

4月といえば、入学・就職など新しい生活のスタートの季節ですね。
ところで、フラワーセラピーって知っていますか？
花の持つ癒しの力を利用したセラピーです。
あなたも、フラワーセラピーデビューしませんか？



元気が出る花の活用法

見る人の目を楽しませ、暮らしに彩りを添える草花。そのみずみずしい花弁や葉脈、力強い茎に満ちる生命力は私達を元気づけてくれます。花は、その香りや色などの作用によって、心身不調の改善をサポートしてくれます。よく目にする場所に一輪挿しておくだけでも充分。ぜひ試してみてください。



低血圧で朝がつらいとき

洗面所に赤いバラを。香りと鮮やかな色が一日の活力を与えてくれます。



あまり食欲がないとき

食卓にマリーゴールドを。暖かい花の色とアニスの香りが食欲をそそります。



なかなか眠れないとき

寝室に少し多めのカスミ草を。心を落ち着かせて緊張をといてくれます。



疲れ目がひどいとき

黄色や白のチューリップを。パソコンやTVの合間に眺めると目が休まります。

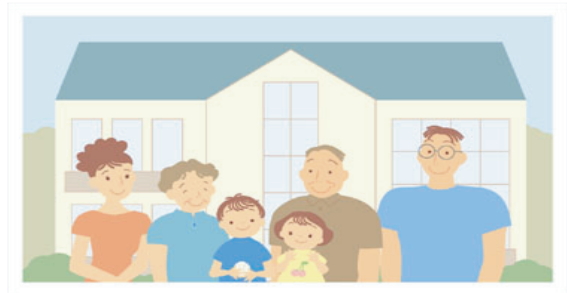
花と上手に付き合うために

花苗や鉢植えを買ってきたところまでは夢いっぱいですが、なかなか育ってくれないのが悩みの種。性向のポイントは、室内でどれだけ自然に近い環境をつくれるかどうかです。

鉢植え・・・水、光、温度には注意しても、忘れがちなのが風と湿度。風のかわりに、一日数回揺すり、週1~3回霧吹きで水をあげましょう。寒い夜間はビニール袋をかぶせて保温してあげましょう。

切り花・・・花持ちを良くするには、水揚げが肝心。生ける前に茎を水に入れ、先端から2~3cm. のところを水中で斜めに切ります。水は毎日替え、その際に茎の先端のヌルヌルを洗ってバクテリアの発生を抑えましょう。乾燥対策として一日1回は霧吹きを。

ほんの小さな「自然」が与えてくれる、毎日の大きなエネルギー。
草花を効果的に取り入れて、心身ともに健康に過ごしましょう！



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>