

サガリバナ

咲くやこの花館で夏の夜に咲く花の代表といえば、フニーバオバブが挙げられますが、ほかにも来館者に人気の花があります。それは、「サガリバナ」です。その花の風情が、一際目を引きまします。

サガリバナは、アフリカ、インド、マレー半島や太平洋諸島、そして日本では石垣島以南に見られます。海岸近くのやや湿潤な場所や谷側に生育する常緑の小高木で、大きくなると高さは10mほどになります。サガリバナの種は塩水に強く、海を越えて他の地域の汽水域で新たに根をおろし、花を咲かせます。もともとアジアの植物だと思われていますが、上記のような理由でアフリカやオーストラリアの北部にもその仲間が見られるほど、分布域がかなり広がっています。まさにダーウイ



ンが「種の起源」で提唱した海水による長距離散布の例といえるでしょう。神秘的なその美しさは、近くにある川に花が落ちるとなお一層魅力を増します。花は白またはうすピンクで、沢山の雄しべが水に浮かび芳香が漂います。

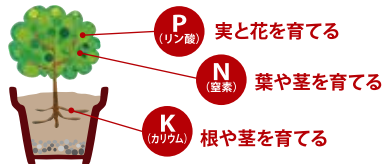
南西諸島の西表島や石垣島では、6月下旬から7月中旬にかけて見ごろを迎えるサガリバナを観光の資源として、カヌーを使ったツアーのサガリバナツアーなどの企画が盛んに行われています。そんな魅力的な植物を咲くやこの花館で見ることができま。絶対見たい!という方は是非、咲くやこの花館に開花しているか問い合わせからお越しください。

問 咲くやこの花館
HP <http://www.sakuyakonohana.com/>
☎ 06-6912-0055

花の栽培管理

園芸肥料一覧表

有機肥料	肥料名	成分(%)			効果遅速	使い方
		窒素 N	リン酸 P	カリウム K		
	油粕	5.3	2.0	1.0	遅短	腐汁にして使用するとよい。
	骨粉	4.0	22.0	0.0	遅緩	元肥によく花木、果樹によい。
	米ぬか	2.0	4.0	1.0	遅緩	堆肥づくりに混用するとよく、腐汁にしてもよい。
	鶏糞	3.8	4.8	2.5	遅緩	元肥によい。花木類に適す。
	牛糞	0.5	0.5	0.2	遅緩	堆肥代わりによい。
	魚粕	9.0	5.0	0.0	遅緩	腐汁にするか、堆肥と積んで腐らせ使用する。
	堆肥	0.5	0.25	0.5	遅緩	野ざらしにしたものは肥料効果がない。
	ホップ粕 堆肥	4.5	1.0	0.1	遅緩	微アルカリ性。
	腐葉土		極微量		遅緩	肥料効果はほとんどない。土壌改良用。



無機肥料	肥料名	成分(%)			効果遅速	使い方
		窒素 N	リン酸 P	カリウム K		
	化成肥料	各種			速短	追肥によい。成分の適したものを選ぶ。
	粉状ハイポネックス	6.5	6.0	19	速短	鉢物、球根、育苗によい。1000~2000倍液にする。
	原液ハイポネックス	5.0	10.0	5.0	速短	花ものによい。1000~2000倍液にする。
	観葉植物用ハイポネックス	10.0	3.0	3.0	速短	葉物類によい。1000~2000倍液にする。
	プラントフード	12	12	16	速短	鉢物用。1000~2000倍液にする。
	エード	10	12	8.0	速短	鉢物によい。500~2000倍液にする。
	ローランフラワー-S	8.0	6.0	6.0	速短	鉢物によい。500~2000倍液にする。
	エードボール	12	12	12	速緩	2~3カ月効く。鉢物によい。
	プロミックス	12	12	12	速緩	2~3カ月効く。鉢物によい。
	ガーデンキング	6.0	5.0	5.0	速緩	2~4カ月効く。鉢物によい。鉢物、草花、庭木によい。
	マグアンプK	6.0	40.0	6.0	速緩	数カ月から1~2年効く。鉢物元肥によい。
	草木灰	0.0	3.0	6.0	速短	木灰が最適。強アルカリ性。他の肥料と混ぜないこと。

※遅…遅効性肥料 緩…緩効性肥料 速…速効性肥料 短…短効性肥料

園芸に関するご相談

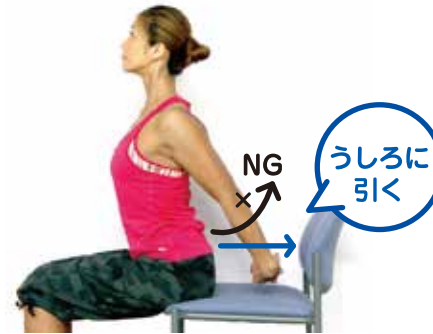
10:00~12:00 / 13:00~16:00
花緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
☎ 06-6697-7856

自宅でできる簡単エクササイズ

簡単ストレッチ ~その2 (上肢編)

今回は、私たちの行動半径を広げてくれることにもつながる下肢のストレッチをご紹介いたしました。今回は、上肢のストレッチをご紹介します。上肢のストレッチは姿勢を良くする効果だけでなく、呼吸がしやすくなるという効果もあります。すっと上に伸びる姿勢で、しっかり胸を開き、大きく呼吸をすれば、気持ちも向上していきます。やる気をも引き出してくれる上肢ストレッチ。10秒を目安に、気持ちいいと感じる位置で行ってください。さあ、心身ともにすっきりする上肢ストレッチを体験してみてください!

胸のストレッチ



いすに浅く腰掛け、手を身体の後ろでつなぐ。息を吸って背筋を伸ばし、吐きながら腕を身体から少し後ろへ引く。
※肩があがらないようにする。腕は、胸が開いて心地よい位置でよい。

背中ストレッチ



いすに浅く腰掛け、手を身体の前でつなぐ。息を吸って吐きながらおへそを見るように、姿勢を丸くする。
※上半身だけが前に行ってしまうようにする。

体側のストレッチ



いすに浅く腰掛け、片手を上にあげる。息を吸って背筋を伸ばし、吐きながら肋骨の間が広がるように、身体を横に倒す。
※お尻が浮いてこないよう、しっかりと押さえるように座る。

ひねるストレッチ



いすに浅く腰掛け、背筋を伸ばして少し深めの呼吸を心がける。左手を後ろへ回し、右手を左膝の外側に置く。息を吐くタイミングで①②③の順にひねっていく。
①おへそ
②肩
③頭
※開始前に姿勢を正した際、身体の中心軸(頭からお尻までの背骨のライン)をしっかり取っておくこと。この位置がずれないようにする。また膝の位置は正面を向いたままで止めておくこと。

私たち人間は二本足で立つて生活するため、身体を縦長に使用します。身体を縦長に使うには、筋肉でしっかりと支えなければならず、長時間同じ姿勢でいることは、身体に大きな負担を与えます。そのためつい姿勢が悪くなり、そうすると胸の開きが悪くなり、そこから呼吸も浅くなってしまいます。呼吸が浅くなると体内に酸素が送れず、脳や筋肉などに新鮮な酸素がいかないので、頭がボーッとしたり筋肉がかたくなって肩凝り腰痛などを引き起こしやすくなります。上半身を大きく開き、新鮮な酸素をたくさん取り入れ、動きやすい身体にしていきましょう。



加福 明子さん
かふく あきこ
健康運動指導士

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室、子ども教室、機能改善体操教室、ヨガ教室にて活動中。また「ボディメイク プラスワン」(西区江戸堀)でも非常勤スタッフとして活動中。ボディフィットネス歴4年。
2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝
2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位
2013年「オールジャパンミスボディフィットネス163cm超級」準優勝