

# 育てる楽しみ、食べるよろこび。 人生にいきいきの種をまこう

土に親しみ、命を育てる「園芸」は、心も体も健康にしてくれます。

リタイア後は何をしよう?と迷っている方、

何もしないで時間をもてあましている方にもおすすめの「園芸」。

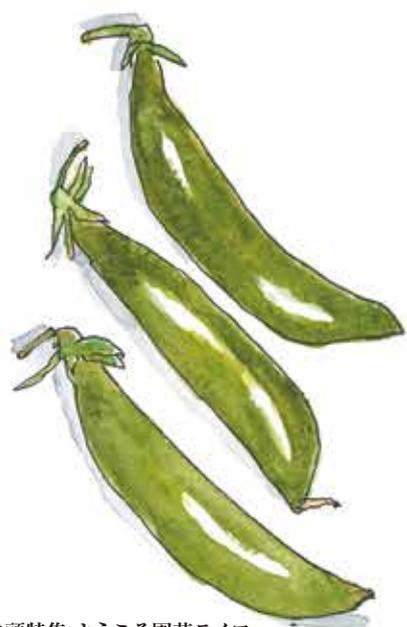
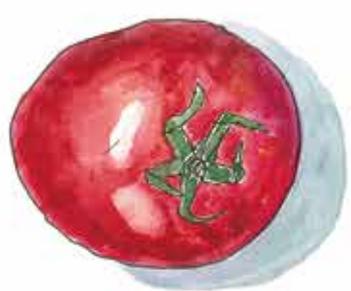
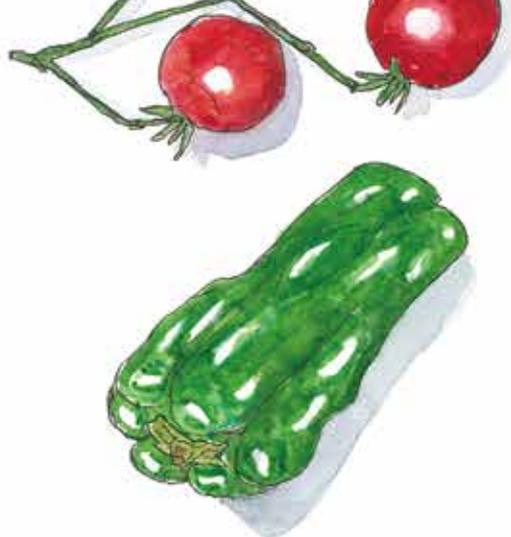
個人的な楽しみから家族の笑顔、ボランティアや地域貢献、

最近ではリハビリ療法としても注目されています。

何より、人間関係を豊かにしてくれるという「園芸」ワールド。

「人生はまいた種の通りに実を結ぶ」と言います。

まいて、育てて、豊かな実りを手に入れましょう。



# 先祖代々の畑を活かし 家族の健康を願う日々

自宅の畑で

岡山市中区 高畑茂さん(75)



昭

和35年に旧国鉄に入社、新幹線の工事で日本中を駆け回りました。各地に赴任後、最後は岡山に帰り、平日は仕事をしながら、週末は両親の畑を手伝っていました。両親の農作業を見よう見まねで覚え、分からない時は詳しい人に聞いたりして、ほぼ自己流でやっています。

東京にいた時は、両親が野菜を送ってくれましたが、今は私が月に2〜3回、県外の子ども家族に新鮮な無農薬野菜を送っています。また妻も喜んで食べてくれるのでそれが一番の幸せ。苦もなく楽しく育てています。もちろん安心100%の無農薬野菜です。私がまだ現役時代、足の複雑骨折をこじらせて、長期でリハビリをしたことがあります。その時、暇を持て余し、



自慢の野菜で奥さまのお弁当も作ります！



することがなかったので、お菓子作りにチャレンジ。なんとこれが意外に楽しく、それ以来、誕生日やホワイトデーのお返しにケーキを焼いたりするようになりました。また最近では、外出が多い妻にお弁当を作つて持たせるなど、自慢の農作物で料理やお菓子づくりを楽しんでいます。いつのまにか「人に喜んでもらうこと」が一番の楽しみになっています。

以前はゴルフや麻雀もしましたが、遊びでも、人とのつきあいは気疲れするものです。けれど、好きなラジオを聞きながらの土いじりは、何の不満もありません。それが健康でいられる秘訣でしょうか。私の知っている限り、畑をしている人で認知症の人はいません。この生活を元気に少しでも長く続けたいと願っています。



# 作った野菜が大人気！ 家族や地域への恩返し

自宅の畑で



浅口市 武寛さん(81)



種まく  
幸せ  
My Story

# 農作業で医者いらず 健康&仲間づくり

貸し農園利用

倉敷市 池本 隆昌さん(75)



## 退

職後、ブラブラしていたら、「まだ若いのに、することが無いのか」と農家の方から声をかけられました。「家に引きこもっていたのでは体に悪いので、こうして歩き回っています」と答えたなら、「じゃあ野菜でも作ってみないか」と言われたのが最初のきっかけでした。

それまでの私の趣味は日曜大工でしたが、目が悪くなり、大工仕事も車の運転も難しくなりました。そこで、車に乗るのをやめ、夫婦二人で便利な街中のマンションに引っ越したん

です。2年ほどは、以前住んでいた近くの農園へ自転車で通っていたのですが、やはり遠いと不便。近くにある倉敷市の市民農園を借りることにしました。

現在はこの農園に、夏は朝6時頃からウォーキングを兼ねて見回りに出かけ、7時半頃に朝食に帰り、その後は午前と午後にもまた出かけ農作業をするという毎日です。

男が家にずっとというのは、妻に迷惑がられるだけ。夫婦円満の秘訣でしょう。(笑)

長年会社勤めで地域での交流がなかった私でも農園に来

ると新しい出会いもあり、また近所の方に野菜を差し上げると大変喜んでくださいます。家族や子どもたちも「おいしい」と言って食べてくれ、これが何よりも一番の励み！新たな活力が湧いてきます。最近では、農作業を教えて欲しいと頼まれることもあり、さらにやりがいを感じています。

ここ15年ほどは、風邪をひいて医者にかかったこともありません。この健康も、農園のおかげではないでしょうか。今後もある限り続けていきたいと思っています。



## 白

宅周辺に点在する5箇所ほどの畑や果樹園に、

ブドウやカキ、ミカンなどの果物から野菜など本格的に取り組んでいます。それらをほぼひとりで管理しているので、効率を考え、車の中に切の道具を積み巡回しています。そして週に2回は、庭瀬にある息子の会社の駐車場でテント販売。朝採れたての無農薬の野菜を楽しみに待っていてくれるお客さんであつという間になくなります。みなさんが喜んでくれるのが生きがいです。

現役時代はサラリーマンで国内外を飛び回り50歳で独立。岡山で輸入事業を始め、大手との取引も順調で会社も軌道に乗りました。その頃は仕事が忙しく、妻や子どもにも大変苦勞を掛けました。今は、せめてもの償いと思いい健康のために、野菜作りで恩返しができるばと思つています。

わたしは75歳になったら仕事を辞めると決めていました。特に何か目標があつた訳ではありませんが、その時になれば



週に2回の朝市は人気ですぐに売り切れ。

きつと何か役目があるのでは？と思つていました。そうしていましたが、地域の方から「田畑が荒れ放題になつている。どうかしてくれないだろうか」と相談を持ちかけられました。そこで、周囲を説得し現役時代の人脉を使って道を作ったり、誰でも加入できる野菜組合を結成、またそのための堆肥も無料でもらえるような方法を考えました。地元では個人管理ができなくなった土地が、まだ250坪ほどあります。今後の夢はそうした土地を利用して農協や町の協力も得ながら、農業法人を設立し農地整備をしたいと考えています。

# 花や野菜を育てて幸せになろう

シニアの活躍の場としてもおすすめ。

園芸のやりがいが増すのは、福祉の世界で園芸を生かす「園芸福祉」。

個人も地域も幸せになれるという「園芸福祉」について、

NPO法人岡山園芸福祉普及協会理事長の西村清さんにお話を伺いました。

## 全国で2千3百名が活動中

## 人々の絆を深める「園芸福祉士」になってみませんか



医療・福祉だけでなく教育、地域づくり等々。園芸福祉活動は様々な分野と可能性が広がります。



園芸福祉士の養成講座は、高齢者向け、車椅子利用者向けなどをテーマにモデルガーデンを作るなどの実践的なカリキュラムです。

阪神淡路の震災後も園芸

によって、人々の心が慰められ、

仮設住宅でのコミュニケーション

が生まれたという事実があります。

園芸には、癒し効果

があり、人々の絆を深めます。

そうした効果に着目した「園

芸福祉」とは、仲間をつくり、

花や野菜を育てて、みんな

幸せになろうという思想や運

動、その実践活動のことです。

全国的には、NPO法人日本

園芸福祉普及協会があり、

病院や高齢者施設、保育園な

ど、さまざまな施設で活動を

展開しています。

岡山県においては、普及協

会主催の養成講座を受講し

た有志が、平成18年に任意団

体を結成。その翌年にNPO

法人化し、名称も「岡山園芸

福祉普及協会」としました。

例えば、園芸福祉ワークショップ

やシンポジウム、高齢者や知

的障害の方々のリハビリや健

康回復の支援活動、子どもた

ちとのふれあい活動などをお

こなっています。

なかでも重要な活動が、初

級園芸福祉士養成講座。各

方面で需要が急増している

園芸福祉士ですが、現在は

人材不足。

ぜひとも、多くの皆さんに

知っていただき、この養成講

座を受けていただきたいと思

います。受講者のアンケート

によれば、「園芸を通じた地

域社会の中での仲間づくりの

方法が理解できた」「今後の

仕事に今回の講座の成果を

生かしたい」などの感想を

いただいています。シニア世代に

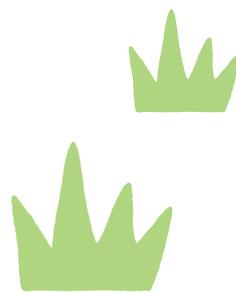
も最適な園芸福祉士です。

道具もそろっていますので、身

ひとつで受講できます。どう

ぞお気軽にお問い合わせく

ださい。



Interview 理事長 西村 清さん

## 初級園芸福祉士養成講座 受講者募集中！(申込み締切は8/10)



日程：9/3(土)、4(日)・10/1(土)、2(日) (計4日間)

会場：岡山市北区平田407 ひらた旭川荘

受講費用：36,600円(テキスト、実習材料費含む)

### <お問合せ・お申込は>

NPO法人岡山園芸福祉普及協会

岡山市北区中山下1-8-12-901

TEL&FAX. 086-221-2052

E-mail. [engeifukushi@gmail.com](mailto:engeifukushi@gmail.com)

職員不在のため FAXを希望



# 予防やリハビリに生かす「園芸」

元気な方はもちろん、

介護状態にある方々にも予防やリハビリ効果があるという園芸。

作業療法士の資格をお持ちで、

施設などで園芸療法の研究活動をおこなっている

吉備国際大学の三宅 優紀先生にお話を伺いました。

## 作業療法としても研究が広がる「園芸」

作業療法を研究しておりましたが、その作業の二つに園芸があります。

園芸に特化して活動を始めてからは今年で4年目。大学の関連施設である特別養護老人ホームグリーンヒル順正と連携し、要介護3、4といった認定を受けた方からシヨートステイを利用される軽度の方まで併せて約40名を対象に園芸療法をおこなってきました。

具体的には、田植えや種まき、水やりや収穫と、季節に応じた園芸活動を、車いすの

方もいっしょにおこなっています。古くなったストレッチャーを利用して作業台をつくるなどのひと工夫があれば、寝たきりの方でも、緑に触れていた

先を動かしたりという、日常の動作が含まれています。そのため、作業療法としても効果的。また、植物の世話や状態が気に掛かり、車いすの方が立ち上がった時、閉じこもっていた人が表に出たりという

効果もあります。普段無口な方がおしゃべりをされたり、



笑わなかった方が笑顔を見せてくれたりと、精神的にも非常に良い結果を出しています。施設内の人間関係はもちろん、実習や研究に訪れる大学生ともより良いコミュニケーションが生まれています。

こうした活動により、施設での生活が楽しくなり、QOL(生活の質)が向上したという結果が出ているのです。ですから、今後は広く他の施設にも出かけ、大学から外に出て研究の場を広げたいと願っています。



Interview 講師・作業療法士 三宅 優紀先生

## 「園芸療法」の研究ご協力をお願い

「園芸療法」の趣旨に賛同していただき、研究活動にご協力をいただける、医療・介護・福祉関連施設様を募集しています。詳しくは、下記大学までお問い合わせください。

### 〈お問合せ〉

吉備国際大学 保健医療福祉学部 作業療法学科  
岡山県高梁市伊賀町8 E-mail. miyake-y@kiui.ac.jp (お問い合わせはメールを希望)



一人ひとりの介護度に合わせて作業がしやすい工夫を。プランターの高さを高くしたり、バケツに稲を植えるなど。また卓上であれば鉢やポットに寄せ植えなども楽しめます。



# 「貸し農園」情報

## 岡山市 牧山クラインガルテン

岡山市が整備した市民農園。休憩や食事もできる「ラウベ」という小屋付き農園や、車イスのまま楽しめるプランター農園あり。納涼大会、収穫祭、朝市など様々なイベントも。管理人が常駐していて、簡易な栽培指導が受けられます。管理センターには木工、農産加工、談話室などもあり、土日祝日には食堂もオープン。



所在地 岡山市北区中牧219番地

区画	面積	年間利用料	区画数
普通農園小	25㎡	9,250円	65
普通農園中	50㎡	18,500円	318
普通農園大	100㎡	37,000円	32
普通農園果樹	40㎡	14,800円	28
リフレッシュ農園	500㎡	185,000円	8
プランター農園	4㎡	1,480円	12
ラウベ付き農園	140㎡	87800円	88

- 応募資格/年間を通じて農園管理のできる方
- 使用期間/4月1日から翌年3月31日(年度途中入園可能)

申込・連絡先 牧山クラインガルテン管理センター TEL.086-228-2280 ■受付時間/9時～17時 ■休日/火・お盆・年末年始

倉敷市では、平成元年、「特定農地貸付けに関する農地法等の特例に関する法律」の施行に伴い、平成2年から市民農園を制度化。スタート時は6農園でしたが、平成27年9月現在で25園731区画あります。農園を利用して、おいしくて安心・安全な野菜づくりや心のふれあいと作り育てる喜びを味わってみませんか。

- 利用契約年数/3年間
- 利用できる区画/1世帯1区画
- 応募資格/倉敷市在住の方で家族で農地を持っていない方
- 募集時期/年2回(2月・7月)

### 市民農園のある地域

大内・祐安・浜町・古新田・勇崎・上東・中帯江・連島・中島・水江・八島・岡田・八軒屋・鶴新田・西富井・吉岡・昭和・福島・中庄

面積	年間利用料
20㎡	4,800円
30㎡	7,200円
50㎡	12,000円



※各地域の空き状況などをご確認のうえ、お申込みください。

申込・連絡先 受付時間 / 平日 8時30分～17時15分  
倉敷市農林水産課 TEL.086-426-3425

## 倉敷市 倉敷市民農園

今年4月にオープンしたばかりの地元農家を中心となって運営する新しいタイプの市民農園。農業と触れ合い、将来の新規就農に繋がる場に。給水設備、トイレ、駐車場も完備。希望により栽培指導も受けられるので、初心者の方も気軽にご利用いただけます。募集は随時。



所在地 秀天橋交差点を南へ約800m

- 利用契約年数/1年ごと更新
- 利用できる区画/1世帯2区画まで

### 申込・連絡先

荘内ひまわり農園管理組合事務局(みどりの館みやま)  
TEL.0863-32-0115 ■受付時間/9時～17時 ■休日/月・火



区画	面積	年間利用料	区画数
普通農園	20㎡	4,000円	42

## 玉野市 荘内ひまわり農園



okayama  
ebooks

岡山県の

観光・広報誌・教育・  
医療・フリーペーパー等の  
印刷物が

“電子書籍”で  
いつでも読める!



パソコンで!



スマホで! タブレットで!



オカヤマイーブックス

イベント情報など  
生活に役立つ  
情報が満載だよ!



無料アプリも  
あるよ!

www.okayama-ebooks.jp



岡山市城東ファミリー農園



民間の貸し農園。井戸2箇所、農機具の無料貸し出し(ミニ耕運機有)、かわいいキノコ型屋根の休憩所もあり、赤穂線の走る姿を見ながら仲間とのコミュニケーションが楽しめそう。駐車場(17台)もあり希望によって栽培指導も受けられます。



面積	年間利用料	区画数
20㎡	20,000円	26

所在地 岡山市中区下城東高校体育館南50メートル  
(黄色いキノコの屋根が目印)

申込・連絡先 管理人 花房 TEL.080-1901-8922

「農活」情報

就農支援 もっと本格的に農業をしてみたい方に!



財団では、「岡山県新規就農相談センター」を設置し、就農に向けた総合的なアドバイスを行っているほか、新規就農に向けた研修制度や講座等の情報を提供しています。また、関係団体等と連携し、県内外で年間30回程度の就農相談会やセミナーを開催しておりますので、農業を本格的に始めたい方は一度、お問い合わせください。

農地中間管理事業 「農地を貸したい」「農地を借りたい」方に!

財団では、岡山県から「岡山県農地中間管理機構」に指定され、農業からのリタイアなどにより農地を貸したい方から農地を借り入れ、地域の担い手農家の方などに貸し付けを行っています。農地を貸したい方は市町村の農業担当課にお問い合わせを。また、借りたい方も募集していますので、お問い合わせください。



お問い合わせは

(岡山県農地中間管理機構業務推進本部)

公益財団法人 岡山県農林漁業担い手育成財団

TEL.086-226-7423 岡山市中区古京町1丁目7-36(県庁分庁舎4階)  
受付時間 / 平日 9時~17時

詳細は財団のホームページもご覧ください。 [岡山 担い手財団](#) [検索](#)