



香りの花旅

イランイランノキ Cananga odorata バンレイシ科

イランイランという香りの名前を聞いたことはありませんか？花から精製されたエッセンシャルオイル(精油)は香水の原料となります。あの有名なアメリカの女優、マリリン・モンローが「夜はシャネルの5番を纏って眠るわ」と言ったことから一躍有名になった香水「シャネルNo.5」にも配合されている魅惑の香りです。

「イランイラン」はフィリピンの言語のひとつダガログ語が由来で「花の中の花」という意味があります。原産地はフィリピン、インドネシアとされ、マレー、セーシェル諸島、タヒチ、コモロ島などの暖かい熱帯気候に生育する木です。当館では、樹高が低い矮性のチャボイランイランノキを栽培展示しています。

イランイランの香りは好き嫌いがはっきり別れますが、仕事や受験勉強などの不安やプレッシャーを感じている人には緊張や疲れをほぐしてリラックスさせる効果が、男性が女性を魅力的に感じる媚薬のような効果があると言われています。



咲くやこの花館
HP <http://www.sakuyakonohana.com/>
TEL 06-6912-0055



花の栽培管理

花菖蒲の栽培管理

花菖蒲は我が国に自生している野花菖蒲から改良された純国産の花で開花期は5月下旬から6月中旬にかけて咲き乱れます。園芸上では、江戸系、肥後系、伊勢系の三系統があり、それぞれの特性を異にしております。

花菖蒲の株分けと植付け・管理

6月の花が咲き終わる頃に株分けを行います。植え付け時に、肥料の入った用土を使用すると新根が伸びず活着不良の原因になるので、必ず無肥料で植える。

① 株分け用度その他

- 用土 / 赤玉土6 対 ピートモス(腐葉土)4、マサ土5 対 ピートモス(腐葉土)5
- 苗 / 丈夫な病気にかかっていないもの(葉が5枚以上のもの)
- ラベル / 名前と色の記録
- 鉢 / 4号鉢(ポット可)
- ハサミか小刀 / 株を分けるときに使用

② 株分けの仕方

- ① 咲き終わった鉢の縁を軽くたたいて鉢から抜く。
- ② 根を傷つけないように土を落とす。
- ③ 根を水できれいに落とす。
- ④ 洗った株を1株ずつに分ける。(花の終わった花茎は不要)
- ⑤ 5枚葉以上の株を3分の1位に切り詰める。
- ⑥ 2株を内向きに合わせひもで縛り根を広げて中央に据える。
- ⑦ 用土を詰め浅植えに植え、ラベルを差して出来上がり。

③ 花菖蒲の株分け後の管理

- ① 置き場所:十分に日の当たるところを選ぶ、半日以上日陰になるところでは生育不良になります。



② 株分け～8月の管理(夏季)

- ※水やり:乾きやすい季節なので鉢を受け皿に漬けておくといくが受け皿の温度が上がらない様注意が必要。(鉢の3分の1程度)
- ※肥 料:肥料はやらない
- ※病害虫:ハダニ、アザミウマ、白絹病に注意。

③ 9月～10月の管理(秋季)

- ※大きな鉢に植え替える(7号鉢)株分けの時と同様の用土に植え替えるが、元肥として緩行性肥料を混ぜて置く。(ネットで鉢穴を防ぎ、用土を3センチくらい入れ、抜いた苗を7号鉢の中央に置き用土を周りに入れる。)
- ※水やり:植え替え後は、受け皿から出して管理を行う(晴天の場合は1日1回くらい)
- ※施肥:秋・肥の彼岸ごろから晩秋にかけて2～3回肥料を施します(有機肥料)

④ 11月～2月の管理(冬季)

- ※休眠期:冬の寒さに耐え、エネルギーを蓄えている。枯れ葉は刈り取る。
- ※水やり:自然の雨で十分(乾燥する場合は週1回程度やります)
- ⑤ 3～5月の管理(春期)
- ※温かくなると新芽を狙い害虫が発生します。(メイ虫3月下旬発生、ヨトウ虫4月上旬発生)
- ※液肥を施すが、肥料をやり過ぎると花が付きにくくなるので注意が必要。

● 園芸に関するご相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
TEL 06-6697-7856

美しい花菖蒲を鑑賞ください。



自宅でできる簡単エクササイズ

美しい姿勢づくり ～その1 (骨盤編)

私たち人間は動物の中で唯一、二足歩行をします。二足歩行なので手が自由に使い、それゆえ脳も発達したと言われていますが、この「縦長」の姿勢を、重力に対して保たなければならないことで、肩こりや腰痛といった症状が発生することになりました。この肩こりや腰痛の多くは、不良姿勢によるものが多く、身体の土台となる骨盤が、前に傾きすぎていても(前傾)後ろに傾きすぎていても(後傾)、美しい姿勢とはならず、身体の力は抜けません。あらゆる痛みやだるさを取り除くために、まずは身体に負担をかけない土台作りを一緒に行いましょう。

骨盤体操・前後



- ① タオルを筒状に丸めて、椅子の座面へ横向きに置き、その上に座る。脚は腰幅くらいに開いて安定させる。



- ② 体操開始! タオルの前にお尻が落ちるような感じで、骨盤を前に倒す。(写真の赤線のイメージ)
- ③ 続いて、タオルの後ろにお尻が落ちるような感じで、骨盤を後に倒す。(写真の白線のイメージ)

※前後で1回とし、ゆっくり10回程度繰り返す。
※身体全体が前後に揺れないこと。骨盤は動くが、頭は動かない(頭の位置は変わらない)。
※筒状にしたタオルの上に座ったときに痛みを感じるようであれば、タオルを使わず、身体の動きだけを行ってください。

骨盤体操・左右



- ① タオルを伸ばしてお尻の下に敷き、両端を持つ。
- ② 体操開始! まずは右から。タオルの右端を軽く上げ、写真のように骨盤を傾かせる。
- ③ 左側も同じように行う。
※左右で1回とし、ゆっくり10回程度繰り返す。
※タオルを強く引き上げないこと。骨盤体操・前後と同じく、骨盤は動くが、頭は動かない(頭の位置は変わらない)。
※足は床から離れないようにすること。



- ④ 体操後に自然と骨盤の向きが良い位置となり、頭頂(つむじあたり)からすっと上に引き上げられ、美しい姿勢で座れていると効果あります。

いかがでしたか。美しい姿勢とは、土台となる骨盤がしっかり立ち上がっていて、その上に椎骨(背骨を構成する骨ひとつひとつ)が積み木のように積み上がり、その一番上に頭蓋骨が乗っている状態です。実はこの状態が、首や肩、腰にも力みがなく、身体にとっては非常に負担の少ない、楽な形なのです。この姿勢を日々維持するため、次回は体幹トレーニングについてお伝えいたします。



加福 明子さん
かぶく 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、子ども対象の総合的教室、機能改善体操教室、ヨガ教室、企業内フィットネスクラブにて活動中。ボディフィットネス歴4年。
2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝 2011年「オールジャパンミスボディフィットネス164cm超級」第6位 2012年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第7位