



あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第56号 2020年1月7日

新年、明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。



昨年末、雪不足でオープン出来ていなかった「子供の遊び広場」は、1月上旬にオープン予定です。今年の冬も雪だるま作りやキッチンガーデン講座、ハーブ講座、雪遊びのイベントなど、様々な方楽しんでいただけるような企画をご用意して、皆様のご来館をお待ちしております。
本年も北彩都ガーデンをよろしくお願い致します。

冬の遊び体験「みんなでミニ雪だるまを作ろう」開催のお知らせ

雪だるま用の型を使って雪を固め、フェルトで顔を作ればオリジナル雪だるまの完成です。
みんなでガーデンセンター周辺に飾るオリジナル雪だるまを作りましょう。

《日時》令和2年1月11日(土)10:30～12:00

《場所》あさひかわ北彩都ガーデン 遊びの広場 《参加料》無料

※防寒対策をして、当日直接ガーデンセンターにお越しください。



北彩都ガーデン「子供の遊び広場・冬の雪遊び体験」

期 間：令和2年1月上旬～令和2年2月末 予定 ※積雪状況によって変わります

時 間：午前10時～午後4時

休 場 日：年末年始12月30日(月)～1月4日(土)、1月25日(土)

受 付：あさひかわ北彩都ガーデン ガーデンセンター ☎0166-74-5966

🛷 スノーチューブ 雪山滑り台

🛷 スノーシュー 新雪体験

🛷 歩くスキー コース距離1Km未満の初心者コース

スノーチューブ・スノーシューセット

歩くスキーセット

各道具のレンタルあります(無料)



お待たせしました。建部先生のコラムです！！

Herb Column ~ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム~

【ローズヒップ】

氷点下が続く旭川の冬・・・室内暖房と外気の温度差による肌への影響に悩む季節です。冬はちょっとお手入れをサボってしまうと、お肌がカサカサになる為、日頃のケアは欠かせません。化粧水や美容液も大事ですが、ハーブの作用を摂り入れることで、根本的に肌のトラブルを改善出来るきっかけになります。メイクのノリも良くなれば、外出も楽しくなりますね。厳しい寒さをハーブで乗り切りましょう♪♪

今回は、美肌を叶えるためのハーブ！【ローズヒップ】をご紹介します。ローズヒップティーは、バラの実を乾燥したものをお茶にしたハーブティーの一種です。冬の乾燥に負けないうや肌を保つ栄養素を吸収するために大切な腸！！も整える万能ローズヒップは、美肌はもちろんですが、インフルエンザや風邪予防にも役立ちます。スーパーなどで簡単に買えるのでご家族皆さんで活用してみてください。

★ローズヒップの嬉しい作用★

- ①《便秘》ローズヒップティーには、便秘を解消して腸内環境を整えるのに欠かせない水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、ビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えるのに効果的です。
- ②《ツヤのあるお肌とアンチエイジング》ローズヒップにはリコピンというポリフェノールが多く含まれ、身体をサビさせる活性酸素を除去してくれる抗酸化作用があり、肌の老化を防ぎます。更に豊富に含まれるビタミンCには、肌のターンオーバー（肌の生まれ変わり）を促進する働きがあり、乾燥での肌荒れには見逃せません。
- ③《ホルモンバランス》激しい気温差などで崩れてしまうのがホルモンバランス。ローズヒップティーに豊富に含まれるビタミンC、鉄分は女性ホルモンのバランスを整える作用があります。イライラ予防に欠かせないと言われるカルシウムも多く含まれているので、一石二鳥の効果を望めますよ。ローズヒップティーで、心も身体も温め穏やかな時間を過ごしましょう。

クラフト講座を開催しました

多くの方からのご要望を受け、回数を増やして企画した、ガーデンの素材を使って作る「クラフト講座」
昨年11月・12月には、スワッグ・ピンメリ・ガーデンリース講座を各2回、お正月飾り作りを1回開催し、先生のご指導を頂きながら、皆さん楽しそうに作品作りをされていました。家にこもりがちな季節、手作りのクラフト作品で家の中を華やかに飾って、寒い冬も心豊かに過ごせそうです。ご指導いただいた先生、参加者の皆さん、ありがとうございました。※今年度最後の講座は広報あさひばし(1月号)に掲載予定です。お楽しみに！



●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/

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