

香りの花旅

✿ 運が良ければ香りを楽しめるコーヒーノキの花

「香り」は植物の世界で人をとりこにする大切な要素のひとつです。咲くやこの花館は、様々な植物を栽培・展示していますので、運が良ければめったに出会えない植物の香りを楽しむことができます。そのひとつ「コーヒーノキの花」をご紹介します。コーヒーといえば、焙煎された実の香りのイメージが強いですが、その花は可愛らしくカンキツ類のようなパニラのようなとてもいい2種類の香りが楽しめます。「花の命は短くて」と言いますが、コーヒーの花はまさしくその通りで、花は一斉に開花し、まるで雪が積もったかのような幻想的な光景を作りだし、雪が溶けるようにあっという間に散ってしまいます。栽培が盛んなブラジルでも花を見るのが難しいほどです。あまり注目されていなかったコーヒーの花の香りですが、香りや色素などを扱っている会社も興味を持ち始めているとか・・・コーヒーの花の香りが普通に楽しめる日も来るかもしれませんね。そんな香りにスポットをあてた香りの花旅モーニングフラワーツアーが始



まります。8月～9月の毎週第2水曜日は、植物の香りを楽しみながら咲くやこの花館を巡り、フラワーオイルでオリジナルのエアーフレッシュナーを作り、身も心もリフレッシュしましょう。

Flavorful Lives (フレイバーフル・ライブズ)

植物からの香りは、私たちの生活に想像以上の役割を果たしています。咲くやこの花館で毎朝300種類開花するお花の中から香りを巡る花旅。上質なフラワーオイルを使ってエアーフレッシュナーをお手軽に調合していただきお持ち帰りです。毎月の自然のリズムにスポットをあて植物本来の香りを生活に取り入れましょう。初心者から日頃親しまれているベテランの皆様まで1年を通してお楽しみいただける講座です。

■ナビゲーター：坂上那智(咲くやこの花館スタッフ)

8月フラワーオイル	ペパーミント・ラベンダー・レモングラス・パロマローザ
9月フラワーオイル	カルダモン・パチュリ・クラリセージのお話
10月フラワーオイル	ローズウッド・シダーウッド・メリッサ

日 毎週第2水曜日 時 10:15～11:30

員 10名 料 金 ¥ ティー付き材料費 1,500円

申 要予約 咲くやこの花館

☎ 06-6912-0055

花の栽培管理

秋バラを咲かす剪定方法と栽培管理

夏の剪定(秋バラの剪定)

秋の一番良い時期に花を咲かせるために行います。四季咲き種は剪定してからおよそ40～55日で開花します。
・四季咲きのバラを対象に遅くとも9月10日位までには済ませる。
・肥料は剪定の前にやる。
・剪定前後は灌水をしっかりと行うこと。

剪定の方法(ポイント)

①春の剪定時のように深く切らず、できるだけ葉を少し貧弱な枝でも残す。(枯れ枝や病気の葉は摘み取る)
②ハサミをいれる時は5枚葉の位置で新芽の出る方向を選び剪定します。

切る位置

①春最初に花を付けた枝を一段目(1番枝)と数え、その枝から伸びた二段目(2番枝)か三段目(3番枝)の真ん中あたりで切る。
②大輪はやや深め、逆に中輪は浅めに切り、葉の数を多く残します。
③株全体の姿から3分の1程度の剪定にとどめるのが目安です。

ポイント

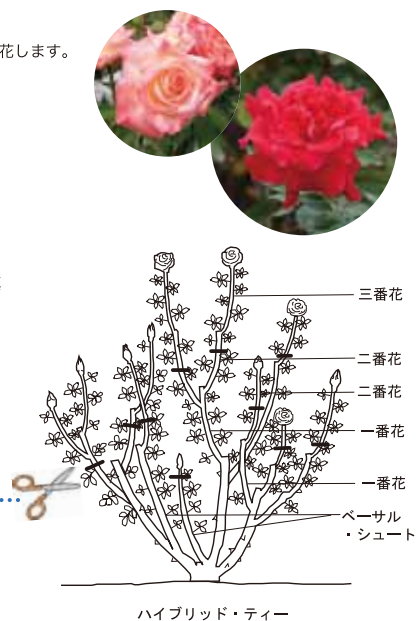
①鉛筆よりも太い枝。
②五枚葉の上で切る。
③まだ動いていない芽、根元から新しく伸びたシュートは直径が1.2cm以下の所で切る。

「秋バラを咲かす剪定方法と栽培管理」講習会

日 8月15日(水) 時 13:30～15:30

問 花と緑と自然の情報センター

☎ 06-6694-8788



自宅でできる簡単エクササイズ

1 下半身エクササイズ

暑い夏がやってきました。日常生活ではどんどん薄着になり、自分ではなかなか見えにくい後姿が気になる季節ですね。女性なら「お尻がきゅっと上がっていたらなあ」とか、男性も引き締まった身体に憧れるでしょう。また高齢者であれば、「いつでもどこでも行ける元気な身体」を維持したいはず。そんな、私たちの身体を支え、また心を支える脚。少し頑張って強化してみませんか？脚とともにお尻も強化し、より美しいパンツスタイルを。また、強度を変えれば高齢者や、下肢に故障があってもリハビリとして行えるエクササイズです。

レッグエクステンション

太ももの前の筋肉を強化

1 椅子に深く座ります。



2 両足を床から離し、膝を伸ばすようにして上げてきます。その後、ゆっくりと元の位置に戻します。



※高齢者の方には、片脚ずつ上げることをお勧めいたします。



ヒップリフト

太ももの裏の筋肉、お尻の筋肉を強化

1 床に仰向けに寝転びます。両足を腰幅に開いて膝を曲げます。



2 ①の状態から腰を持ち上げ、首から膝までが一直線になるようにします。その後ゆっくりと元の位置に戻します。



※腰に負担が少ないので、高齢者の方でも行えます。



加福 明子さん

かふく あきこ

健康運動指導士
フリーインストラクター

現在、フリーインストラクターとして、介護予防教室(運動)、高齢者対象の椅子を使用した筋トレ教室、子ども対象の総合的教室、ヨガ教室などを担当。
ポディフィットネス歴3年。2011年「オール関西ミスポディフィットネス160cm超級」優勝、「オールジャパンミスポディフィットネス164cm超級」第6位。

スクワット

脚全体を強化

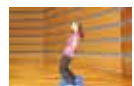
1 脚を肩幅より少し広めに開き、つま先をやや外側に向けます。



2 しっかりと胸を張り、腰が丸くならないように気をつけながら、ゆっくりとしゃがみます。このとき、お尻が後ろへいくようにし、膝が前に突き出ないように気をつけること。しゃがむ角度は太ももと床が平行になるくらいを目安にします。



膝が前に突き出ないように気をつけてください。



3 その後、元の位置に戻るよう立ち上がっていきます。



②と③を繰り返す。



！しゃがむ角度は、高齢者の場合は90度より浅めが安全です。また転倒防止のため、椅子の背もたれを軽く持つことをお勧めいたします。

