



# あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第41号 2018年2月15日

## 第1回「雪合戦甲子園」を開催しました

比較的暖かく、時おり雨模様となった2月11日(日)、北彩都ガーデンの“大池”では、第1回雪合戦甲子園が開催されました。「雪玉に当たればアウト」、「相手陣地の旗を取れば勝利」、という明快なルールのもとに熱い戦いが繰り広げられました。北の大地に歓声が響き、どのチームもあうんの呼吸で、素晴らしいチームプレーが随所に光りました。試合終了後には、お汁粉がふるまわれ互いの健闘を讃えあい体を温めました。ご観覧いただいた皆さん、ありがとうございました。高校生以上の皆さん、来年の大会には、ぜひご参加ください！



## 「冬のガーデン」～ 外も中も笑顔の花が咲きました～

1月12日(金)、JR旭川駅北広場の“ゆっきりリンクASAHIKAWA”での華やかなオープニングイベントを皮切りに、1月13日(土)～2月12日(月・祝)まで「冬のガーデン」が開催されました。期間中、雪列車・スノーバナナ・スノーラフティングといったアクティビティに興じる市民や観光客で賑わいました。また、今シーズンは、ガーデンセンターで、毎週末さまざまなワークショップが行われました。冬ならではの屋外の楽しみ方に加え、室内で気軽に楽しめる幅広いイベントの数々に、多くの参加者から笑顔がこぼれていました。



← スノーバナナ。  
↓ スノーラフティング。  
雪上をダイナミックに旋回しました。

← JR 旭川駅南口  
とガーデンセンター  
を結ぶ雪列車。



ガーデンセンターに特設された薪ストーブ。ガーデンでは初となる「薪ストーブ料理講習会」が開催されました。オニオングラタンスープやローストビーフなどのデモンストレーションと試食をしました。火のぬくもりを感じながら、美味しく豊かなひと時を過ごしました。

「ウィービングタペストリー作り」。毛糸を用いて、手織りの壁掛けを作りました。毛糸の色や太さ、デザインで、多彩な表情のオリジナルタペストリーが出来上がります。

## 第4回ガーデナー勉強会を行いました

2月1日(木)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。4回目となる今回は、北海道を代表するガーデン『十勝千年の森』のヘッドガーデナーの新谷みどりさんに「ナチュラルスティック・プランティング」について講義していただきました。また、英国の名園『グレートディクスター』で研修経験のある道内のガーデナーたちから、研修内容などについて発表がありました。昨年、『グレートディクスター』で修業を積んだ当ガーデンのガーデナーも研修報告を行いました。新谷さんのご講義や英国で学んだガーデナーたちからの発表は、生きた知識として大変奥深く、有意義な時間を過ごすことができました。終盤、各ガーデンのさまざまな取り組みや計画などの告知もあり、大いに刺激を受けるとともに、春からのガーデンの芽吹きに向けて思いを新たにしました。 (参加ガーデン: 上野ファーム、風のガーデン、大雪森のガーデン、イコロの森、十勝ヒルズ、銀河庭園、十勝千年の森、NIKI Hills Village、コテージガーデン、真鍋庭園苗畑 ※順不同)

### Herb Column

～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

#### 『ハーブ浴で寒さを乗り切りましょう』

寒さの厳しい2月、皆様どうやってこの寒さをしのいでいますか？豪雪と寒さの厳しい地域の1つとして知られている旭川！なんとか寒さ対策に、と重ね着すると肩が凝り、暖房に頼りすぎると乾燥でウイルスや肌のカサカサが気になります…。できる限り、代謝を良くし薄着で過ごしたいのですが、なかなか簡単なことではありません。でも！！寒いりの楽しみ方を、ご紹介♪。それは、ハーブの有効成分を利用した部分浴です。

ハーブには、それぞれの香りや効能があり、人の体に作用します。それは葉の表面にある油胞や、油管という特殊な管が、手で触れるだけで砕け、わたしたちの体に穏やかに働きかけるためです。

この作用を簡単に取り入れる方法の1つに部分浴があります。寒くてつらい冬だって、ちょっとした期間ですから、ハーブの香りに包まれて楽しく乗り切りましょう。部分浴の目的は、手や足の血行を良くするとともに、清潔を保持することです。温めることで血行が良くなり入眠促進・リラクゼーション効果、関節が動きやすくなるなど高齢者にも嬉しい方法なのです。

今回おすすめのは、思わず「キレイ～」と、わくわくするバラと香りを感じるだけで心が優しくなれるラベンダーのハーブブレンドです。



#### ＜用意するもの＞

・洗面器 ・熱湯 ・水 ・ハーブ 大さじ2

- ① 洗面器にハーブを入れます。冬は市販の飲用ハーブ(今回はバラ大さじ1、ラベンダー大さじ1)。夏は、庭に生えているハーブは何でもOK。生でも乾燥でも良いです。
- ② 熱湯を洗面器の半分ほど入れ、3分待ちます。(この時にできるハーブ蒸気は、ハーブの有効成分をふんだんに含み、もったいないので、私は蒸気をお顔に当てます♪お肌つるつるに！！)
- ③ 3分たったら、お水を足し、洗面器のお湯を40℃～42℃くらいに調節します。

だんだん体がほかほかになってくるのがわかりますよ！

※冷えがつかない場合は、洗面器をもう1つ用意し、お湯とお水交互につけてみましょう。ツボを刺激しながら、数回繰り返すことにより、温度差による刺激とハーブの効果で血液の循環を促進させ、冷え、乾燥、肩こりなどを抑えてくれます。慢性的な肩こりがあるかた、頭痛持ちのかた、緊張しやすいかた、不眠のかたなどの改善に役立ちます。注)個人差があります。

簡単なので、ぜひぜひ習慣にしてほしい方法です♪

#### ●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」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