

「乳香」と「没薬」

クリスマスシーズンになると咲くやこの花館では、「乳香(フランキンセンス)」と「没薬(ミルラ)」の香りを体験できるイベントが人気を博していますが、「乳香」と「没薬」ってなんだろう?と思う方も多いことでしょう。聖書を紐解かれた方ならば、イエス・キリスト誕生の際に三賢者が金とともに捧げた貴重な宝物だとお分かりかと思えます。

そもそも乳香とは、旧約聖書に登場するシバの女王の重要な交易品のひとつとされ、アラビア半島や紅海沿岸からトルコにかけて産出されるカンラン科の乳香樹などの樹液から作られるザラメのような琥珀色の樹脂です。また、乳香の採取は、一部の限られた人にしか許されておらず、代々「ベドヴィン」と呼ばれる砂漠の民たちに任されています。乳香の木を削るとのぞく、



写真提供：生活の木

緑色の木肌をさらに剥がすと茶色の肌が現れ、削ったところからじわじわと白い樹液がにじみ出ます。これが乳香の樹脂です。1、2週間樹液は固まり、それを採取します。その結晶は甘く濃厚で、スパイシーで爽やかな香りがします。オマーンのホール・ルーリに残る乳香交易路のあとは、世界遺産にも指定されています。

「没薬(ミルラ)」とは、アラビア原産のやはりカンラン科の一種。原産地はアラビア半島、エチオピア、ソマリアです。没薬樹の樹液から採った黒褐色の樹脂で、スモーキーで甘く、スパイシーな香り。古くから、殺菌効果が知られ、古代エジプトではミイラの防腐剤に使用されていました。ちなみに、ミイラの語源はこの没薬の名前「ミルラ」が由来という説もありますが、はっきりとわかっていません。

線香に慣れ親しんでいる日本人には馴染みのない香りですが、乳香、没薬を匂ってみると仏教圏にはない、イエス・キリストが誕生した地の「濃厚」で「爽やか」な香りを体験できるかもしれません。

■ ニュウコウ、モツヤクの香りを嗅ぐ実演
 日 12月1日(土)~24日(月・祝) 毎日3回
 時 11:50~ / 13:50~ / 15:50~ 約10分
 料 無料(別途入館料)
 問 咲くやこの花館
 ☎ 06-6912-0055

2 腹筋エクササイズ

暑い夏が過ぎ、食欲の秋といわれる季節がやってきました。おいしいものをついつい食べ過ぎて、お腹がポッコリ…なんてことになっていませんか?

重力によって下垂し、外側に押し出されようとする内臓を、腹筋でしっかり押し込みましょう! またしっかりとした腹筋がついていれば、体を安定させ、姿勢を良くすることができるので、腰痛になりにくい体となります。ちょっとがんばってみませんか?

クランチ

- 1 床の上に寝ころび、膝を立てる。手は胸の前で組む。



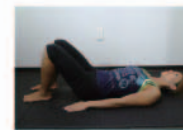
- 2 息を吸って、吐きながら、おへそをのぞき込むようにして、上半身を上げる。



※上半身は、床から肩甲骨が浮く程度が良い。
 ※みぞおちあたりを縮めるように意識しながら行う。

リバースクランチ

- 1 床の上に寝ころび、膝を立てる。手は体の横におき、手のひらを下にしてしっかり床につける。



- 2 息を吸って、吐きながら、お尻を持ち上げる。



※反動で大きく持ち上げず、下腹部を縮めるように意識しながら行う。

骨盤後傾動作

- 1 床の上に寝ころび、膝を立てる。手は胸の前で組む。



- 2 息を吸って、吐きながら、腰と床の間の隙間を埋めるように骨盤を後傾させる。お腹がべったんこになるイメージで、そのまま10秒間腹部に力を入れておく。



花の栽培管理

おうちで楽しむガーデニング

● 季節の寄せ植え ●

近年、多くの種類の植物が出回り、年間を通じて寄せ植えができます。今回は、寄せ植えのポイントを紹介します。これからはクリスマス・正月用の寄せ植えにチャレンジしてください。

① 中心に植える植物を選ぶ。

まず、メインとなる植物を選びます。季節の植物・好みの植物

② 植物の組み合わせを考える。

メインと組み合わせる植物は、バランスや相性を良く確かめながら選びましょう。配色・開花時期・草丈のバランス(最終の大きさ)・植物の相性(生育の環境等)

③ 配置を考える。

見る方向により植え方を考える。三方見(後ろが壁になる様な時)四方見(テーブルの中心に置く様な時)

● 準備するもの

用土は通気・排水・保水・保肥性の良く、栄養調整が出来ていて清潔なことが大切。

④ 寄せ植えを作る

- ① 鉢底網を入れ、鉢底用軽石を入れる。
- ② ポットに入れたままで、植物の配置レイアウトをする。
- ③ 決まったら植物の根鉢が鉢の縁から1.5cm下のように調整しながら土を入れる。
- ④ 根鉢の高さがそろったら、隙間に土を入れる。
- ⑤ 最後に、植物に水が掛からないようにしてしっかりかける。隙間が出来たら土を入れる。

● 管理のポイント ●

置き場所(日当たり良・風通し良)

灌水(鉢土が乾いたらしっかり鉢底から流れ出るくらいあげる)

花柄摘み(老化を防ぐためにこまめに摘む)

病害虫(早期に見つけて退治する、それのための必要な時は、虫には殺虫剤・病気には殺菌剤を散布します。)



「三方見(後ろが壁になる様な時)の植え方」



加福 明子さん
 かふく ありこ

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。
 ボディフィットネス歴3年。2011年「オール関西ミスボディフィットネス160cm級」優勝、2012年「オール関西ミスボディフィットネス164cm級」第6位。