



### コンテナガーデンの 管理ポイント

鉢やプランターにお気に入りの花を寄せ植えにすれば、小さくても立派な庭の出来上がり。ヨーロッパなどでは、鉢やプランターの間をコンテナといい、コンテナでの花作りをコンテナガーデンと呼んでいます。

#### ―夏の管理ポイント―

暑くて湿度の高い真夏は、草花にとっても苦手な季節です。水は、朝夕の涼しい時間帯にたっぷりとやります。蒸れないように、枯れ枝や枯れ葉はこまめに取り除きます。地面に置いていたコンテナもベンチや花台に上げるなど、風通しの良い場所を工夫します。木陰に移したり、遮光する



### 最近気になること

最近気になるのはエコ。エコロジーです。エコロジーとは、人間生活と自然との調和・共存を目指すという考えに基づくものです。

地球温暖化を防止する為の『チーム・マイナス6%』という組織があります。日本が世界に約束した、「二酸化炭素の排出量を6%削減する」という目標を達成する為に、“みんなで止めよう地球温暖化”を合言葉に発足し、国民運動を行っています。たくさんの著名人、法人、団体が参加しています。

この組織では二酸化炭素削減の為に6つの具体的な提案をしています。一部紹介させていただきます。

#### ①温度調整で減らそう

冷房は28℃、暖房は20℃に設定しよう。冷暖房の使用を1℃控えるだけで大きな削減効果が期待できます。

#### ②水道の使い方で減らそう

蛇口はこまめに閉めよう。シャワーを1分間出しっ放しだと、なんと10リットルにもなるのです。家族3人なら1家族あたり30リットル、ペットボトル15本分の無駄になるのです。

#### ③商品の選び方で減らそう

新しく家電製品を買う時に、是非注目してほしいのが“省エネ性能”です。中には年間電気量が数万円単位で違うこともあります。買い替えの際にはお財布にも優しい省エネ製品を忘れずにチェックしてみてください。

#### ④電気の使い方で減らそう

家電製品を使用していない時に、タイマーなどの為に消費される電力が待機電力です。ビデオデッキ・テレビ・電子レンジなどが代表的です。そしてその合計は家庭の消費電力の10%にもなります。その対策は、使っていない時は電気プラグから抜くことです。少し面倒ですが、まずは使用頻度の低いものからやってみましょう。スイッチ付きコンセントの活用も便利です。

ちなみに私は車の運転をする時、急な加速を避け、ブレーキを使いすぎないように、なるべくエンジンブレーキを使うように心がけています。ガソリンの減る量も違ってきます。小さな事ですが、いつか大きなものになると信じて私もチーム・マイナス6%に参加します。(医療事務 荷出真巳)



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

## 曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

など、強い日差しに当てないようにする事も大切です。特に強い西日は、すだれをかけたたりして避けるようにして下さい。葉ダニなどの害虫が発生しやすいので、朝夕、葉水をやります。肥料はほとんど必要ありません。

#### ―秋の管理ポイント―

夜の気温が下がり始めると、夏の間弱っていた植物

も元気を取り戻します。夏の間にも傷んだり、姿が乱れた株などは、コンテナ全体のバランスを見ながら、切り戻したり、一部植えかえたりして、次の楽しみに向かいましょう。水やりは、株の状態を見ながら、鉢土の表面が乾いたらたっぷりと与えます。生育の良い株や花を良くつける株には液肥を与えます。

狭い場所でも、手軽に大好きな花を集めて寄せ植えにすると、その楽しさもぐんと広がります。家族の誕生日や記念日に季節の植物を植えたならば、「あの花が咲いたよ」と会話がはずむでしょう。

#### ―「おしゃれな花の寄せ植え」より引用―

(ホームヘルパー・ケアド  
ライバー 藤山 俊子)

### ― お知らせ ―

当院では、皆様に医療情報の提供をさせて頂きたいと思い、待合室にプラズマテレビを設置致しました。“今日の健康”や“テレビ体操”等を放送致しております。

### 編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子  
荷出真巳 赤松陽子  
西岡博子 棟近成氏  
(協力) ビーシー・クリック