

# 北井りかさんのガーデニング&菜園講座

第3回は『ガーデニング愛好家の素敵な冬の過ごし方』として、世界にひとつだけのガーデニング絵日記と冬にほかほかハーバルバスについて、お話ししたいと思います。  
●文・イラスト:北井りか



北井りかさん  
昭和48年11月25日生まれ。北海道女子短期大学 工芸美術科卒。園芸療法士の資格を取得後、人と環境に優しい園芸活動・循環型農業を目指し札幌から函館に移住。同じ園芸療法士で建築士でもあるパートナーと共に、新規就農認定を受け認定農業者として19年度より営農を開始する。自らデザインする「こやぎの丘 ガーデン ファーム」は、ワインベリーを主軸にブルーベリーなどの小果樹と、ハーブをはじめ草花と野菜が競演する庭園風の農園を目指しています。現在13匹の山羊がおり、堆肥作りにもEMを活用し果樹栽培・野菜栽培に役立っています。



## ガーデニング・シーズンオフを楽しむ ～ガーデニング愛好家の素敵な冬の過ごし方～

### 『世界にひとつだけのガーデニング絵日記をつけよう!』

日記と言っても毎日文章を書きつづるようなものではありません。スクラップ帳の感覚で、雑誌やカタログの切り抜き、自分で撮った写真を貼ったり、庭や草花のイラストを描いたりしてゆきます。また、草花の観察記録やその時々のお気持ちなども書き留めるなど、ルールは自分流でかまいません。1年後には『世界でたったひとつのガーデニング絵日記』のできあがり!その時々のお柄や気持ちがつまった一冊は、翌年のガーデニング計画を立てる時に大変役立つと思います。



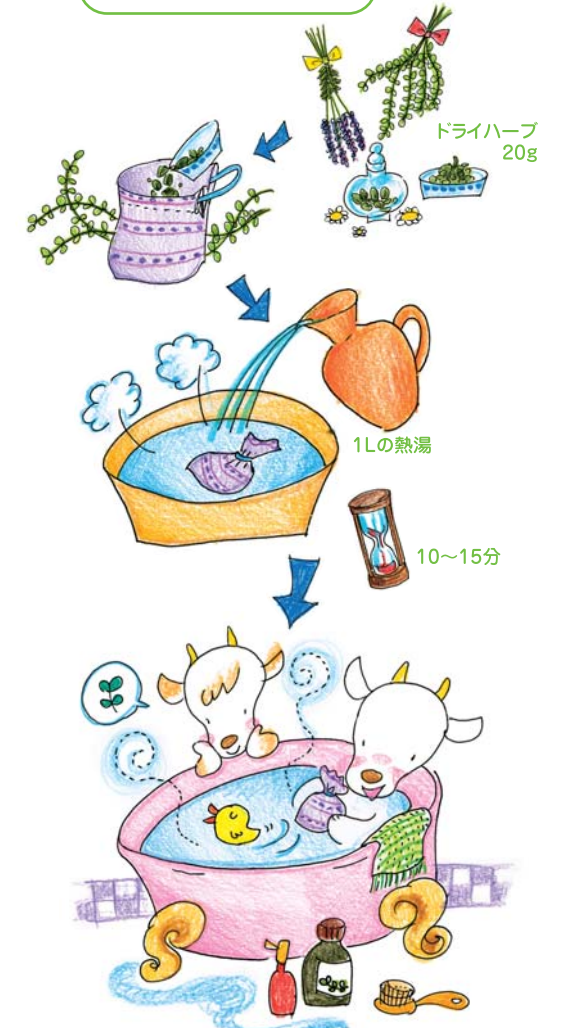
まだまだ寒さが続きますが、ゆったりとハーバルバスに浸かりながら、1年のガーデニング計画を考える時間もオフシーズンの楽しみのひとつです。今年のみなさまのガーデンはどのような花で彩られ、おいしい野菜の収穫に喜び、人々の輪が広がっていくのかとても楽しみです。興味と感動をもってどんどん楽しんでいきましょう!

冬はガーデニング作業のオフシーズンと言えますが、私にとっては次のシーズンに向けて楽しくプランを練る季節。また収穫したハーブや薬草はお風呂に入れて楽しんでます。そこで今回は「ガーデニング絵日記」と「ハーバルバス」についてご紹介しましょう。

### 『冬にほかほかハーバルバス』 ～家庭で簡単天然入浴剤～

ドイツやフランスでは、古くからハーブや薬草が健康入浴に役立てられてきました。ハーブや薬草のほとんどは香りのある精油を含み皮膚を刺激し、毛細血管を拡張して全身の血行をよくするほか、お湯に溶け出した薬効成分には抗菌作用や美肌効果があります。さらに浴室内に揮発した精油成分はアロマテラピー効果をもたらす、リラックス感をもたらしてくれます。日本でも古くから、ヨモギ・ミカン果皮・米ぬかなどを同様に使ってきました。家庭のお風呂に入れる標準的な分量は、ドライハーブや乾燥した薬草の場合は約20g。これをガーゼなどの袋に入れ、洗面器に置いて1リットルの熱湯を注ぎ、10～15分浸して十分に薬効成分を抽出し、入浴時にその液と袋を浴槽に入れます。

#### 自然入浴剤の作り方



#### 入浴剤に適した植物※

植物名	使用する部位	主な入浴の効果
ローズマリー	地上部	神経痛・筋肉痛
コモンヤロー	地上部	神経痛
コモンバンダー	花	不眠・筋肉痛・凝り
フィーバーヒュー	地上部	冷え性・頭痛・疲労回復
ジャーマンカモミール	花	肌荒れ
レモンバーム	地上部	肌荒れ
コモンタイム	地上部	咳・湿疹
コモンセージ	葉	咳・外傷
マッシュマロウ	葉・根	葉・根 咳
ノギリソウ	全草	神経痛・腰痛・ねんざ
ヨモギ	全草	神経痛・腰痛・かぜ
ドクダミ	全草	冷え性・あせも・にきび
イラクサ	全草	あせも・湿疹・リウマチ
カキドウソ(グレコマ)	全草	あせも・湿疹
ゲンノショウコ	全草	あせも・ただれ
サクラ	葉	あせも
クリ	葉	うるしかぶれ

※体に合わない場合は、すぐに中止してください。アレルギー性鼻炎の方、妊娠中の方も使用を避けてください。