ecoshare

エコ+オシャレ。
みんなでシェアするあたらしいまいにち。

［エコシャレ］

季節を感じるくらし

Vol.04
2014
spring/
summer

女の子のおさんぽを通して、
季節を感じるeco actionを
一緒に体験してみませんか？

季節の目印、作りましょう

春と夏に草花が咲きそうな場所って実は決まっているのです。春は風があまり強くない日だまり。日射しの強い夏は、やや日陰の風通しのよいところ。こうした場所で足元に目を向けてみて。毎日の通勤路に自分だけのお花ポイントを作ってみれば、季節はぐっと身近に。

街なかの木を見上げてみて！

公園や神社などへ見られるコブシやウメは映秋でなく春先に新しい葉が顔を出し、古い葉をハラハラと落とします。コブシの名前の葉にちなんだ実がついたらぜひ探してみて。春、散歩道に赤や黄の落ち葉を見つけたら拾ってみましょう。

風にのった花の香 感じて

花の香りが季節のサインになるのは、よく知られるところ。夏という季節のサインは多くの場合、ツバメやセミの鳴き声。秋の訪れは、すがすがしい風の感触や、秋果が高く、すっきりと香りの良い（）内の来ているみかんや殺菌効果（aval）等。

中でも大活躍です。

リンドウやオトメユリ、ヘクソカズラ、ムラサキシキブなどの野生の植物は洗濯やスキンケア、

身近な草花で カラダも元気に

草花は自然な手当てのお法として幅広く使われてきました。美肌を作るといわれるヨモギなどは効果大といわれる薬草にも。お店で売っている薬草は、栽培されたものを使っていますが、薬効性に優れた野草も多いのです。

自然本来の やわらかな色を アップデイトに

たくさんの色に囲まれている私たちですが、自然を感じられるのびのびとした、そんな、赤やオレンジやカラフルな葉がたくさん出てきやすいように取りそろえました。原料となった木々のほとんどは、廃棄されるはずの木材を使用。土に分解される草木染めは環境にも優しいのです。

illustration : Keiko Shibata

この印刷物を印刷する際の電力量（600kWh）は、自然エネルギーでまかなわれています。
発行／ルミネ　〒151-0053　渋谷区代々木2-2-2 JR東日本本社ビル10階
☎0120-639-003（9:30～18:00 土・日・祝・年末年始を除く）

LUMINE

VEGETABLE OIL INK

Oh-hon! LUMINE

環境のこと、未来のことを考えたい。ルミネが取り組む環境活動。

ルミネでは、2011年度より、スタッフ一人ひとりが環境について考え、行動するためのプロジェクト「chorokoな会議」を発足させました。chorokoとは、スワヒリ語で"緑豆"という意味。ルミネの環境への取り組みが、芽吹き、くんくん育つことを願って名付けられました。ここでは、ルミネが行っている環境活動を紹介しています。

chorokoな（チョロコ）

エコイベントを5月に各店で続々開催

【荻窪店】チョロコ青空まつり　5月3日（土）・4日（日）

キャンドル作りや靴磨きなどエコなワークショップやトークショー、ライブなど楽しみながら、心豊かなくらしのきっかけづくりにしていただけたらと chorokoメンバーが中心になって企画しているエコフェスタ。第1回の北千住店に続き、第2回は荻窪店で開催します。会場は気持ちの良い屋上スペースですので、お友だち同士で、ご家族連れで、ランチタイムの休日を荻窪店で過ごしてみませんか。

【有楽町店】チョロコラヴーベント
～お花をリメイクしよう～

5月4日（日）
場所：有楽町店　ルミネサイコ
お花をテーマにしたワークショップを開催

【北千住店】荒川河川敷のクリーンアップツアー

5月24日（土）
場所：荒川河川敷・北千住店屋上
ワークショップも開催予定

※詳細は各店HPをご覧ください。

アースデイ東京に今年も参加します！

代々木公園を中心に開かれる国内最大級のエコイベント「アースデイ東京2014」に今年も参加します。去年ルミネはスタッフやテナントさんと初参加し、会場で本当にたくさんの刺激を受けました。今年もルミネならしいエコスタイルをご提案するワークショップを企画し、より多くのお客さまと交流したいと思っています。お出かけの際はぜひルミネスタースにお立ち寄りください。

季節を感じるくらし

Life with a feeling of the season

季節を感じることは、変化に気づくこと一。
晴れた日には、じぶんの目や耳、肌の感覚を解き放ってみましょう。
テレビやネットから入ってくる情報であふれている頭を
少しお休みさせて、
外に出て空や雲をぼんやり眺めたり、
風の音にそっと耳を傾けたり、お花のにおいをかいでみたり。
五感を通して自然の変化や動きに気づくことができるようになれば、
エコへの感度もぐんと高まります。
四季の移り変わりを感じて、こころ豊かな日々を過ごしてみませんか。

ecoshare編集委員が
エコな生け花
「なげ入れ」に挑戦！

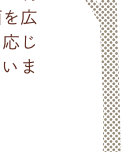
季節の花でくらしを彩るシアワセ

ecoshare（エコシャレ）編集部の生け花体験

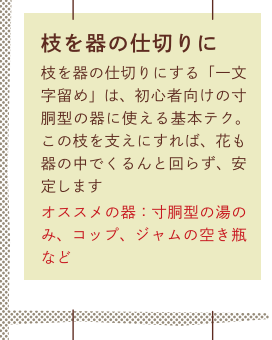
テーブルや窓際に季節の花をさりげなく飾ってみませんか？
おうちにある食器を花器に見立て、ステキに花を生けるコツを
「日々花（ひびはな）」の雨宮ゆかさんに教わりました。
編集部もそれぞれお気に入りの器を持って集合です。

※なげ入れ　剣山やオアシスを使う生け花に対し、
お花の力だけでうまくバランスをとって花を留める生け方

講師：雨宮ゆかさん
草花研究家。日々の中にある花「日々花」をテーマに雑誌や花教室で活動。ふだん使いの器に身近な草花や季節の花を生けて楽しむライフスタイルを提案。

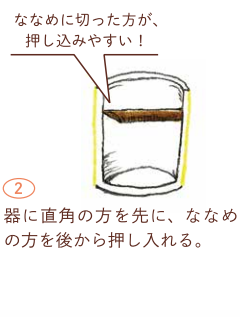


1. 器を用意します



カップ＆ソーサーに湯のみ、平皿からトリ型のようじ入れまで、いろんなカタチの器が集まりました。くらしになじんだ器に花を飾ると、花もすごく部屋になじむのです。

2. 花を選びます



この子がカワイイ！

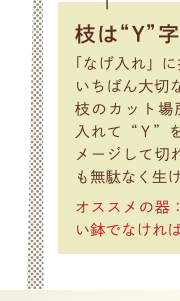
スタートはお気に入りの花選びから。ネコヤナギにオキナグサ、チューリップ、桜にサンシュユと草花、球根花、枝ものなど織り交ぜて20種近くあって、アトリエは春の香りでいっぱい。

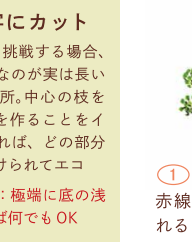
心が洗われるねー

雨宮さん advice

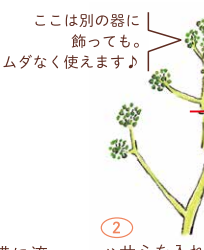
たくさん選びたくなってしまうけれど、3本や5本の奇数本に抑えてみて。花はカタチが違うもの同士を選んだ方がキレイにまとまります。

3. 枝ものから入れていきます





選んだ器も、選んだ花もそれぞれ違って魅力的です。なげ入れではちょっと口が広がった器でも、枝の間を利用して一点集中型でななめにお花を挿していくことで、だんだん花同士が支え合ってピタッと安定していきます。



1点を通すイメージで花を挿していきます

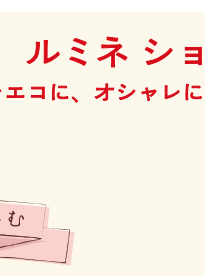
好きな花を追加して挿しながら、「やっぱりこっちかな」「うん、これステキ」などと全体のバランスや流れ、色合いなどを調整しながら仕上げます。花とじっくり向き合う至福の時。思わず没頭してしまいます。

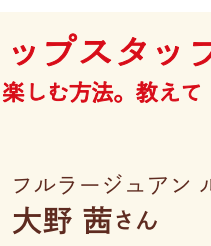
雨宮さん advice

グリーンを上手に使うとより花が映えます。例えばチューリップの葉はクルッとまいてみたり。流れを意識してみて。

4. 仕上げていきます

すごーい



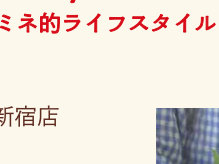


このくらいかな？

茎をぐるっと曲げられる草花も！

5. 完成です

「できた！」の後は自作を前においての感想トーク。それぞれの個性が出て、色合いも雰囲気もまったく違う仕上がりに。話も弾みます。「オアシスとか使わなくてできちゃうからエコだねー」「いろんな器でできて楽しい！」。みんな思った以上のステキな仕上がりに大満足。



おまけ

お教室でのもうひとつのお楽しみ、終了後の手づくりデザートです。

撮影協力：雨宮フォトオフィス
【日々花】http://www.hibihana.com

ひと手間で花もよろこぶ

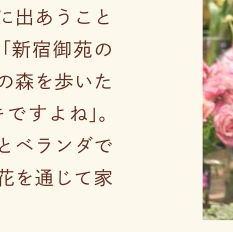
切り花を長持ちさせるコツ

adviser：雨宮ゆかさん

花を飾るとキモチが元気に。お礼に花も長くキレイでいられるようひと手間かけてあげましょう。

水の中でカット

つんだお花にも、買ったお花にも必ずやってほしいベーシックケア。



① 新聞紙でしっかりと巻く（曲がった枝を上向きにし、水がまんべんなく行き渡るようにするため）

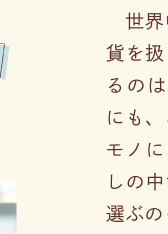
② チョキチョキと数回水の中で枝を切る（水圧が入り、中の空気がポコッと泡になって出てくると◎）

③ そのまま休ませる（1時間くらい。しおれていたら2〜3時間）

枝を折る・割る

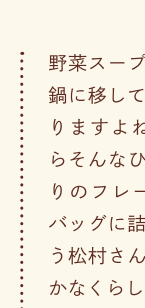
吸水面積を広げた方が枝ものは長持ちします。ときには折ったり、割ったりして水を吸いやすくしてあげて。

折る



手の格好がコツ。親指で押し上げ、残り4本の指で押し下げます。こうすることで繊維はつぶれず、断面は広くなります。

割る



中心から園芸バサミで切り込みを入れ、断面を広げます。枝の長さに応じて3〜5センチくらいまで。

基本テクにTRY!

初心者向けの器で「なげ入れ」に挑戦

はじめて挑戦する人には寸胴型の口の狭い器がオススメ。
湯のみなど筒型の器に向く花留めテクと、長い花枝をカットするときのコツをご紹介。

枝を器の仕切りに

枝を器の仕切りにする「一文字留め」は、初心者向けの寸胴型の器に使える基本テク。この枝を支えにすれば、花も器の中でくるんと回らず、安定します

オススメの器：寸胴型の湯のみ、コップ、ジャムの空き瓶など

① 枝を器の直径よりやや長めに切る（片方はストンと真っ直ぐに、もう片方は斜めに切り落とすのがpoint）。

② 器に直角の方を先に、ななめの方を後から押し入れる。

③ 仕切ったスペースの半分に枝や草花を生けていく（片方を空きスペースにすることで、流れが生まれます）。

枝は“Y”字にカット

「なげ入れ」に挑戦する場合、いちばん大切なのが実は長い枝のカット場所。中心の枝を入れて“Y”を作ることをイメージして切れば、どの部分も無駄なく生けられてエコ

オススメの器：極端に底の浅い鉢でなければ何でもOK

① 赤線がカット部分。枝が横に流れるイメージを描いて。

② ハサミを入れる。

③ Yの三角スペースを利用して花を生けていきます。

ルミネ ショップスタッフのeco tips

暮らしをエコに、オシャレに楽しむ方法。教えて！　ルミネ的ライフスタイル

vol.1 花を通して季節を楽しむ

フルラージュアン ルミネ新宿店
大野 茜さん

朝から晩まで人の往来が途絶えることのないJR新宿駅南口のフルラージュアン。「毎日たくさんのお客さまが、さまざまなシーンで贈るお花を選びに立ち寄ってくださいます。ご提案したお花を喜んでいただけるとうれしい」と大野さん。

働き始めて2年半。花の名前に詳しくなり、街なかのちいさな季節の変化にも気づくようになったそう。外で季節を感じる木々や花に出あうことが「とても幸せ」と話す大野さん。「新宿御苑のバラ園はすごくオススメです。公園の森を歩いたり、芝生の上で過ごす時間もステキですよね」。自宅でも部屋に花を飾ったり、家族とベランダでガーデニングを楽しんだり。季節の花を通じて家族との会話も広がったそうです。

「花束をもらったときのうれしさが、今の仕事につながっています」と大野さん

大野さん宅の沈丁花（じんちょうげ）。上品な香りは春の知らせ。「今しかない季節を楽しむのもすごくステキですよね」

vol.2 モノにこだわる楽しみ

ビショップ　ルミネ有楽町店
松村 伴栄さん

世界中より時代に左右されない服や雑貨を扱うビショップの松村さんが提案するのは、モノにこだわる楽しみ。「あれにも、これにも使えるといった多目的なモノに目が向きがちですが、自分のくらしの中でこれに使おう！と考えてモノを選ぶのも楽しいですよ」。

例えばホーロー製のキュートなミルクポット。「電子レンジでチンは便利だけど、野菜スープなどを温め直すときには、お鍋に移して火を入れた方がムラなく温まりますよね」。それも、かわいいお鍋ならそんなひと手間も楽しみに。お気に入りのフレーバーティーをセルフティーバッグに詰めて持ち歩く習慣もあるという松村さん。ちょっとしたこだわりに豊かなくらしのヒントってあるのですね。

1. 松村さん愛用のオーストリアの老舗キッチンウェアメーカー「RIESS」のミルクポット。見た目や色のかわいさだけでなく、底が深くて使い勝手も◎
2. 自分の好きな茶葉を入れて楽しめるセルフティーバッグ。「こだわりのお茶を職場でも楽しめると、とてもぜいたくな気分になります」と松村さん