

# ten park 新聞 4 月号

作成：柴田



## 植物と触れ合いましょ！ 第19回

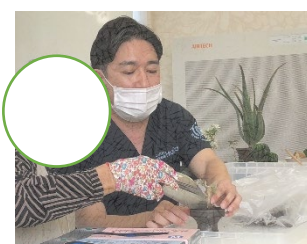
### 植物のことを知り、そして植替えと種まきの実践

皆さん植物を育てていますか？

植物には、非常に良い効果がたくさんあります。

今回は、アドバイザーとして相談員の多田さんが企画から運営を担ってくれました。各植物の特徴から土のこと、根の状態からどんな土が適しているか？など専門的な話を非常にわかりやすく説明。マニアックで大丈夫かな？という心配とは裏腹に、植物を育てている参加者さんが多く、皆さんすごい真剣に聞いてみえました。

知識をつけた後には、実際の植替えを選出された参加者さんで行ないました。また、種まきイベントでは、何の種かわからない状態で種を選んでもらいカップに種まきをして、持ち帰ってもらいました。「ミニひまわり、ラディッシュ、はつか大根、マリーゴールド」の内、何が生えてくるか？は育ててみてのお楽しみ。ワクワクしますね。育ち具合を皆さんで共有する機会も設けられたらと思っています。



あなたの困っていることは？質問用紙

- 認知症について、不安がありますか？ (はい/いいえ)
- どういったことに不安を感じますか？
- 身体の不調がありますか？ (はい/いいえ)
- どこに不調がありますか？(腕、足、力が入らないなど) (右腕、左腕、右足、左足、その他)
- 日常生活やどんなことに関わっていますか？



認知症について、不安を感じています。...

身体の不調は、右腕の力が入らないことです。...

日常生活は、買い物、散歩、読書などです。...

### 認知症・身体の不安に対して

皆さん不安に感じていることがありますよね。

一緒に共感できた部分もありますが、アドバイスとして、ストレッチの方法と運動をお伝えさせていただきました。

皆さんの身体の特徴などを思い浮かべながら、お一人お一人の不安に対してお手紙のような気持ちで書かせてもらいました。相談していただいた不安が少しでも軽減できればと思います。

#### ●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・何の芽が出るのか楽しみです
- ・植物との触れあい、植替え勉強になりました。毎回、良い企画ありがとうございます。
- ・植替えも出来、嬉しかったです。上手に育てたいと思います。ありがとうございました。
- ・花を見るのは好きだけど、育てたことなくどんなものが咲くのか楽しみです。
- ・植え方、育て方、知らないことばかりでよい勉強になりました。また来年教えてください。
- ・植物の種類により、土の質が違うのは参考になりました。