

皇月たより



(朝露と苔 写真提供 坂氏)

先月プレスが届く頃、WBCの結果が出ています！と書きましたが、今回は14年ぶり優勝しました〜！🍌 スタッフ同士、妙な一体感で応援、誰かと何かを共有する事で最後の瞬間はまた喜びもひとしおでした。

話が変わって今日は**植物の話**。春先からの時期、植物たちはイキイキ活動し始めます。ご自宅にお伺いするとお庭やベランダ・室内で植物と共生されている方々多いです。いろいろな植物が育てられていて、ついつい見入ってしまいます。

あるご家族のお話、食物の【種や芽】これは捨てずに何でも植えてみるという方。パイナップルの【ヤシ木】から実がなって…という話と写真には本当に感動しました☆彡 素晴らしい。自宅が南国です。何でも本当に上手に育てて見えます。しかも時々、皆さんもよくご存じのスポーツドリンクを与えるという話にも驚嘆しました。経緯値が高い！いろいろな勉強させていただいています。

またある方は、盆栽が得意。春になったら【土筆(つくし)】の盆栽を作ってくれるとお約束してくださいました。土筆の盆栽 珍しい。しかしながら…土筆つたら小さいころあっちこつちで見かけていたように思いますが、今どこにありますか?? 探し始めると意外にないです。どなたか、この辺り土筆が取れる場所教えてくださいいただきたい！



さて、そんな植物には科学的に証明されている素晴らしい効果がたくさんあると言われています。緑の近くにいると**【ストレスや不安を取り除く】**【**空気浄化**】【**自然の加湿器**】【**癒し効果**】【**目の疲労軽減**】などなど。そしてなにより、それを趣味に持ち、植物たちの色合い、成長など変化を感じることもしみの一つになっていたりします。もうこれは生活に取り入れるしかないです！玲生会でも植物と共生しているスタッフが沢山あります。みんな植物に魅せられています…。皆さまの植物の面白話、ぜひお聞かせください！

コラム:5月病



連休明け、なんだか体がだるい、やる気が出ない。5月病かな?なんて会話をしたことありませんか?

昔からこの時期に体のだるさ、不眠(過眠)、気持ちの落ち込み、食欲低下などを訴えられる方が増えます。ストレスや自律神経が崩れるなど原因は様々です。

今回はリラックスする深呼吸についてお伝えします。

○腹式呼吸 お腹に風船をイメージしてください。ゆっくりとその風船を膨らませたりしぼませたりしていきます。ゆっくり息を吐き切って(風船の空気を抜いて)ゆっくりお腹を膨らませるように息を吸い込みます。無理のないようにゆっくりと5回程繰り返し行ってみてください。全身の力が少し抜けるとばっちりです!

ある緑の成長



第一回テンパーク開催時にジャンケンで勝った方にアボカドの種を観葉植物としてプレゼントさせていただきました。いただいた日から約半年。

アボカドはどのように成長するのでしょうか? 温度や光、水や土など環境によっても成長に差はありますが、一例として現在育成中

【アボカド】お見せします!

14か月で**茎長が84cm**になりました。これは鉢が大きければもっと成長率は高かったのではないかと想像します。ちなみに、アボカドの根はウジャウジャ。見入ってしまいます。根の観察もできるのは水耕栽培の楽しさの一つです。5〜15年後 果たして実がなるか報告ができるでしょうか。お楽しみに。



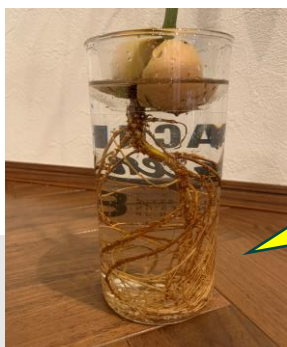
23年4月



22年8月



22年2月



根