



# あおぞら

株式会社 ひこうせん

2022年5月1日第169号  
〒263-0012  
千葉県稲毛区萩台町632-40  
TEL 043-290-8778  
FAX 043-290-8779  
発行者 木村伊佐



## 千葉市都市緑化植物園



4月12日(火) 快い春の陽気に誘われて中央区星久喜の「千葉市都市緑化植物園」へ出かけて来ました。植物園は市民が緑の大切さを認識し、緑を守り育てるための知識を深める都市緑化活動の拠点施設として40年前に設立された施設です。園内には四季折々の草花が咲きますが、その中でも「バラ」が有名で開花の時期には沢山の人が鑑賞に訪れるそうです。

園内は人通りもなくひっそりとしていましたが、チューリップやポピー、ビオラ、八重桜が綺麗に咲いていました。

## 芝桜

皆さんは久しぶりの外出が嬉しかったようで、いつものスポーツ公園のお散歩より頑張って歩いていました。気温も高く汗ばむ陽気でしたが、「暑熱順化」のトレーニングになったのではないかと思っています。(暑熱順化トレーニングとはまだ気温が高くない時期から暑い環境を体験し、身体を暑さに慣らすトレーニングのことです。厚労省は熱中症対策として、適度な水分補給や健康管理を推奨する他、この暑熱順化トレーニングが効果的であるとしています。)

今年の夏も「熱中症ゼロ」を目指して皆さんと頑張りたいと思います。



花の盛りもあわただしく去り、いよいよ春も深まってきました。今日4月22日(金)は若葉区富田町の富田さとにわ耕園へ芝桜を見に行きました。

さとにわ耕園は芝桜やコスモス、ネモフィラ等四季を通じてお花を楽しめる千葉市で人気のおでかけスポットです。駐車場から遊歩道を歩いていくと、菜の花畑が見えて、ネモフィラやポピーが綺麗に咲き誇っています。更に先へ行くと、ピンクや白、紫の芝桜で一面埋め尽くされた美しい花の絨毯の景色が広がっていました。今日は久しぶりの外出で皆さんも大喜び、お花を見るたびに歓声が揚がっています。

芝桜のピンク、ネモフィラの水色、ポピーのオレンジ、菜の花の黄色とカラフルな花々に囲まれて春を満喫できた1日でした。

## 春の味覚・筍

春を代表する旬の野菜・筍を頂きました。新鮮な筍は顧問のお知り合いの金子様が朝採って柏から届けて下さいました。

皆さんは採りたての竹の子が並べられると目を丸くして驚いていましたが、記念撮影の時は大きな筍をひよいと担いで嬉しそうにポーズをとってくれました。「子供の頃はお手伝いでよく割っていたのよ」と懐かしみながら「筍ご飯が食べたいな」とリクエストも聞かれました。肉質が柔らかく香りも良い筍は美味しい筍ご飯になって春の食卓を華やかに飾ってくれました。

