

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。
 当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。
 題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】
 今回教えてくれるのは、薬剤師の 山本 直子 さんです。

最近、ガーデニングにはまっています。

昨年秋に、小さなバラの苗を頂いたことをきっかけに始めました。

狭い庭なのでプランターや植木鉢で育てています。

知り合いに苗を分けてもらったり、道の駅やホームセンターで目に付いた苗や種を買ったりして、少しずつ種類を増やしています。初心者でも育てやすそうな植物を中心に選び、今はバラ、マーガレット、ガーベラなどの花とレタスを育てています。

水のやりすぎで根を腐らせてしまったり、寒さで枯らしてしまったりと、失敗ばかりです。球根なら上手くいくかと思いましたが、球根も枯らしました。ガーデニングに詳しい人に聞いたり、テレビ番組や本、インターネットなどで情報を集めて勉強しています。最近はあまり手をかけなくてもぐんぐん育つようになり、失敗も減ってきました。

日々大きくなる草花を見ていると、本当に癒されます。



※外科の佐藤先生に頂いたバラ。
 つぼみがたくさんついているのでこれからどんどん咲きそうです。

※シンプリーコラル（マーガレット）。
 次々と花が咲き、全体的に大きくなってきました。
 もう少ししたら株を分けて増やそうと思っています。



※エニシダ。
 ほったらかしでもすくすくと育ちます。
 失敗ばかりで心が折れそうな時も
 エニシダのおかげで頑張れました。

※レタス
 なぜか豊作です。毎日新鮮なレタスが食べれます。

