



あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第44号 2018年 6月6日

サポーター活動が始まりました！

2014年(平成26年)にスタートしたガーデンサポーター活動。5年目となる今年は、新たに7名のサポーターさんをお迎えし、総勢78名のサポーターさんたちとガーデンの手入れをしていきます。初回は結成式を行い、新規のサポーターさんにはオリジナルエプロンと名札をお渡ししたほか、全員にオリジナルグローブ(作業用手袋)をお配りしました。ガイダンス後は、ガーデナーの案内でガーデン全域を散策し、スイセンの花がら摘みを行いました。

今年も、ガーデンセンター周辺の「神人(かむんど)の森」に、新しい花壇などの造りが予定されています。折にふれ、皆さんにご協力いただく場面が増えることと思いますが、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



ガーデン号の運行が始まりました！！

昨年、たくさんの笑顔に乗せた「初代ガーデン号」。今年は8人乗りの電動カートにSL機関車に模し、クラシカルな表情に仕上げた「2代目ガーデン号」が、旭川駅南広場⇄ガーデンセンター間を周遊します。みずみずしく風にたなびく芝生をキャンパスに、色彩に富んだ花々が初夏を謳歌する姿をガーデン号の車窓からも、ぜひお楽しみください。



期間:6月~9月の土・日・祝
区間:JR旭川駅南広場⇄ガーデンセンター
時間:10:00~15:30

☆☆☆6月上旬の開花状況☆☆☆



アリウム
(アウネの広場)



アヤメ(水路メドウ)



ゼンテイカ
(アウネの広場)



ミヤマオダマキ
(ユジノガーデン)



チャイブ
(ハーブガーデン)

花フェスタ2018旭川 関連イベント情報

6月10(日)まで、大雪アリーナでは「花フェスタ2018旭川」が開催中です。6月9日(土)は、大雪アリーナと北彩都ガーデンを無料バスで結び、ガーデン号も運行します。また、北彩都ガーデンを会場にさまざまな連携イベントも行われます。毎年好評のスタンプラリーも実施中です。ガーデンオリジナルのソフトクリームを片手に、花と緑に包まれた1日をお過ごしください。

ガーデンウォーク

開催日: 6月9日(土)
時間: 10:00 ~ 11:30
受付: 大雪アリーナ【花フェスタ2018総合案内所】
行き: 大雪アリーナから徒歩でガーデンまで。
帰り: ガーデンセンターから無料シャトルバスで大雪アリーナへ(出発: 12:00)
花盛りのガーデンをガーデナーがご案内します。

6月9日(土)のイベント

【ワークショップ】

- ・ガーデンヨガ(10:00~11:00)
- ・押し花教室(11:30~13:00)
- ・ハーブ蒸留セミナー(14:00~15:30)

【ステージイベント】

- ・アコースティックライブ(13:00~)

Herb Column

~ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム~

5月26日には、ガーデンセンターで、ローズマリーを使った美肌クリーム作りを行いました。ローズマリーの、贅沢な成分を摂り入れることは女性の永遠のテーマである『美肌』への近道です!! 今回参加していただいた方は、簡単に美肌クリームを手作りできることにびっくりされた方も多かったと思います。今までハーブに興味が無かった方も、生活にハーブを摂り入れたい! って思っていただけなきっかけになれば嬉しいです。

お料理などで使われる『ローズマリー』を、ハーブティーとして飲んだり、ローションやクリームなどに使われていることは、意外と知られていないので、ローズマリーの贅沢な成分と体への作用を、ご紹介しますね。ローズマリーに含まれる代表的な成分シネオールは、樟脳のようなスツとした香りで、**精神の安定・強壮効果**などの効果があり、頭をスッキリさせ、眠気覚ましや気分転換になります。そして、**血行促進効果**もあります。血行促進による低血圧の改善、手足の冷え緩和、便秘や消化不良にガスによるお腹の張りなどの、消化器系トラブルの改善に。さらに、**消炎作用**もあるので、血行不良が原因の頭痛、肩こりにも良いです。そして**お肌に対しては! 肌を引き締める収れん効果があります。**

脂性肌によるニキビの予防、毛穴の開きやたるみ、頭皮ではフケや抜け毛を防ぎ、ベタつき改善にも役立つので、育毛や美髪効果も期待できますよ。うれしいですね♪

ハーブティーとして飲むと、抗酸化、若返り効果の**ポリフェノール・ロズマリニン酸・カルノシン酸**が効果を発揮します。ロズマリニン酸は、細胞の老化の原因となる活性酸素を除去してくれる効果があります。肌のターンオーバーを促進させ、美肌効果が期待できるほか、認知症の予防やアレルギー症状の緩和にも効果があるとされています。カルノシン酸も、脳内のストレスを低下させ、記憶力を向上させることから、**アルツハイマー病を抑制する働き**があることが近年の研究で発見されています。

こんなにたくさんの体への良い影響をもつローズマリー! ぜひ、まずは簡単に取り入れられる方法でチャレンジしてみてください。

●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