

60代からの庭あそび
 こんな庭がシニアにおすすめ！…………… 4
 はじめに
 無理をしないガーデニングで若返りましょう…………… 6

1章

無理なく楽しめる植物を選ぶ

環境に適した植物が育てやすい…………… 8
 植物の組み合わせや見せ方で庭も手間も変わる…………… 10
 手間なし植物を選ぶポイント…………… 12
 花と緑を“無理なく楽しむ”年間プラン…………… 13

◆手間なし植物カタログ

長く咲く一年草…………… 14
 植えっぱなしOKの多年草…………… 16
 丈夫な果樹や低木…………… 18
 鉢でも育つ野菜やハーブ…………… 20
 彩り豊かなカラーリーフ…………… 22
 日陰で育つ草花…………… 24
 支柱なしでも大丈夫！…………… 26
 水やりの手間がない草花…………… 27
 ◆お得な植物カタログ…………… 28
 こぼれダネで咲く…………… 30
 返り咲きが楽しめる…………… 30



2章

手間のかからない庭づくり

挿し木で殖やせる…………… 31
 コスパのよいブランド苗!?…………… 32
 お気に入りのパンジー&ビオラを思い切り楽しむ!…………… 33

◆手抜きでも見どころのある庭

バラを見直す&手放す…………… 36
 庭にフォーカルポイントを…………… 38
 植物のボリュームで見せる…………… 40
 ◆手入れのラクな花壇を目指す…………… 42
 植栽スペースを限定する…………… 44
 腰にやさしいレイズドベッド…………… 44
 作業しやすい花壇のステップストーン…………… 46

◆日陰の庭をフルに生かそう

猛暑がしのげる&楽しめる…………… 48
 意外に多い日陰で育つ植物…………… 50
 日陰の庭の楽しみや見せ方…………… 52

3章

ツボを押さえて庭仕事を簡単に

◆見栄えよく草姿を整える…………… 56
 つる性植物や低木の誘引…………… 58
 暴れる株をまとめる…………… 58



◆やっかいな雑草との闘い方

ちよこつと除草のすすめ…………… 60
 花壇の草取りコツのコツ…………… 62
 雑草を防ぐ植物とシート…………… 64

◆薬剤を使わない病害虫対策

バラも野菜も無農薬で…………… 66
 コツは被害の早期発見…………… 68

◆水やりを極めよう!

失敗に学ぶ水やりのコツ…………… 70
 留守中の水やりを工夫する…………… 72

4章

とことん楽しむ庭あそび

◆こどもやペットと楽しむ

安心してあそべる花育の場にも…………… 76
 お気に入り芝生と小道…………… 78
 多肉植物であそぼう!…………… 80

◆花と一緒に野菜を育てる

花壇で咲かせたい野菜の花…………… 82
 すき間で野菜を育てよう…………… 84
 狭い庭の連作障害対策…………… 86

◆季節の寄せ植え&花飾り

季節感を手軽に楽しむ…………… 88
 イベントを盛り上げる花飾り…………… 90



5章

挑戦が続く若返りの庭

◆庭を輝かせるひと手間

次の花を咲かせるワザ…………… 94
 冬越しの工夫や注意…………… 96
 お得なこぼれダネや株分け…………… 98
 花いっぱいのかスカスカ植え…………… 100

◆わが家オリジナルの花や野菜

お得で育てやすい自家採種…………… 102
 食べまきが止まらない…………… 104

◆タネから育てて挿し木の裏ワザ

省スペースの手間なし育苗…………… 106
 発根安心の挿し木や挿し芽…………… 108



〈庭あそびコラム〉

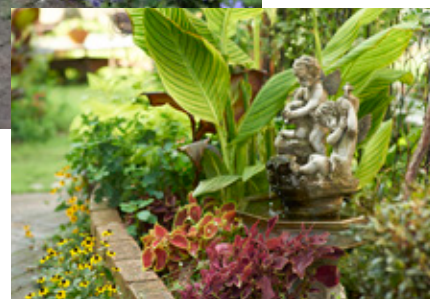
I 山野草の盆栽風仕立て…………… 34
 II 富士山麓の庭あそび…………… 54
 III 100均使いこなしガーデニンググッズ…………… 74
 IV クリスマスローズの長持ちドライ…………… 92

植物の索引…………… 111



猛暑をしのぐ日陰の庭

思いがけなくいろいろな花が咲く日陰を生かそう。暑さ厳しい夏には植物も人もホッとできる癒やしの場所になる(⇒P48)



草取りがラクになる土づくり

草がスルッと抜ける冬の土づくりや「ちょこっと除草」をやってみよう(⇒P62)



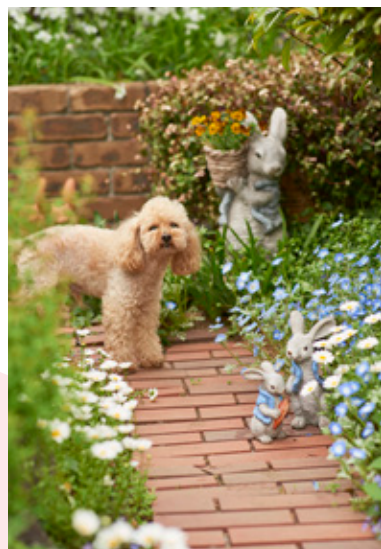
腰にやさしい レイズドベッド

高さ数10cmのレイズドベッド(腰高花壇)は腰を落とさずに作業できて大助かり(⇒P44)



花と一緒に 野菜やハーブ

狭い庭でも育てられる野菜やハーブ。生のホップを浮かべたビールも楽しめる(⇒P83)



孫やペットが喜ぶ小道

花壇のまわりに設けた小道は孫や愛犬のお気に入り。一緒にあそべる庭の仕掛けを考えたい(⇒P78)



こんな庭が シニアにおすすめ!

60代からの
庭あそび

“忙しくても続けられる”ガーデニングアイデアの本を出してから5年。シニアになって時間は少し余裕ができたけれど、身体は思うようにならないことがふえました。手間を省いて足腰をかばい、夏の日差しは避けて……と工夫するなかで、こぼれダネや日陰の存在など、前の本に書いたことが改めてシニアにも大切だと感じています。自然の力に助けられて無理をせず、それでも“とことん楽しみたい!”シニアの庭づくりをご一緒しましょう。



こぼれダネで ナチュラルに

チューリップの株元を埋めるネモフィラは、去年のこぼれダネから咲いたもの。タネまきや苗を植えつけなくてもナチュラルに庭を彩る(⇒P28・98)



ガーデンオーナメントで ラブリーに

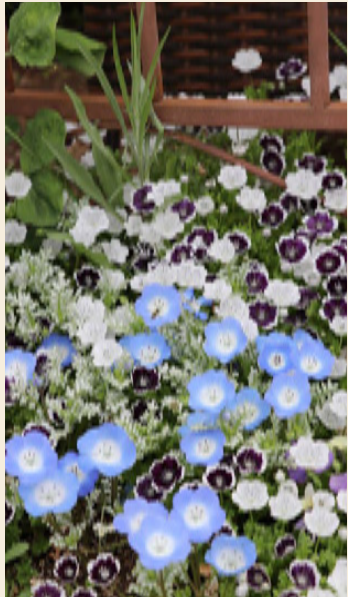
シニアだってかわいいものが大好き!庭にラブリーな見どころを(⇒P38)



1章

無理なく楽しめる植物を選ぶ

水やりなどに気を配り大事に育てても枯れてしまう植物がある一方、放っておいても元気でよく咲く花もあります。これは相性の問題で、植物の好みと育てる場所などの条件がぴたりと合えば植物はご機嫌で、育てる側もストレスがありません。シニアになったら手をかけなくても元気で育つ植物を殖やし、庭仕事を少しでもサボろうと思うようになりました。無理なく楽しめる植物を選ぶコツを押さえ、手間なし植物を味方にしましょう。



はじめに

無理をしないガーデニングで若返りましょう

4ページに書いた「シニアになると、身体が思うようにならない」とは、わたし自身の実感です。フルタイムで働きながら25年ほど、朝食前のひとときと週末に夢中で庭をつくって花を咲かせてきました。ところが、4年前の夏に体調を崩して1カ月ほど外に出られず、庭は草に覆われました。そのとき、これからはできるだけ無理をしないガーデニングを目指そうと思ったのです。

ガーデニングを始めたころはあれもこれもと欲張って植物を育てようとはしますが、そのうちに自分が育てやすい育てがいのあるものが見つかります。庭の環境によく合い、長く咲いたり、一度植えたら何年も繰り返し咲いてくれるような草花を選べば、ガーデニングはずいぶんラクになります。1章の「手間なし植物カタログ」から、あなたのお気に入りが見つかったら幸いです。

植物の選び方以外にも草取りや水やり、草姿をきれいに保つなど、日々の管理作業をラクにするちよつとした工夫も紹介しています。専門家の書く園芸書とは違う点もありますが、シニアの園芸愛好家が手間を省くために実践しているやり方とご理解ください。

手にかかる植物を手放すなど、庭も終活を意識する一方、今でもつい夢中になってしまうことがあります。お気に入りの花を来年も咲かせるためのタネとりや野菜づくり、孫やペットとの庭あそびなど。お得に植物を殖やすワザにも熱くなります。シニアはもう庭仕事を頑張るのではなく楽しみを第一に、無理をしない「庭あそび」に興じて気持ちはまだまだ若返ってまいります！



③日当たりのレイズドベッド

高さのある花壇は水はけもよいのでバラやアジサイなどの花木、写真のチューリップやネモフィラまで多彩に咲く。和風の庭石が動かさなくて誕生したわが家のレイズドベッドでは、サルビア・ネモローサやパンパスグラスなどが植えっぱなし。



④日当たりの花壇

北側の家屋が風を防ぐ花壇は、冬の間も苗が育って賑やかな春花壇が楽しめる。スイートピーやビオラ、フロックス‘ポップスター’、オステオスペルマム、ネモフィラが開花。キヌサヤやスナップエンドウ、ミニトマトやトウガラシなどの野菜も育つ。



⑤駐車場

一般にアスファルト道路などに接して乾きやすいうえに、わが家は家の北東側の半日陰。けれど、人目につきやすい場所なので春はチューリップ、秋はマムやシュウメイギクなどで華やかに。乾燥に弱いとされるチューリップだが、地植えでよく咲くので注目を。

⑥半日陰

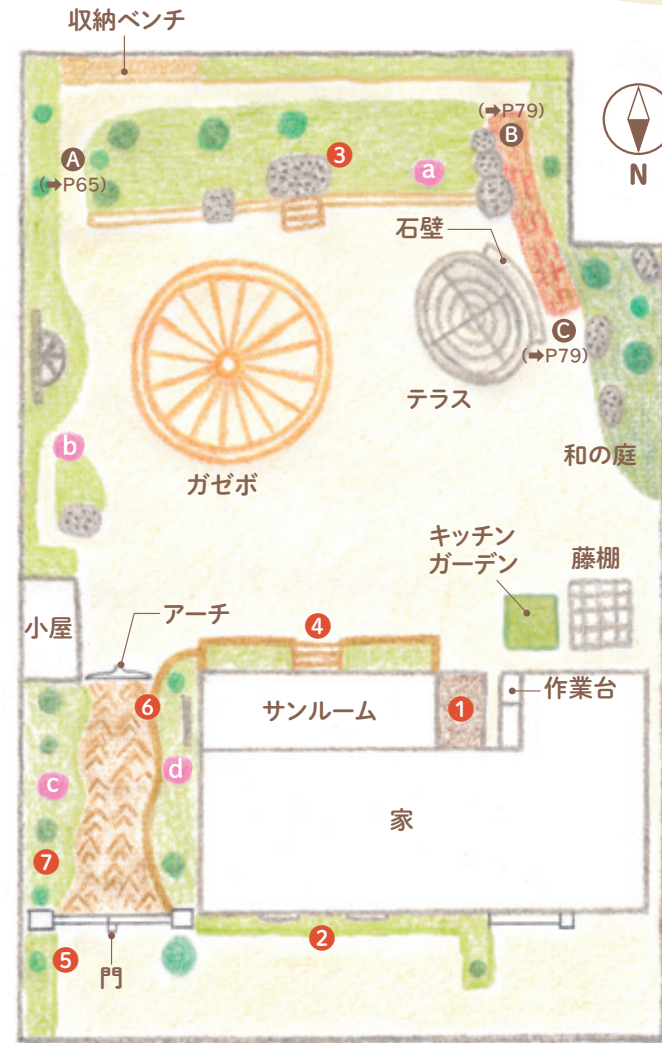
わが家のように2階建ての建物に挟まれた日陰の通路でも、1日数時間は日差しが入るような場所。高さのあるレイズドベッドで水はけをよくすると、初夏はシノグロッサムやジギタリス、トレリスにバラやクレマチスや直まきのスイートピーを誘引して咲かせる。



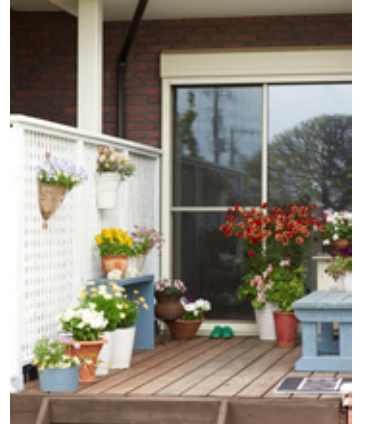
⑦明るい日陰

同じ日陰の通路でも日差しは入らず、家屋に反射した間接光や落葉樹の木漏れ日だけがさすような場所。カンパニュラ‘アルペンブルー’やペンステモン‘ハスカーレッド’、アジサイ‘ピンクアナベル’やサマーポインセチア、クリスマスローズなどで落ち着いた雰囲気。

環境に適した植物が育てやすい



a 少女像リリーちゃん b バードバス c 婦人像 d 天使の噴水



①ベランダ

一般に日当たりよく雨があまり当たらない。わが家はサンルームわきのウッドデッキがベランダがわり。雨で花卉が傷みやすいラナンキュラスなどの八重咲きの花や、花壇ではダンゴムシの被害が多いパンジーやビオラ、ペチュニアなどを鉢植えで楽しむ。

②暗い日陰

日陰にもいろいろあるなかで直射光のほとんど当たらない家の北側など。何も咲かないと思われがちだが、周囲が開けていれば意外に明るい。写真ではサツキやアイビーゼラニウムが開花中。ウッドボックスでスイスランドカンパニュラや栄養系トレニア、花壇でフクシアなども咲く。



植物は生まれ育った原産地に似た環境を好みます。熱帯植物を寒い地方で育てるのは大変ですが、植物が好む環境なら健やかに育って設備や手間はかかりません。無理なく植物を育てるには環境(場所)との相性が大切です。狭い庭の中でも建物や樹木などの影響によって環境は微妙に違います。わが家の庭を参考に、自分の庭の環境に合った育てやすい植物を選んでください。苗のプランツタグなどに「日当たり向き」と書いてあっても、意外に日陰に強いものもあるので、植物のほんとうの好み、実力も見極めたいものです。



つるバラより扱いやすいミニバラ

壁面やアーチなどの高い場所で咲かせるつるバラは華やかだけれど、誘引作業が危険。脚立に乗らなくてすむ高さで見せたり、小さな花が群れ咲くミニバラを楽しむ。



広がる株やこぼれダネを生かす

駐車場から日陰の通路への門扉。年々広がるハツユキカズラは通路側から門扉を越えて枝垂れ、こぼれダネのカンパニュラは下から這い上がり、ナチュラルな花飾りに。



つる性植物やコンテナで立体感

つる性のクレマチスなどを支柱で誘引したり、這い性のカンパニュラ‘アルペンブルー’を高さのあるコンテナから枝垂れさせたりすると、平面的な庭に立体感が生まれる。



植物の種類を絞って大株に育てる

以前はピンクなどの花々を咲かせていた夏の半日陰。コリウスやサマーポインセチアというリーフだけを大株に育てたら、落ち着いた存在感を發揮。花がら摘みの必要もない。

植物の組み合わせや見せ方で庭も手間も変わる



多年草や花木と一年草の組み合わせ

上) 植えたまま翌年も咲いてくれるシャクヤク①のような多年草や花木を庭の骨格にして、スイートピー②などの一年草を季節の彩りとして組み合わせると、植え替えに追われない。
左) 花木のバラ①や多年草サルビア・ネモローサ②と一年草のオルレア③やヤグルマギク④。

草花が好きだと、心ひかれた植物を次々に植えて庭が雑然となりがちです。きれいに咲いても花期の短い一年草ばかりでは、年に何度も苗を植え替えなくてはなりません。勢いよく育つて草姿が暴れる植物は、刈り込んだりまとめる手間がかかります。きれいな庭をできるだけ無理なく維持するためには、手間のかからない植物を選び、組み合わせや見せ方を工夫しましょう。わたし自身シニアになってとくに心がけている点を紹介します。

花と緑を“無理なく楽しむ”年間プラン

かつて憧れた「花いっぱいの庭」から、今は「一年中なかにかチラホラ咲いている庭」へと思いは変わっています。手間をかけなくても長く咲く花をつないで、一年中花の途切れない庭をつくりませんか。

植物名	開花(観賞)期												形態			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
ガーデンシクラメン	■										■		多年草(一年草扱い)			
パンジー/ピオラ	■					■	■				■		一年草			
カレンジュラ‘冬しらず’	■										■		一年草(こぼれダネ)			
クリサンセマム‘ノースポール’	■										■		一年草(こぼれダネ)			
クリスマスローズ		■											耐寒性多年草			
プリムラ		■											耐寒性多年草			
スーパーアリッサム‘フロスティーンナイト’		■												半耐寒性多年草		
宿根イベリス			■											耐寒性多年草		
アジュガ			■											耐寒性多年草		
エリゲロン			■												耐寒性多年草(こぼれダネ)	
アイビーゼラニウム			■								■			半耐寒性多年草		
ペチュニア/カリブラコア			■												半耐寒性多年草	
バラ:四季咲き、返り咲きタイプ			■									■			低木	
アジサイ‘アナベル’			■									■			低木	
アルストロメリア			■									■			半耐寒性多年草	
ポリゴナム(ヒメツルソバ)			■												耐寒性多年草(こぼれダネ)	
ニチニチソウ(ピンカ)					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
センニチコウ					■											一年草
アンゲロニア					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
ペンタス					■											半耐寒性低木(一年草扱い)
ジニア					■											一年草
ポーチュラガ‘マジカルキューティー’					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
カラーリーフカンナ					■											半耐寒性多年草
フクシア‘エンジェルスイヤリング’					■											低木
ダリア					■											半耐寒性多年草
ユーフォルビア‘ダイヤモンドフロスト’					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
栄養系トレニア					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
インパチエンス/サンパチェンス					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
スーパーランタナ‘サニーエロー’					■											半耐寒性低木(一年草扱い)
コリウス					■											非耐寒性多年草(一年草扱い)
サマーポインセチア(ユーフォルビア)						■									非耐寒性低木(一年草扱い)	
ケイトウ(セロシヤ)						■									一年草	
ルドベキア‘タカオ’							■								耐寒性多年草(こぼれダネ)	
マム(キク)*代表的品種								■							耐寒性多年草	

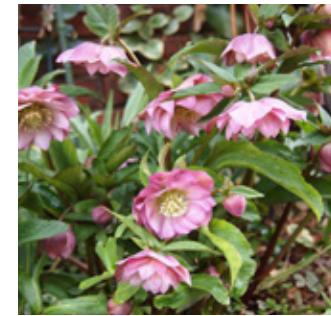
*実際に育てた植物名、園芸品種名を明記。各植物名はPI10の索引から関連ページが引ける。開花期は東京都八王子市の著者庭が基準。

手間なし植物を選ぶポイント

ガーデニングを無理なく楽しむには、栽培する場所に適した植物を選ぶことがまず大切。また、ちょっとしたポイントを押さえて植物を選ぶと、管理の手間がずいぶんラクになります。いろいろな植物を育てるなかで「この子は手がかからない」と感じたポイントを整理してご紹介します。ポイントごとのおすすめ植物はPI4からのカタログをご覧ください。



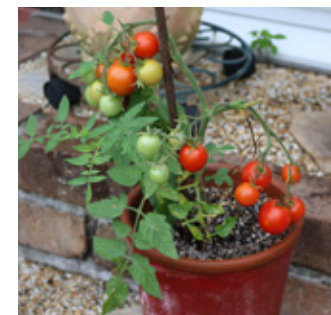
長く咲く一年草
一年草には秋から翌春まで咲くピオラやパンジーに、晩春から秋まで半年咲き続けるものがある。これを組み合わせれば年2回の植え替えてOK。



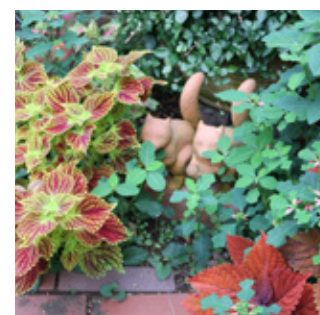
植えっぱなしOKの多年草
植えたまま数年は繰り返し咲く多年草。カンナのように休眠期は地上部が消える宿根草と、クリスマスローズのような常緑タイプがある。



丈夫な果樹や低木
花木や果樹などの樹木は草花に比べてとても強健で乾燥に強い。つる性のブラックベリーは剪定や誘引が必要だが、無農薬で栽培できてたくさん実る。



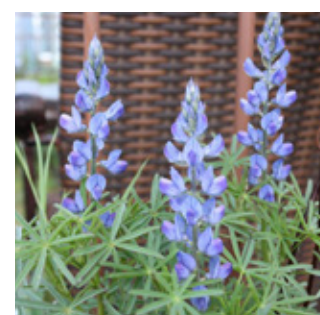
鉢で育つ野菜やハーブ
草花より難しそうに見える野菜栽培だが、鉢で育つミニトマトなどは手間なしで育てやすい。水やりも花壇並みに軽減できるワザがある(→P86)。



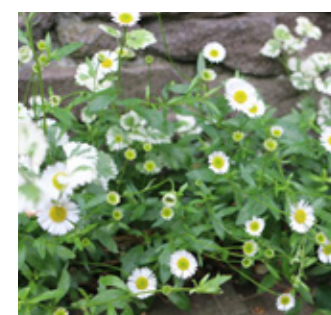
彩り豊かなカラーリーフ
コリウスなどのリーフプランツ(葉もの)も、花に負けない存在感を発揮する。花がら摘みの必要がなく、年中美しいものも。



日陰で育つ草花
日当たり向きとされるロベリアなどが半日陰で間延びしないで咲くことも多い。水やりの手間が少ない日陰で育つレパートリーを充実したい。



支柱不要の草花
花茎が長く軟弱な草花は倒れやすいが、一般種より草丈が低い性質のルピナスやヤグルマギクなどは支柱を添えなくても大丈夫。



乾燥に強い草花
敷石の間でも育つエリゲロンなどの強健な多年草は、日当たりや水はけのよさを好む。乾燥にとても強く水やりの手間がかからない。