



ガーデンセラピーについて
最近考えさせられる事と与えて頂きます。
植物に寄り添う暮らしをする事で、
心と体を健やかに保つていきます。
私の周りの方達も元気に楽しんでいます。
心身の健康寿命を視野に入れ、
ガーデンングに夢中に夢中になっていきます。
読書もガーデンングを行った方が
ストレスは軽減できるようです。
そんな事を聞くととても嬉しくなります。



私の日常の暮らしの中に、取り入れている事が多いです。

今年とち、ともいふ
ローズマリーのリースを、身近に飾り下す。



枝を10cm位にカット。
枝元の葉を2~3cm落とす。



新聞紙で輪を作り、
ワイヤーで巻いていく



キュッキュッと根元を
引っぱる



日陰に飾る♪
お部屋の中
あちこちに♪

いろいろ飾りながら、良い香りも、ローズマリーのリースを飾り下す。

ローズマリーティーを毎朝飲む。(ゴッホの絵も、美味しいです。)



やわらかい新芽をカット



洗ってお湯を注ぐ
2、3分煮出しても良い



えい子さんに教えてもらいました
私の両親も実行しています！

ハーブのアトリエ・お花と一緒に(梅雨の前に作りましょう)

タジマッジーを
作ってみましょう♪

※タジマッジーとは？
ハーブでつくった
小さなブーケのこと



お庭からハーブなど
芳香のある植物をカット



それを束ねたら
タジマッジーの完成



風通しの良い日陰で
ドライにしてもOK！

ブログ、インスタ、FB

随時更新しています！

