

緑は生命 しあわせ ふれあい

発行 2015 年 3 月
NPO法人ひょうご宝塚園芸福祉協会
宝塚市中山寺3丁目1-14
TEL & FAX 0797-86-0619

ゆうゆうガーデンは開設 10 周年を迎えました



220 坪遊休地 平成 18 年 1 月 21 日活用法を検討



平成 18 年 2 月 9 日焼畑後開墾開始 ゆうゆうガーデンと命名

平成 18 年 3 月 2 日ジャガイモを植え 6 月 21 日初めての収穫があり、7 月 1 日カレーパーティを畑で開催。仲間づくりの第 1 歩でした。登録メンバー 19 名、個人畝 10 区画から出発したゆうゆうガーデンは 10 年目を迎え、登録メンバー 30 名、個人区画 20 区画。美味しいと評判のサトイモ、大根、玉ねぎ、ジャガイモ、サツマイモ、日本落花生協会から仕入れた落花生と作物の種類も増えました。毎週水曜日の活動日にはメンバーが集って畑仕事に精を出しています。

最高年齢は 82 歳、力仕事は任せて！と団塊世代男子からの思いやり場面もあり。多種多様の職種の肩書をはずして畑で汗を流す姿は頼もしく若々しい。昔のお姉さん達は草取りにも一心に精を出しています。収穫物はメンバーで分け合いますが、安全で美味しい野菜は家庭円満の秘訣とも言えるでしょうか。10 周年記念行事を平成 27 年 2 月 18 日、19 日に六甲保養荘で行いました。温泉で日頃の疲れを癒し、カラオケで自慢の持ち歌を披露、おいに盛り上がりました。



2015. 1. 14 新年畑開きにて



通信を担当して

斉藤 信雄

塾生は花と野菜作りの畑仕事を通じて子供、大人の垣根を越えて人とのかわり合いを学び貴重な体験、経験をします。お蔭様でこの6年間、事故やケガもなく子どもたちと畑仕事を行い、作物や花を育てることが出来ました。

すくすく塾通信はそのような塾生の奮闘ぶりや成長を伝える事と思っています。今期は農作業の知識、経験、体力のない子供たちが小学1年生も含めて7名入塾。私たちスタッフもそうですが先輩塾生もどうなるんだろうと戸惑いました。先輩の青葉組、新人のわかば組の班体制、畝別作業など工夫もしました。驚いたのは先輩が新人に道具の使い方、作物の管理（種まきや苗の植え方、水やり、その他）を教えている光景でした。道具に振り回されていた先輩塾生が今は教える立場です。通信担当としては作業以外の事も見ておく必要があると感じました。又塾のブログ（ブログ名：宝塚キッズガーデン）でも活動詳細を載せています。時折、町中で塾卒業生に出会うと挨拶されることがありますが、その成長ぶりにこちらは全く気が付かない位です。逆に子どもたちが覚えてくれていることに感慨深さと嬉しさで元気づけられています。

ジャガイモ・仲間全員で試食満足です



小学生対象に開設した野菜作りの塾は6年目、塾生は小学校卒業と共にすくすく塾も卒業していきます。26年4月から塾生12名となり、講師、スタッフ共にパワーを貰いながら気合を入れて向き合っています。すくすく塾通信を発行して保護者の方へも塾の様子をお知らせしています。その通信の編集者＆塾の講師でもある斉藤信雄氏から今年の活動を振り返ってのコメント、塾生からの感想をご紹介します。

想定外の収量に驚きと笑顔の塾生



すくすく塾は楽しい畑

深町 厚太

ぼくは2年前にすくすく塾に行きはじめました。土をさわったり野菜や花を育てることは、ほかではできないことなので毎回とても楽しいです。野菜を育てるのはもちろんしゅうかくしてすぐ味見できるのがうれしいし、季節によって育てる野菜がちがったり育て方もちがうのでいろいろな事ができます。

ぼくが一番育てるのがすきなのは自然じょ、大根じゃがいもです。なぜなら、自然じょは土の中からいろんな形の自然じょが出てきて大きいからです。大根はおいしいし2ヶ月くらいでおおきくなるからです。じゃがいもは苗が1本で土の中から20個くらいのじゃがいもが出てきます。そしたらすぐに先生が味見をさせてくれるから、来年のじゃがいも掘りが楽しみです。

すくすく塾は学校の勉強より楽しいです。

宝塚地域若者

サポートステーション

塩谷 惣太郎



宝塚地域若者サポートステーションは、働くことについて様々な悩みを抱えている 15 歳～39 歳くらいまでの若者が就労に向かえるよう、多様な支援サービスでご本人やご家族をサポートしていく厚生労働省の委託事業です。昨年 7 月から、その若者達がひょうご宝塚園芸福祉協会「わくわくファーム宝塚」の畑をお借りし、助言を頂きながらサツマ芋を栽培しました。初めての農作業に不安な様子の彼らでしたが、作物が育つに連れ表情豊かに、生き生きと取り組むようになりました。それには、二つの要因があります。

若者たち手作りのお洒落な看板が目印！ わくわくファームに活気が増しました

まず一つは、彼らが自分の手で作物が育ち実っていく過程を体験したこと。それにより、努力の成果を直接感じることで、彼らの自信となりました。加えて、協会の方との農を通じた交流の機会もあり、異世代とのつながりが良い経験となったことは間違いありません。本当にありがとうございました。収穫後は、ブルーベリーの苗木と玉ねぎを植えました。若者達は、それぞれの苗を見るのも初めてで、これから収穫までどう成長していくのか、楽しみで仕方がないようです。

今後も、この農作業を通じて様々な体験をしてもらおうと考えています。私たちを温かくご支援頂きます様、よろしくお願いいたします。

園芸福祉バスツアー報告

竹丸 敏信

10 月 7 日のバスツアーは、26 年度総会で講演会講師をお願いした、ハンガリーから移住されたカルマール・ゲルゲイ氏のガーデン（農場）を見学目的としたバスツアーとなりました。参加者は 42 名で、若干の遅れはありましたが、無事集合場所の阪急山本駅を出発しました。

農場は岡山県美作市後山の『愛の村パーク』にあり、中国縦貫道をひたすら、西に向かって走りました。途中で、「宮本武蔵の里」に寄りました。周辺には武蔵生家や資料館など、歴史的に興味深い施設が揃っています。人は少なかったですが、皆さん楽しく散策しました。

『愛の村パーク』は、野菜や山菜などの地域内で収穫される、旬の新鮮な食材を材料とした料

理を味わうことができます。旬の昼食を美味しく頂いた後、農場の見学となりました。

カルマールさん夫妻の案内で、楽しく、又、感心しながら農場を見学しました。夫妻は、こだわりのおいしい農作物を育てるため、水、空気、土壌の優れた、標高 400m 以上の立地を探して、後山を選ばれました。ハーブや野菜、食用の花、穀類など愛情込めて育てられた農作物は、東京、大阪、神戸、京都の契約レストランに直送されています。周りに生えてくる植物を有効に利用し、土がフカフカなのは本当に驚きました。化学肥料は立派に野菜を育てますが、本当に味のよい美味しい野菜作りは、カルマールさんが実践しておられる、バイオダイナミック農業（有機栽培の一種であり、農薬と化学肥料を使わない）と思いました。

帰りに「ひょうご環境体験館（はりまエコハウス）」に寄りました。「STOP 温暖化」の映像を見た後、皆さん、子供気分で講師指導の下「葉脈しおり」を作りました。自然満喫のバスツアーでした。

最後に、後山山麓に湧き出る天然水「愛の水」皆さまお持ち帰り、その後の愛のゆくえは？



わくわく♪ファーム宝塚 収穫体験は大盛況

春はジャガイモ・玉ねぎ 秋はサツマイモ・大根 延べ700人が訪れました

ボーイスカウト宝塚第5団カブ隊

大関 敦子

昨年度よりわくわく♪ファーム宝塚でお世話になり、今年はジャガイモとさつまいもの収穫体験をさせていただきました。お芋を掘るよりも兎に角土に触れるだけで子どもたちのテンションが上がり、色んな種類の幼虫やさなぎを見つけて、宝探しのように盛り上がりました。実はこの虫たちはお芋を食べてしまうことや、さつまいもは掘ってすぐよりしばらく置いて食べると甘いこと等など、その場で教えて頂き、生きた知識として子どもたちの心の中に浸みていくように感じました。近くでこんなに素敵な場所を提供していただき、感謝の気持ちで一杯です。今後は出来ればお邪魔になるかもしれませんが何か子どもたちにできるお手伝いで参加する機会があればと思っています。ありがとうございました。



えびフライ

代表 荒堀陽子

今季最後の収穫グループということで、心配して

いたお天気にも恵まれ、11月下旬だったのにポカポカ陽気の中お芋掘りが出来て本当に良かったです。2歳になって初めてお芋掘りを体験した子どもも多く、日頃あまり触れない土に思い切り触れたり、つるを引っ張って出てきたお芋に喜んだり、ミミズやだんご虫にびっくりしたりと、子ども達の楽しそうな姿が見れてとても嬉しく思いました。

大きな大根が抜けた時やお芋がたくさん出てきた時は子どもの頃に帰って親の方が思い切り

五月台わんぱく隊

原田 由記子

私の娘は現在中山台ニュータウンのてっぺんにある宝塚市立五月台幼稚園に通っています。当園の私たち親子の所属している通園班は、子どもたちが驚いたり喜んだりする顔見たさに季節に合わせた様々な遊びを企画して楽しんでいます。10月31日は幼稚園降園後、車で山を下り、長尾町のわくわくファームへお芋掘りに伺いました。春にジャガイモ堀も体験した畑で自由に遊ばせてもらえると解っていますから着くなりみんなおおはしゃぎ。体中泥だらけになってもへっちゃら、虫もお友達です。お芋掘りに歓声あげて、ふと気が付いたら、なんと全員が滑らないようにと敷き詰めてあった藁を積み上げたり、チアリーディングのポンポンに見立てたり、ふかふかベッドにして寝て見たり・・・藁だけでこんなに面白そうに長い間文字通り藁にまみれて遊ぶことに驚きました。大騒ぎしながら散らかしても温かく見守ってくださった園芸福祉協会の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。沢山のお芋と楽しい思い出を手にと大満足で帰ることが出来ました。



はしゃいでしまいました。

子どもたちはスタッフさんに手作りの遊具と一緒に遊んでもらえ、とても嬉しそうでした。

家に帰って早速、大根とお芋を戴きました。お父さんにも「おいも、とった～」と嬉しそうに報告し「おいし～」と完食しました。自然と思い切り触れ合えるこんな素敵な場所が近くにあることをとても嬉しく思います。子ども達にとって、秋を思い切り感じることでできた楽しい1日となりました。本当に有難うございました。

園芸福祉研修交流会に参加して

足立 智子

私は今年 4 月より兵庫県シニアカレッジ講師の先生の紹介にて園芸福祉協会に入会、活動に参加させていただいています。

交流会は、11 月 9 日(日曜日) 11 時より「ゆうゆうガーデン」で開催されました。毎年恒例の収穫祭を兼ねた交流会という事で楽しみにしていました。小雨が降ったり止んだりの天候でしたが、28 名の参加がありました。

まず金岡理事長さんからの開催挨拶で始まり、今年初めて取組をされた《万田酵素を使った大根栽培について》石田さんよりお話がありました。取組をすることになったきっかけ、方法、苦労話、経過報告など皆さん熱心に耳を傾けておられました。育て方や酵素の量など直接会社へ問い合わせをされたり、インターネットで検索したり作業と合せて勉強された様子がよくわかりました。「できるだけ農薬は使いたくない。皆の口に入るものだから」の言葉通り虫害発生時にはローラー作戦のごとく虫取りは大変だったと思います。大根が一段と生育するのは 1 月～3 月にかけてとのこと。これからの生育が楽しみです。

次に、長尾地域包括支援センターの看護師さんとケアマネジャーさんから包括支援センターの役割や健康寿命についてお話がありました。

その後、ストレッチ体操や脳トレゲームなどを行いました。テントの下でのストレッチは少し窮屈でしたが必要性を感じました。「健康寿命を延ばし自立した生活が送れるようにしましょう」とご指導を受けました。「みなさん、体も脳もすごく若いですね」とお褒めの言葉もいただきました。

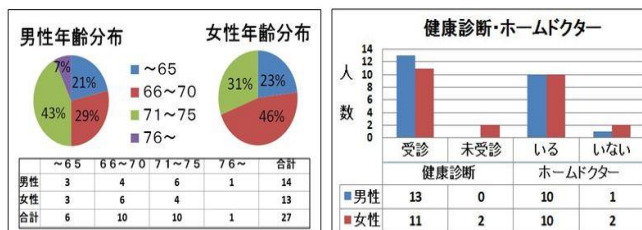
昼食は「ゆうゆうガーデン」で収穫された大根を使った手作りの大根づくしのお弁当をおいしく戴きました。雨も上がり和気あいあいと話も弾み、笑い声が絶えない時間を過ごすことができました。今回は外でのゲームが出来なくて残念でした。最後は健康に関するアンケート記入と合せて、万田酵素で育てた大根の重さ予想当てクイズも実施されました。皆さん結果をお楽しみに！



健康寿命アンケート報告

参加者：男 女・年齢別

健康管理



参加者の年齢分布を見ますと、厚生労働省発表の健康寿命を超えて元気な方々が多い事に驚きます。

健康管理については健康診断を受けてない方は2名だけでした。多くの方が早期発見、早期治療を実践しております。又なんでも相談できるホームドクターについても大半の方がいると回答されており。健康維持についての意識の高さを感じました。

園芸福祉活動にかかわって～

自分自身の変化ありますか

体調、家族・友人関係について改善した、会話が弾むようになったとの回答が多かったです。

その他の項目についても向上、興味が出てきたとの回答が多数ありました。

自分で日常気を付けている事・老化防止に工夫している事は

毎日運動する
(毎朝歩く、ウォーキング、テレビ体操、腹筋、スイミング)
食生活の工夫
(よく噛んで食べる、季節の旬の食材、等)
その他
(人とよく話をする、笑う、楽しく仲良く美しく、睡眠、歯のチェック)
それぞれが健康寿命に大きな関心を持ち日常生活されている事が伺えました。

大根重さクイズ結果 ～ 17.2kg ～

正解者は阪上享子様！
一番近い17kgを予想されました。

2月11日慎重に丁寧に掘りおこし水で洗い重さを量りました。

種蒔きから4か月と9日目の収穫でした。万田酵素31号を30回近く散布。異常気象の中、大きな大根作るぞプロジェクトチームの面々の苦勞と努力の結晶です。収穫した大根はゆうゆうガーデンメンバーに切り分けて各自の食卓へ・・・さてさてお味は？



ゆうゆうガーデン長老も興味深々



森 金岡 竹丸 石田 PJメンバー

平成26年度通常総会では活動報告、会計報告、活動計画、予算、役員改選があり原案通り賛成可決されました。

任期；平成26年5月～28年4月

理事長	金岡 重子	アドプト提供
副理事長	前田 保和	花と緑サポート隊
〃	立川 文代	事務局
理事	濱口 栄子	会計
〃	盛永 廣	ゆうゆうガーデン
〃	斉藤 信雄	楽農すくすく塾
〃	田路 学	わくわくファーム

平成27年度総会のお知らせ

* 出欠は返信用ハガキにて4月5日必着

日時	平成27年4月26日(日)	13:30～16:30
場所	宝塚市共同利用施設中山寺会館(阪急中山観音下車徒歩2分 中山寺山門前)	
内容	講演会 「～NPOの役割とは～」	13:30～14:30
	講師：宝塚NPOセンター 事務局長中山光子氏	
総会	26年活動収支決算報告	14:40～15:20
	27年度活動計画収支予算案	
交流会		15:30～16:30

園芸福祉活動に参加しませんか

会員募集中です 入会金1,000円 年会費3,000円 賛助会費2,000円

尚、26年度会費未納の方は下記までお振込みをお願い致します

通帳名：特定非営利活動法人ひょうご宝塚園芸福祉協会

他金融機関から・ゆうちょ銀行：普通貯金店名 ヨンサンハチ 四三八 店番438口座番号5395886

フォーグリーンだより10号をお届けいたします

記念すべき10号を発行できる喜びと感謝の思いを込めて編集致しました。「健康寿命を延ばそう」とアンケート結果も掲載しましたが、普段からの自助努力と仲間が存在が大切だと感じています。心身が衰えることもまた自然な事と受け止め、土や植物に触れあいながら互助の精神でより良い居場所にしていきましょう。

編集：特定非営利活動法人ひょうご宝塚園芸福祉協会事務局 立川

665-0861 宝塚市中山寺3-1-14 電話&FAX 0797-86-0619

アドレス：fumiyotate@ybb.ne.jp ブログ ameblo.jp/tefk-4g/