

# みどりのゆび

諏訪中央病院グリーンボランティア通信 No.118号

2021年4月28日発行

## 学習会について

今年の学習会は、コロナ禍の中開催が危ぶまれましたが、皆様のご協力が無事終わることができました。新年度の計画とともに、三人の先生方のお話を拝聴しました。

一月は鎌田實先生のお話。『コロナ時代をどう生きるか』。フレイル、認知症、ワーキングメモリー、コロナ鬱などについてのお話でした。ワーキングメモリー（作動記憶）のアップには、新聞を読み、単語を4つ覚える、一人カラオケで新曲の歌詞を見ないで歌う、昨日楽しかったことを思い出すなどの方法があるとのことでした。この内一つにでも挑戦してみたいですね。

二月は、高木宏明先生の『新型コロナウイルスとその感染予防』でした。1m以内、マスクなし、15分以上の会話は避け、外から帰ったらすぐ手洗いをすること。メリハリをつけた生活を、とのお話でした。

三月は、萩尾エリ子先生の『これからの理想のガーデンは』という演題で、庭のプリムラやムスカリ、タイムなどの小さな花束を持参されて、五感を喜ばせる庭作りを、と優しく話して下さいました。 [金子（治）]



## ガーデンプランニング係から

活動開始日の4月7日、1回目の「ガーデンプランニング」を開催しました。今年は新たなメンバーが4人加わり、9人となりました。担当場所の決定、今年の作業内容、また、作業の多くを占める雑草取りについて、宿根草の成長を妨げるものはできる限り根から抜き、それ以外は上をカットすることなどについて話し合いました。（今年の作業内容及び雑草については、今号の活動記録裏面に掲載）

「ガーデンプランニング」は係でなくても、どなたでも参加できますので、話し合いたいこと、聞きたいことなどあれば、気軽にご参加ください。 [山縣]

## \*\*\*\*\*バザーのお知らせ\*\*\*\*\*

- ★5月25日(火)13:00～ バザーのための花束作り
- ★5月26日(水)10:00～ 春のバザー開催

コロナの感染状況によっては中止の場合もあります。

## 新しいメンバーです

- ☆じっくり観察し、手を使い香りを楽しみ、『みどりのゆび』のチトのように、人の心に潤いを与える庭作りのお手伝いをしたいです。趣味は、登山・ヨガ・パンお菓子作りです。 [佐藤玉江]
- ☆東京からUターンして5年になります。小さな畑にハーブを育てて、ハーブティーなど手作りして楽しんでいます。小さな子どもを連れての参加ですが、少しでもお役に立てれば嬉しいです。 [関なつの]
- ☆長野に憧れてこの一月に移住してきました。グリーンボランティアに参加できて、とても嬉しく思っています。大好きな庭仕事で、少しでも患者さんやスタッフの方々のお役に立つことができれば幸せです。 [中村 律子]

### コラム No.13

### 移住 11 年目の庭

山々の雄大な眺望の中、自分達の手で広いガーデンを作りたく宝塚から移住してきました。生来の自然や山好きで、夫婦の共通の趣味が植物を育てることです。もともとこの地に植わっていた大きな桑の木一本をシンボルツリーとして残し、小さな道を造り、ここは果樹園、そこは宿根草エリアなどと決め、ガーデンプランを立てました。関西で大切に育てていた植物も一種一鉢として一緒に引っ越し、宝塚ガーデンも設けました。



春には福寿草やチヨノドグサなどの球根類から始まり、初夏にはバラや多くの宿根草が一斉に咲き、やっと私たちの目指す庭に向かっていますが、まだまだです。畑ではジャガイモ、玉ネギ、夏野菜が収穫でき、果実でいろいろなジャムを作り、遠方の家族ともども高原の味わいを楽しんでおります。一方、5～6月には雑草と戦い、秋の終わりには越冬対策など煩わしい作業が待っていますが、慣れれば楽しみもあります。その一番は春の芽吹き的时候了。



冬を越してきた植物がいとおいしい。梅、桃、桜がいっぺんに咲くのにもびっくりです。夏には日暮れの7時過ぎまで時間を惜しんで2人で作業を続け、夕ご飯の支度を忘れるのもしばしばです。

植物を育てる喜び、見る喜びのおかげで、このような大変な時にも心穏やかに過ごすことができます。植物に感謝！ [刈谷]