

緑 地 新 聞

12 月 の 予 定

23日(月)・・・天皇誕生日 (祝日営業 閉館17:00)

24日(火)・・・振替休日

年末年始の休館

12月26日(木)～1月3日(金)

(水抜き清掃のため)

1月4日(土)より平常どおり営業

＊12月24日(火)～1月8日(水)は教室はお休みです



花 の お 手 入 れ

今月はクリスマスですね★ クリスマスの花といえばシクラメンとポインセチアですね。今月はシクラメンのお話です。

- ① 選び方は球根が大きく形が良いこと。球根が土にしっかりと付き揺れない
(店で少し鉢ごと傾けてみる → 店員に叱られるかも…絶妙なタイミングが必要?)
- ② 花の高さが揃っていること。サイズが均等で蕾が出来ていること。
- ③ 葉の色が緑濃く揃っていて大きいこと。葉が万遍なく鉢を覆っていること。花、茎、葉が徒長してないこと。
- ④ 蕾がたくさんついていて茎の中にたくさん出来ていること

育て方

- ① 日当たりの良い窓辺で暖房していない処がいい。
日中は屋外が良い (最低3時間は日光に当てる)
- ② 暖房のきいた部屋に終日置くと、花や葉が徒長し姿が良くない。花や葉が、ちじれがちになり長持ちしない。
- ③ 時々、鉢の向きを変える → 均等な葉、花が万遍なく咲く
- ④ 水を与えすぎないよう土の表面が乾いたら水をあげる
- ⑤ 月に2～3回程度、液肥を1000倍に薄め与える。
- ⑥ 花からは茎を指で挟み、すばやく抜く。
(球根との付け根から簡単に抜ける)
- ⑦ 葉組を行う(球根の上の芽の部分に日光が
当たるようにすれば中心部から揃って花が咲き続ける)

以上のお手入れを行えば春先まで咲き続けます。
どうぞ試してはいかがでしょうか。

淀 川

お正月のお餅は太るの??

「もち＝太る」というイメージが強い
のではありませんか!?

でも、「せっかくの正月だから……」
と、ついつい食べてしまう人も多いの
ではないでしょうか??

お餅自体はカロリーの高い食べ物で
はありませんが、食べ過ぎたり、きな
こやあんこなど甘い味付けで食べるこ
とが多いのでカロリーが高くなりがち
です。お餅はご飯と仲間ということを
忘れず、おやつでお餅を食べたらその
分、食事で量を調整するようにしたい
ですね。



餅のカロリー

100g	235kcal
切り餅1 (50g)	118kcal
丸餅1個 (35g)	83kcal

ご飯のカロリー

100g	168kcal
ご飯1膳 (150g)	252kcal
コンビニのオニギリ	202kcal

＊ 参考までに・・・運動別消費表

	体重 40Kg	体重 60Kg
ウォーキング30分 (4.8Km/時 80m/分)	69Kcal	103Kcal
ランニング30分 (8Km/時 133m/分)	168Kcal	252Kcal
クロール30分 (ゆっくり)	147Kcal	220Kcal

工 藤

今年も緑地プールをご利用
いただきまして
ありがとうございます★
また来年も
よろしく願います★

