風邪予防と安眠をうながすカモミールミルクティーの作り方を実演していただき、乾燥肌対策をはじめ、手に入れやすいハーブを用いて、ご自宅でも気軽に再現できる冬期の全身ケアの方法をご教授いただきました。建部さんの豊富なハーブの知識とユーモアを織り交ぜた分かりやすい解説に、終始和やかな雰囲気の中、受講者の皆さんからも活発な質疑があり充実した講座になりました。



## 第6回ガーデナー勉強会を行いました

1月30日(水)に、ガーデンセンターの体験学習室でガーデナー勉強会を行いました。6回目を数える今回は、“NIKI Hills [ Garden ] (仮称)” ヘッドガーデナー 福森 久雄さんに『ボτανックガーデンの運営と試みとは』、大久保 実さん(倶知安町観光協会業務理事、不動産コンサルタント)には『北海道の観光、今と未来と』をテーマに、午前と午後に分かれて講義をしていただきました。福森さんには、ガーデンの人員構成の考え方や安定的な施設運営を継続していくための施策などを、ボτανックガーデンでの実例を交えてお話しいただきました。大久保さんには、道内観光の突出した成功モデル地域であるニセコを中心に、集客方法やリピーターに繋げるための工夫、ソーシャル・ネットワーク・サービスなどを利用した効果的な宣伝、魅力創出方法など、具体的なデータを用いて多角的な方面からご講義いただきました。道外・国外からの視点や需要にも柔軟に対応していくことで、北海道の豊かな観光資源の価値を高め、ガーデンの可能性や展望がより広がっていくことを学んだ勉強会になりました。

### Herb Column

～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

#### 『ハーブで良い睡眠を・・・』

睡眠が不足すると、元気がなくなったりイライラしやすくなりますよね。

睡眠には疲労した脳や体を休息させ回復させる働きがあるため、睡眠不足が続くと、一晩眠っただけでは取り返すことのできない問題を心身に引き起こすことにもなります。例えば、記憶力、判断力が低下する、精神的に不安定になり、時にはうつ病などの精神疾患になる、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病にかかりやすくなる、免疫力が低下し風邪や感染症になりやすくなる、肌荒れ、老化が促進される・・・などなど、たくさんのトラブルを抱える原因になります。

逆に質の良い睡眠をとることで、脳や体を若く健康に保つ働きがあるのです。

不眠は現代の多くの人にとっての悩みです。お薬に頼ることもできますが、副作用や依存性の不安もあります。

今日はハーブティーやサプリの原料として使われている、比較的どなたでも取り入れやすいハーブをご紹介します。



- **レモンバーム**・・・柔らかなレモンの香りが彩しいハーブ。  
鎮静作用があり、自律神経を整えます。
- **オレンジブロッサム**・・・ビターオレンジの花のつぼみのハーブティー。  
鎮静作用があり、深いリラックスを導いてくれます。  
オレンジの花は心臓に良いと言われています。
- **ローズ**・・・気分を明るくする作用があるバラは、女性ホルモンに働きかけ、イライラにも効果があります。
- **リンデン**・・・西洋菩提樹。リラックス効果の高いハーブで、西洋では街路樹として親しまれています。  
生活習慣病予防にも役立ち、フランスではオレンジブロッサムとのブレンドが人気だそうです。
- **ジャーマンカモミール**・・・鎮静効果や発汗作用もあり、食べ過ぎた日の胃腸を整え健やかに眠りを誘います。
- **ラベンダー**・・・自律神経を整え、緊張、イライラを軽減しリラックスできます。頭痛、胃痛、月経痛などの痛みにも効果があります。

このようにハーブティーは、ノンカフェインで安眠を助けますが、体内の老廃物を排出する効果もあるので利尿作用があります。睡眠の途中でトイレに起きてしまうかたは、就寝の直前ではなく、1時間～30分前には飲み終えおトイレを済ませてからお布団に入ると安心です。

#### ●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ガーデン ホームページ」 <http://www.asahikawa-park.or.jp/kitasaito/>

「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