

9月は、花の種まきに最適な季節です。
あなたもこの機会に、**ガーデニングライフ**始めませんか？
ガーデニングで心身ともに健康になりましょう！

ガーデニングの心理的効用

植物を育てることは、視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚の五感を刺激し、忘れていた記憶を呼び起こしたり、感受性や感情を豊かにする効用があるといわれています。



人間らしさを取り戻す

ガーデニングとは、植物という「生き物」を育てる行為です。成長を見守ることで「育てる」本能を満足させ、花や実を摘み取ることで「狩る」本能を充足させます。現代社会の中で忘れかけていた、人間らしさを呼びさます絶好の機会です。

頭を使うので、痴呆防止に役立ちます

季節や天候に合わせて水や肥料を変えたり、温度管理に気を使ったりと、常に頭を使って工夫をしなければなりません。このことにより、高齢者の痴呆を防ぎ、老後を生き生きと過ごすために役に立ちます。

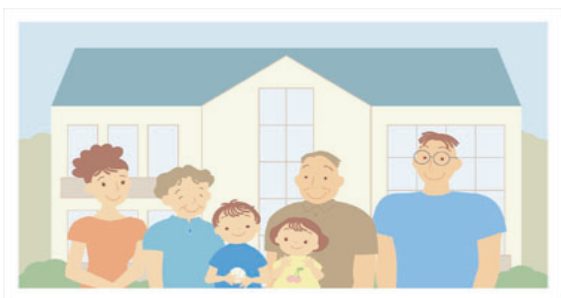
運動不足が解消できます

植木鉢やコンテナを持ち上げたり、土を運んだり、結構体を使う作業です。立ったり座ったりと全身を使うため、運動不足の人にはもってこいの趣味ですね。

マイナスイオン効果

植物からはマイナスイオンがたくさん発生します。特に、土や植物に水をまいたり雨のふった次の日に土いじりをするとたくさん発生します。心身ともにリフレッシュしたいときにはオススメです。

広い庭がなくても、ベランダや部屋の中に植物を置き、育てることで上記のようなガーデニング効果が表れます。あなたもこの機会に始めませんか？



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : daiku-k1@axel.ocn.ne.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>