

楽しく

気軽に

ガーデニング

草木が一斉に芽吹きはじめるこの季節、これから多くの花が次々と咲きはじめます。暖かくなり、植物の生長も旺盛なのでガーデニングをはじめるとは最適の季節。明るい日差しに誘われて、ひとつ気軽に始めてみませんか。



庭がなくても、ちょっとした工夫で

ガーデニングを楽しめるのよ。

堀ぎわなどのスペースにはミニ花壇、

ベランダではコンテナガーデン、

軒下やフェンスなどの空間では

ハンキングバスケットなど。

これから始めるなら、

初夏から秋まで咲き続ける花、

サフィニアやインパチェンス、

食用を兼ねるならゴーヤで作るグリーンカーテンや

香りを楽しむハーブ系もおすすめね！



「花は、ほんの1〜2週間しか咲いて

いないから、楽しむのはほんの

ひと時じゃな〜」「とつぶやかれる

けど、本当の楽しみは「待つこと」

なの。種を植え、しばらく

土を破って小さな芽が出てきた時は、

うれしさを気持ちがいっぱいになるわ。

芽から葉が出た時、葉が分かれて

二つになる時、茎が伸びてくる時、

それぞれの成長の喜びに生命の

神秘を感じるの。そして、それを

待つ間のわくわく感…これは実際に

育ててみた人だけが味わえる喜び！



心をひらくガーデニング

～ご近所コミュニケーションに役

道行く人がうちの庭の前で足を止め、声をかけてくれます。

「このチューリップきれいねえ」

「まあ、見事なシャクヤクだこと」

それをきっかけにひとしきりおしゃべりをします。花という共通の話題があるから、

全然知らない人とも気持ちよく話が弾みます。時にはその花を切って差し上げることも。

そして、次に自分が散歩した時、分けてあげた花をよそのお庭で見つけて、ああ、うちの子だわとニコリ。心があたたかくなります。



ガーデニング大好きさんに聞きました

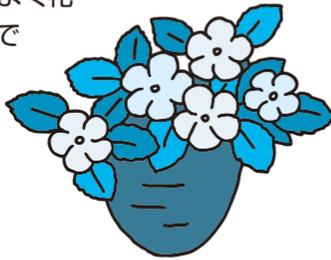
夏の花を育ててみませんか



初夏から秋まで次々と花を咲かせる手間いらずで丈夫な花を紹介。夏の暑さやムシに強く、育てやすいのでおすすめです。

日陰に彩りをそえるインパチェンス

直射日光が苦手な日陰向きの花。多くの花は十分な日照を必要とする中、1日2～3時間の日照でもよく花が咲き、花壇でもプランターでも長く楽しめます。



華やかな夏の花 サフィニア

多花性で暑さに強く、耐病性にも優れた強健な品種。開花時期が長いので秋まで楽しめます。鉢植え、プランター・つり鉢で栽培します。



水・やり・の・基・本



- 水やりは朝のうちに
- たっぷり根元に水が鉢底から流れ出るまで与えます。そうすることで土中の空気が押し流されて新鮮な空気と入れ替わるのです。

緑のカーテンにトライ!



植物を育てる楽しみを味わいながら涼しく過ごす緑のカーテン。ゴーヤで涼感と収穫の一举両得を!

ゴーヤのグリーンカーテン

初夏に黄色い花をつけます。病害虫にも強く育てやすい

《作り方は》

作り方は簡単。粗めのネットを張って、種をまくか苗を植え、水やりをすればよく育ちます。種のみまき時はゴールデンウィークから梅雨に入るあたりまで。

マンションなどでは、ベランダで育てることもできます。壁の近くにプランターを並べ、壁際にネットを張って育てます。

効果は?

- ① 日差しをさえぎる
- ② 葉の蒸散作用で気化熱を奪う
- ③ 壁からの放熱を抑える

アサガオやフウセンカズラもおすすめ!

《用意する物》

- 種か苗 ● 土 (*1市販の培養土) 鉢底石 (*2市販の鉢底用石か大きめの赤玉土) ※1...土、有機物、肥料を混ぜたもの ※2...水はけを促す
- 支柱 ● ネットを張るためのもの
- ツルもの用ネット ● 一編10cm四方のマス目のものが標準
- プランター ● 90cm×30cmぐらいのできるだけ大きなもの
- ロープ・結束バンド ● ネットと支柱の固定用
- 重し ● ブロックやレンガ (プランターやネットが風でとばされないために)

《育て方のポイント》

- 種まき...4月中旬ごろ。苗 (ポット) だと5月でも育てられます。
- 追肥...化学肥料を根本から離して月に1～2回与えます。
- 本葉が5～6枚になったら、親づるの先を切り、小づるや孫づるの成長を促します。
- 水をよく吸うので、こまめな水やりを。



ハーブを育ててティータイムを楽しもう!

● スペアミント ●

葉っぱを軽くこすると清涼感のある香り。ミントティーにするとイライラや不安を落ち着けます。

また、殺菌作用、花粉症、食欲不振にも効果が期待できます。ミントの種類は多いので様々な香りのミントティーを楽しむことができます。



● カモミール ●

花はリンゴのような甘い香り。ヨーロッパでは昔から民間薬としてさまざまな体調の不調に使われてきました。

カモミールティーにすると鎮静作用消化促進作用、食べ過ぎ・腹痛などの症状に効果があると言われています。

● レモングラス ●

見た目はススキのような細長い葉ですが、葉も茎も強いレモンの香り。東南アジアでは、料理の香味付けや涼感を得るために部屋の隅につるしたりもします。

レモングラスティーにすると頭をスッキリさせる作用や、消化の促進にも。また、殺菌作用、発汗作用もあると言われています。



花を育てる楽しみ

～組合員さんの体験談より～

やったことに応え、先の楽しみを提供してくれる

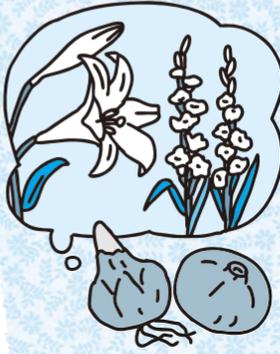
「花を育てるのは大変でしょう?」とよく言われます。でも、平日は働いていますし、あまり手をかけてはいません。

人は朝目覚めるとのどが渇くでしょう? 花もきっと同じ。だから、朝晩水をやります。私は、花が喜ぶだろうと思うことをしているだけなのです。

枯れた葉や花、肥料などは週に1度まとめて手入れします。草取りは月1回。こちらがしたことに応じて、それに

応えてくれるのが花です。世話を忘れたとしたら、それなりの育ち方を、それだけのことで。

今の時期なら夏の庭を頭に浮かべて、種や球根を植えます。先の楽しみを思い描くのはとても楽しいことで、生きる支えにもなってくれます。



土いじりが苦手だったのに

花作りなんて手間がかかって面倒! 妹にすすめられても「ガーデニングなんて絶対にしない」と相手にしませんでした。

そんな私が母の介護をするようになり、引きこもりがちに。見かねた妹がマツバボタンの苗をプレゼントしてくれたのです。文句を言いながらも庭に植えたところ、かわいい花がいくつも咲きました。

気をよくしていたら「庭いっぱいを増やせるのよ」と教えてくれて。半信半疑でしたが、茎を手でプチッと折って、土に

ちょっと入るように挿してみました。そうしたら何も手入れしないのに、百発百中ついたので! 色とりどりできれいでした。自分の手で咲かせた花いっぱいの庭を眺めることが、これほど心休まるとは。実際にやってみるまで想像もできませんでした。介護の疲れやイライラがすうっと消えていくのを感じました。



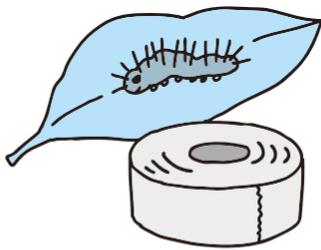
毛虫に刺されたら

チャドクガ…(ツバキ、サザンカの葉) 6~7月、9~10月頃発生
ドクガ…(サクラ、ウメ、バラなどの葉) 6~7月頃発生

庭の樹木に生息しているドクガ類は要注意。毒を持った毛は衣類の上からも刺し、強い痛みやかゆみ、皮膚炎を発生させる。

〈触れてしまったら〉

- ◎決してこすらず、刺された箇所に粘着テープを貼り、毛を取り除くか、水で洗い流す。炎症がおこってしまったら病院へ。抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗布。
- ◎服にもたくさん毛が付着しているので、水洗いし、他の洗濯物とは別に洗うようにする。



ハチに刺されたら

アシナガバチ…7~8月 スズメバチ…7~10月 ミツバチ…年中

ミツバチは比較的軽度で済みますが、スズメバチとアシナガバチには要注意。巣の近くには近づかないように! 特にスズメバチは攻撃性も、毒性も、毒量も多く、アナフィラキシーショックによる死亡例もある。

〈攻撃を受けやすい色など〉

- ◎スズメバチは黒い物に激しく反応し、攻撃を加える。
- ◎ミツバチは巣の近くに関係なく、各種化粧品の臭いに興奮することがある。



〈応急手当〉

- ◎刺された箇所を流水で洗う。(毒は水溶性)
- ◎毒吸引器で毒を吸い出す。
- ◎抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗布。(ハチ毒の中にはアレルギー反応を起こす成分やヒスタミンが含まれている)
- ◎全身症状が強ければ一刻も早く病院へ。

*アナフィラキシーショック:1回ハチに刺された人は2回目以降ハチ毒に起因する抗原抗体反応により、死亡に至る場合もある。

参照:林野庁ホームページ「蜂刺され災害を防ごう」東北森林管理局ホームページ「危険な生物」 林業・木材製造業労働災害防止協会ホームページ「労働安全衛生対策、「蜂」に注意」



共済金の請求忘れはありませんか?

共済金お支払い事例から



事故(ケガ) 通院 幼児・男子



公園で遊んでいたところ、足を毒虫に噛まれた

通院日数 2日
コース J1000円コース
共済金 4,000円

病気入院 20代・女性



切迫早産

入院日数 14日
コース L2000円コース
共済金 112,000円
(女性特定病気入院含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J2000円コース	10代	女子	学校への登校中、足を捻って骨折した	7日	49,500円(固定具含む)
V1000円コース	20代	男性	草野球中、ボールをとりうかがんだ際にバランスを崩し、腰を捻って痛めた	3日	3,000円
L2000円コース	30代	女性	バレーボールの練習中、ブロックをして手首を骨折した	8日	16,500円(固定具含む)
L4000円コース	50代	女性	ペットの豚に腕を咬まれ、切り傷を負った	6日	12,000円

■病気入院・病気手術でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
J1000円コース	10代	女子	腸管感染症	3日	18,000円
L3000円コース	40代	女性	妊娠悪阻	7日	70,000円(女性特定病気入院含む)
L2000円コース	50代	女性	胃がん	13日	145,000円(手術含む)
V1000円コース	60代	男性	心疾患	4日	8,000円

*コブ共済連の定める支払対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

*固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギプスなどで固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。
●2013年10月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。
「たすけあい」と「あいがらす」は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入いただけます。詳しくはそれぞれの加入申込書付パンフレット等をご覧ください。

なるほど Q&A

CO-OP共済

CO-OP共済に関する
様々な疑問にお答えします



CO-OP共済「たすけあい」で、事故(ケガ)とはどのような状態ですか。



事故(ケガ)とは、急激かつ偶然な外因による事故をいいます。靴すれ、熱射病、筋肉痛などは事故(ケガ)には含まれません。

