

日本の冬

いつも頑張っているあなた、たまには一息ついて「健康」について考えてみてください。

みかんで疲労回復、老化防止、風邪予防！！

よく熟したみかんの果皮を乾燥させた陳皮は、昔から風邪の妙薬で喉の痛み咳などに使われ、胃のもたれや神経が疲れたときに服用すると効果があるといわれています。



みかんに含まれる成分は、最近抗ガン作用のあることがわかったβクリプトキサンチン、袋にはペクチンやビタミンC、Pが含まれ、女性に多い便秘や動脈硬化の予防に役立ちます。また、皮はお風呂に入れることによって血行を良くし、神経痛、リウマチに効果があるといわれています。

お風呂上りのみかん、体に水分を補給し、ほてりを冷やします。その他にも胃液の分泌を増進させ、疲労回復、風邪の予防、老化防止、また糖尿病や高血圧にも効果があるといわれます。

こたつを囲んで食べるみかん、日本の冬の風物詩のひとつです。体にいいからといって摂りすぎには注意しましょう！



癒しの園芸

ガーデニングが盛んなことで知られる英国の英国園芸療法協会では「園芸を手段として、心身の状態を改善すること」として園芸療法を行っています。日本でも様々な施設で実施されているようです。

具体的な内容は、植物の栽培における一連作業を行うものです。種まき、手入れをはじめ栽培の結果として収穫をし、家庭や施設での食材に用いたり、リース作りの材料として用いたりアレンジして楽しめます。



人口の4分の1が高齢者で占められるという時代が迫っている日本、要介護生活の予防としての役割も大きいと考えられています。作業の中には日常動作の訓練につながるものを意図的に含め、仲間作りやコミュニケーションの活性化、栽培・利用を通じて自分が作ったものが完結するという充実感などを盛り込んでいるといえます。

生きがいのある高齢者は病気に対して抵抗力が強いといわれていますが、この園芸療法によって生きがいを見つけられるひとつのきっかけになりうるとされ、注目されています。



雪うさぎ -ナンテン(×ギ科・常緑低木)-

子供の頃、ナンテンの実をつかって雪うさぎを作るのが楽しみでした。皆さんの思い出にもありますか？

名が「甕を転ずる」に通じるので縁起木として昔から栽培され、門の脇などによく植えられます。

葉は食物の腐敗を防ぐと信じられ、お赤飯や魚に添えて利用されています。

編集 鈴木



「花と緑の教室」日程

日時	テーマ	会場	持ち物	定員
平成16年度1月23日	防災セミナー	長岡造形大学		
平成16年度2月頃	安全講習会	ハイブ長岡		
平成17年度5月14日(土) 13:30～	花の広場で花植え(1回目)	花の広場	移植コテ	
平成17年度5月14日(土) 13:30～15:30～	「庭木に関する基礎知識」	千秋が原管理棟	軍手・剪定ばさみ	60名
平成17年度6月18日(土) 13:30～	花の広場で花植え(2回目)	花の広場	移植コテ	
平成17年度10月15日(土) 10:00～11:30	庭木の冬囲い	千秋が原管理棟	軍手・剪定ばさみ	50名
13:30～	花の広場で花植え(3回目)	花の広場	移植コテ	

*平成18年5月27日(土)～28日(日)「全国花いっぱい長岡大会」が開催される予定です。

申込・問合せ先：長岡市都市整備部公園緑地課 0258-39-2230 または長岡市公園緑地協会事務局 29-0120