



あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第35号 2017年 6月 1日

ガーデンサポーターの活動が始まりました！

今年は、新たに4名のサポーターさんをお迎えして、総勢71名のサポーターさんと一緒にガーデンの手入れをしていきます。初回は、新規のサポーターさんにオリジナルエプロンと名札をお渡しし、皆で結成式を行いました。今年も昨年に引き続き花壇の修正や手入れのほか、大池プロムナードも改修する予定です。四季折々に表情を変えるガーデンを、どうぞお楽しみください。



見学ツアー 参加者募集

6/23(金) 7/1(土) 7/18(火)

集合場所: ガーデンセンター(旭川市宮前2条1丁目)

時間: 10時~11時30分

ガーデンの見ごろの花やこれから咲く花などをガーデナーが紹介するツアーです。大変人気のイベントですので、参加ご希望の方は受付開始日後、お早めにお申し込みください。



<受付開始日: 6/15(木)~>

参加ご希望の方はガーデンセンター: 0166-74-5966 (9時~18時、月曜休)へお電話ください。

疎林テラスの第1回改修をしました



掘り取り作業の様子



開花イメージ

新たに植え込んだクリンソウの苗



植え戻し直後のスイセン

☆☆☆☆☆☆5月下旬 駅南の開花状況☆☆☆☆☆☆



斑入りアマドコロ



カマシア クシッキー



オダマキ



エゾノハナシノブ

6月の駅南はアリウム、ゼンテイカ、アヤマメなどが、**神人の森**では、宿根アマやトロリウスなどが開花し、ガーデンを鮮やかに彩ります。

花フェスタ2017旭川 関連イベント情報

6/14日(水)～18(日)まで、大雪アリーナで「花フェスタ2017旭川」が開催されます。期間中、大雪アリーナと北彩都ガーデン間をシャトルバスが運行し北彩都ガーデンでも連携イベントを行います。

ガーデンウォーク

開催日：①6/16(金) ②6/17(土)
時間：10:00～2時間程度
集合場所：大雪アリーナ(5分前までに集合)
大雪アリーナからシャトルバスに乗って北彩都ガーデンまで移動します。ガーデナーが同行し、ガーデンの見頃の花などを紹介します。
事前予約不要。

開催期間中のイベント

昨年に引き続きスタンプリリー、押し花教室、ガーデンヨガのほか、今年は新たにバーンスター(星形の吊り下げるオブジェ)づくり教室、ハーブ蒸留体験、屋外ステージイベント(ギター、ピアノ)のほか、ガーデンセンター内でガーデンスイーツの販売も行われます。
また、芝生広場では旭川商業高等学校の生徒さん主催のベジアート(野菜をつかった作品づくり)コンペも開催されます。皆さんの投票をお待ちしています。

Herb Column

～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

つらいつらい**花粉症**……。

今年こそは、「なんとかしたい」、と悩んでいる方は、たくさんいます。

その症状はとてつらく、涙、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど様々。

原因は、花粉という異物(アレルゲン)が体内に侵入したときに、それを排除するためヒスタミンが放出され、涙、くしゃみ、鼻水で体外へ放り出そうとし、鼻づまりで花粉の侵入を防ごうとするためだそうです……。

他には、ストレスがたまったことが原因で、今まで大丈夫だったのに、急に花粉症になる場合もあります。

ハーブティーとしてお店で気軽に購入でき、更に初心者でも簡単に育つハーブで、私がおすすめしたいのは、**レモンバーム**です。

味もレモン風味が爽やかで、小さなお子様もジュースと混ぜると、無理なく飲めます。効能としては、レモンバームのロズマリン酸というポリフェノール化合物が、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの過剰分泌を抑える働きがあり、鼻づまりなど不快な症状を緩和するのです。このロズマリン酸の他にもシトラール、シトロネラール、リナロールなどの香り成分が含まれ、花粉症に伴うイライラを鎮める働きもあり、精神的ストレスの解消に役立ちます。

ハーブティーは、あまり即効性は期待できませんが、その分しっかり免疫をあげ、自律神経を整えるので、翌年の体調が良いほうに変化していくでしょう。

ご家族で、予防ティーとしても、ぜひお試しください。

《飲み方》

- フレッシュハーブなら、葉っぱを10枚くらい切り取る。
ドライハーブなら、大さじ1(1人分)を用意します。
- 葉をティーポットまたは急須に入れ、お湯を注ぎ10分程度待てば、出来上がり。簡単ですね♪



●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 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