



## 親水公園が面白い!

『ビオトープ』ってご存知ですか?

生き物が住む場所、生きものの暮らしを支える場所のことです。トンボやカエル、ゲンゴロウやミズスマシ、メダカやタナゴ、ハスやスイレン、菖蒲やガマの穂、こんな動植物を親水公園で、自分の目の前で見たくありませんか? 親水公園には大小二つの池と花壇があります。6月から小さい池をビオトープに作り替え、花壇にはフジバカマを植えて、渡り蝶『アサギマダラ』を呼び寄せるプロジェクトも開始しました。これから色々な珍しい動植物が見れるようになってきます。

今、親水公園が面白い!  
是非、散歩のついでにお立ち寄りください。



アサギマダラ

## 折々のガーデニング

(吉田和三)

アジサイは、日本原産の物がシーボルトによりヨーロッパに渡り改良され「西洋アジサイ」と呼ばれる。栽培はいたって簡単。花後、7月までには花の付かなかった枝も剪定をする。一般的には先端から2節目の上で切る。7月中・下旬は3節目の上で切ると枝が早く伸び始める。6月下旬に切る場合や、翌年の株をコンパクトにしたい場合は4節目で切ってもよい。色出しは、青系は酸性土壌(鹿沼土などを混ぜる)、赤系はリン酸を多めに使うと良い。挿し木は、剪定した枝を利用すると良い。



挿し木の仕方

- ①挿し穂取り
- ②葉を切る
- ③水に漬ける(ひと晩)
- ④挿し木の用土に挿す

アジサイの剪定(NHK趣味の園芸参照引用)

## 住みやすいまち久泉

(区長)

公民館の駐車場のフェンスに登って遊んでいた子供たちの話です。近くにいたおばちゃんが危ないと思って「落ちて怪我をしたらお母さんが泣かっしょるよ」と注意をされたそうです。子供たちはフェンスで遊ぶのをやめ、しばらくしておばちゃんの所へ。

「おばちゃん、注意してくれてありがとう。」見過ごさず、子供たちに注意してくれたおばちゃんも偉いが、「ありがとう」とあいさつを返す子供たちも偉い。元気に遊ぶ子供たちをみんなで見守る、これが大人になっても忘れない『ふるさと久泉』の自然な風景であってほしいと思います。



## ふれあいコラム

(一成)

認知症について、興味ある研究を紹介します。

### ①歯と認知症

認知症と歯の本数には密接な関係があり認知症患者は自分の歯の本数が健康な人に比べて1/3しかなかったというデータがあります。

「口の中を常に清潔に」「自分の歯を大切に保つ」が重要です。

### ②睡眠と認知症

睡眠時間6時間以下の方はリスクが30%ほど上がります。睡眠により脳に蓄積したアミロイドβタンパクが掃除されるそうです。適切なのは7~8時間の睡眠で実は9時間以上でもリスクが上がるそうです。

### ③カビ毒素と認知症

カビはアレルギー症状を引き起こすものですが、吸い込んだカビは肺より脳を好む傾向にあるといわれており、脳で増殖していきます。

また、カビから出る毒素は脳に達するとアミロイドβタンパクを出すことが分かっています。家中にカビを発生させない様にすることが大切です。マスクは一度使ったら捨てるか洗うかして常に清潔なマスクを使う様にしてください。

以上、歯・睡眠・カビと意外に思われる方も多いと思いますが今や常識とまで言われています。心当たりの方は今からでも考えてみては如何でしょうか?

6月号クイズの答えは ①1+9-8+7=9, 4+3+8-5=10

②植物園、インターネット ③砂、家