

シニアのためのファッション & ライフスタイル情報誌

赤坂青山

kurashi

くらし

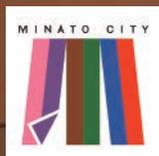
最終号

地域の方への
インタビュー

今井鉄
さん

ファッション&ライフスタイル講座⑧

花と緑で暮らしを彩り、
うるおいのある毎日を



Senior fashionista

8.

花と緑で暮らしを彩り、 うるおいのある毎日を

●協力：株式会社 青山花茂本店（北青山）

最近、以前に比べると、家で過ごす時間が増えてきているのではないのでしょうか？
気分も少し落ち込み気味かも。そんなときは、植物を日々の生活に取り入れてみましょう。

今回は、青山の街で創業117年の歴史を誇る「あおやまはなも青山花茂本店」の5代目・北野雅史さんに、閉塞感が漂う今だからこそ、暮らしに、花と緑を取り入れる楽しさやお手入れのコツなどについて、お話しいただきました。

花と緑がある暮らしをめざして

①花を贈る

花を贈られて喜ばない人はあまりいないのではないのでしょうか？ 家族や友人に、自由に会えない日々が続きますが、そんなと

きは、ぜひ花を贈ってみてください。よいコミュニケーションツールにもなるでしょう。

②気分を明るくする

家にじっと閉じこもっている日が続く、となかなかやる気も起きませんね。でも、テーブルの上にちよつと花を飾るだけで気分がぱつと明るくなります。植物を身近に置くことよつて空気清浄効果も期待できます。目で楽しむことでストレスが緩和され、部屋の快適性も向上します。

③生きがいにする

皆さんの中には花束などに興味のない方がいるかもしれません。それなら鉢植えを育てることに挑戦してみてください。こまめに手入れして、来年また咲かせることを目標にすれば、その楽しみが生きがいにつながります。

おすすめの花 6選

●バラ：ギフトの定番といえ

ばバラ。その魅力は、見た目の華やかさと香りです。バラの花は、花束で贈ると豪華な印象になりますし、他の贈り物にバラを1本だけ添えてみると、ぐつとセンスアップします。



●トルコキキョウ：トルコキキョウは1年

を通じて出荷され、夏でも花もちが良いので、夏のフラワーギフトには人気の高い花です。



●オリエンタル百合：ゴージャスな印象が

ほしいならオリエンタル百合。日本古来の山百合などを起源に欧州で品種改良された百合で、白、ピンク、イエローなど多様な花色があり、一年中楽しめます。



●クレマチス(ニッセセン)：鉢植えを長く楽

しみたいならクレマチスがおすすめです。花の色も豊富で、ピンク、白、紫、赤などがあります。



●シクラメン：寒い季節の定番は、赤やピ

ンクが目に見え、鮮やかなシクラメン。シクラメンを選ぶときは、葉がしっかりとついているものが多く、均整のとれた形のものを選びましょう。



●ポインセチア：ポインセチアの赤とグ

リーンの姿も、人の心を温めてくれます。ポインセチアは、肉厚で発色が良く、茎が太くて形が整っているものが優良品と言われています。



カテゴリー別 植物の選び方



鉢植え

新築・リフォーム・引越しのお祝いには、長く楽しめる観葉植物や花鉢・蘭鉢がおすすめです。鉢植えは、「来年また咲かせよう」と、園芸として楽しむことができるため、花にあまり興味のない方にもぴったりです。



アレンジメント

花器の底に敷いた吸水スポンジに花を挿して飾りつけたものがアレンジメント。デザインが豊富で、そのまま飾れる手軽さが特徴です。できるだけ手間をかけたくない、花瓶類がない家などにぴったりです。



花束(切り花)

ギフトとしてオーソドックスな花束は、自分で花瓶などに挿して飾り付けを楽しみたい方にぴったりです。できるだけ新鮮な切り花を選び、水切り、水替えなど、きちんと手入れをすれば、長く楽しむことができます。

花屋直伝! 上手な注文の仕方

電話でお花などを注文するとき、次のことをあらかじめ考えておく、イメージに近いものを注文することができます。

- 用途 (お祝い、お見舞い、記念日、お礼など)
- 予算 (〇〇〇円ぐらい)
- カテゴリー (花束、アレンジメント、鉢物)
- ニーズ (長持ちさせたい、ゴージャス感を出したいなど)
- その他 (色の希望、含めたい花やNGな花、おうちの広さ(飾る空間)、花瓶の用意の有無など)

お花屋さんはお花のプロ。ちょっとした会話の中から、あなたのイメージする花を探し出します。普段から、何でも相談できる花屋を見つけておくのがいいでしょう。





産地に思いを 馳せてみましょう



花を美しく、長く咲かせ続けるコツは、まずその花の生まれ育った環境を知ることです。例えばメキシコ生まれのポインセチアは乾燥を比較的好み、寒さが大の苦手で、零度を切ったら枯れてしまうため屋外に置くのは厳禁です。また、観葉植物のゴムの木など東南アジア出身の植物や蘭も暖かい所を好みます。植物の生まれ育った環境にちょっと思いを馳せ、あるいはじっくり調べてみるのも、また違った楽しみ方が生まれることでしょう。

花を長持ちさせるポイント

①まずは水切りから

花を手にしたら、切り口が乾かないように水切りをしましょう。水切りとは、茎の先を水に浸した状態で茎を切ることです。茎は斜めに切り、水を吸い上げる面が多くなるようにします。その際、切れ味の良い刃物や花バサミなどを使いましょう。

②こまめに水替えをする

切り花を長持ちさせるためには、水を腐らせないことと、茎先の雑菌繁殖を防ぐことです。切り花は、根っこではなく、茎の



管から水を吸い上げるため、花瓶の水が汚れていると、花や葉へうまく水あげできません。毎日水を替えることが基本です。市販の「切り花延命剤」は細菌を防ぐ効果があり、かつ栄養分を含む薬剤として効果があります。

アレンジメントの場合は、吸水性のスポンジ(オアシス)を乾燥させないために、1日1回の水やりが基本です。そのとき花や葉に直接水をかけないようにしましょう。

③風通しの良い場所に飾る

切り花は急激な温度の上昇や強い風が苦手です。植物は、葉や花から水分が蒸散されることでカロリーを使っていますが、気温が高いほど蒸散や呼吸の活動が高まり、大きなダメージを受けます。急激な温度の上昇や強い風が苦手なので直射日光のあたる場所、冷暖房器具の近くも避けましょう。

アレンジメントも鉢植えも風通しが大切です。シクラメンは玄関先の環境が最適だといわれています。

気温、日当たり、湿度、水やりが植物を長持ちさせるコツですが、結局人間が暮らすのに快適な環境が、植物にとっても適していることが多いということも覚えておいてください。



「せっかくこの世界に生まれたのですから、花を愛でる楽しさを味わってほしいですね」と北野さん。コロナ禍で落ち着かない日々が続きますが、花や緑に囲まれながら、乗り切っていきたいものです。



北野 雅史 さん

青山花茂本店 5代目

幼少期より「花屋の息子」として花への愛情と知識を育む。2006年～2014年まで戦略コンサルティングファーム A.T. カーニーに在籍。2014年、青山花茂本店に入社し、2019年より現職。

<https://www.aoyamahanamohonten.jp/>

「赤坂青山 暮らし」バックナンバーのご案内



創刊号 2018年9月発行

ファッション&ライフスタイル講座
「色」を活用して、
個性豊かなファッションを

地域の方へのインタビュー
田島 伸浩さん／當銀 信代さん

おでかけ情報
高橋是清翁記念公園
紅ミュージアム

健康特集
自宅でできる 簡単トレーニング



第2号 2019年2月発行

ファッション&ライフスタイル講座
ストール1枚で変身
ワンランクアップの
おしゃれを楽しむ

地域の方へのインタビュー
鈴木 克明さん

おでかけ情報
虎屋 赤坂ギャラリー
南青山 清水湯



第3号 2019年6月発行

ファッション&ライフスタイル講座
髪から見直す
自分流のおしゃれ

地域の方へのインタビュー
高橋 美沙子さん

特別企画
初心者でも楽しめる
ラグビーワールドカップ



第4号 2019年10月発行

ファッション&ライフスタイル講座
心地よい秋の散策には
自分にぴったりの
スニーカーを履いて

地域の方へのインタビュー
秋田 俊典さん
秋田 隆子さん

おでかけ情報
ヒルズマルシェ
伊藤忠青山アートスクエア



第5号 2020年2月発行

ファッション&ライフスタイル講座
“ほめられメガネ”で
毎日明るく元気に!

地域の方へのインタビュー
羽賀 正さん

特別企画
アクティブシニアのための
学び舎ガイド



第6号 2020年7月発行

ファッション&ライフスタイル講座
「アロマフレグランス」の
香りのパワーで
心と体をリフレッシュ

特別企画
免疫力アップの工夫を
ライフスタイルに活かし
健康で快適な日々を



第7号 2020年11月発行

ファッション&ライフスタイル講座
今すぐ始めよう!
シニアのための
「ゆる片付け」

地域の方へのインタビュー
宮本 啓子さん

特別企画
おうち時間を楽しく健康に
過ごす知恵「おうちえ」

「赤坂青山 暮らし」は本号が最終号となります。
ご愛読ありがとうございました。
バックナンバーをご覧になりたい方は、下記までお問い合わせください。

赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当
☎ 03-5413-7013

なお、港区のホームページでも、PDF版を公開
しています。ぜひご利用ください。

赤坂 シニア情報誌

検索

赤坂・青山地区タウンミーティングメンバー募集

赤坂地区では、区民参画組織「赤坂・青山地区タウンミーティング」を設置しています。令和3年度は3つの分科会メンバーを募集します。

対象者

赤坂・青山地域の在住、在勤、在学者、または赤坂・青山地域のために活動したい人

募集する分科会

①地域情報の発信・交流分科会

地域情報誌「MYタウン赤坂青山」の発行に向けて、編集委員として企画・取材・編集を行います。



編集会議の様子

②いきがづくり推進分科会

高齢者のいきがづくりを目的として、「赤坂・青山ふれあいサロン」などの企画・運営を行います。



ふれあいサロンの様子

③赤坂青山「知伝活(ちでんかつ)」プロジェクト

ICT(情報通信技術)を活用した地域の魅力発信事業の企画・運営を行います。



赤坂・青山の魅力スポット
[明治神宮外苑のイチョウ並木]

活動期間

令和3年4月～翌年3月

平日夜間に原則月1回程度の企画・運営会議を開催。分科会によっては土・日曜などにイベントや取材を実施します。

定員

地域情報の発信・交流分科会は15名程度、その他の分科会は20名程度とし、応募多数の場合は、初めて参加される方を優先し、年齢バランスなどを考慮して抽選といたします。

申込方法

郵便／ファックス／ホームページ

住所・氏名・年代・職業(学校名)・電話番号・希望分科会を明記の上、**3月22日(月)までに**赤坂地区総合支所協働推進課地区政策担当へお申込みください。(様式は問いません)

●申し込み・問合せ●

港区赤坂地区総合支所
協働推進課 地区政策担当

住所 〒107-8516 赤坂4-18-13

電話 03-5413-7013

FAX 03-5413-2019

HP <https://www.city.minato.tokyo.jp/>



港区赤坂地区総合支所 Twitter 始めました!

まちの様子、災害時の情報、事業やイベントのご案内、赤坂・青山の魅力スポットの紹介、生活のお役立ち情報など、赤坂地区総合支所に関する情報を盛りだくさんでお伝えします!

