

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.138 号

2025 年 5 月 14 日発行

冬季学習会の報告

❁ 1 月の鎌田 實先生のお話のテーマは“老化のスピードを緩めよう”

早く老ける人といつまでも若々しい人の違いにはライフスタイルが大きな影響を持つ。コゲ(糖化現象)とサビ(酸化)に注意。甘い物(特にジュースや炭酸飲料)を摂らない、野菜をたっぷり、筋活を積極的に行う。また、朝食、昼食、夕食の割合は 4 : 4 : 2 が望ましい。そして、睡眠を十分に摂る。筋活の実践例として、ヒンズースクワットとトイレスクワットの実演。最後に、育てのお父様と西田敏行さんの思い出を語り、何よりも「人に優しいこと」が心の充足をもたらし、若々しさを生み出すのではないかという言葉が印象的でした。



❁ 2 月はガーデンプランニングからの報告と話し合い
東ガーデン、西ガーデンのそれぞれの担当から 2024 年度に行ったこと、2025 年度に計画していることが発表されました。その後、グループに分かれて、庭作りや作業に関して意見交換を行いました。
内容詳細については活動記録をご覧ください。

❁ 3 月の萩尾先生のお話のテーマは“病院の庭は「コミュニティガーデン」”

この病院の角々の談話室からの風景が良いし、香りの良い小さい花束によって呼吸が深くなります。帰れない緩和ケア病棟の患者の家族会があり、このお庭を利用されていました。日常を続けるには自然が重要です。
災害時にも「力になる場所」となり、災害時や、精神的に弱っている人にとって庭(自然)が大きな力になります。また、病院に関わっている人々にとって心を癒す場になります。そして、「庭は言葉の要らない言葉」となり、集う人々のコミュニティの場となります。

***** 春のバザーのお知らせ *****



◎ 春のバザーを行います。

5 月 21 日(水) 9:30～ 手作り小物、リサイクル品等持ち込み&値付け

5 月 27 日(火) 13:00～ 花束作り、花苗の値付け

花束に使える切り花等があれば、お持ちください。

5 月 28 日(水) 9:00～ ボランティア集合

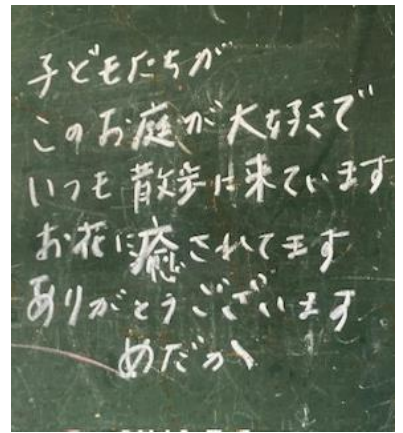
10:00～11:30 グリーンバザー

12:00 ～ 慰労会

こもれびの掲示板から

4月終わりの作業日に「こもれび」の屋外掲示板に書置きがあるのを発見しました。庭を愛する方たちからのうれしいメッセージをお伝えします。

- ★和歌山からハーブを学びに、シンプルノートさんにここを教えていただきました。心のこもった愛のお庭に感動しました。和歌山でも心に届くハーブと花を育てます。 [名無しさんより]
- ★いつもすばらしい花々をありがとうございます。感謝いっぱいです。 [山浦のバーバーさんより]



コラム No.30 初めてのアランニット

グリーンボランティアの先輩が素敵なアラン模様（とても手の込んだ手編み）のセーターを着ておられるのを見て、私も編みたい！と思ったのは、確か3年前のこと。

冬が終わる前に完成させようと真面目にゲージを取り始めた。が、なかなか自分サイズの仕上がりにするのにぴったりのゲージにならない。（ビッグサイズの私は編み図通りだと小さい。）針を替え、編み方を調整し、何とかいけそうとなって張り切って後ろ身頃を編み始めた。全体の半分くらいまで編んだところで、「なんか小さくない？」気のせいだと自分を騙しながら編んでいたが、メジャーで測ると間違いなく小さかった。編み物の達人に聞くとそれは、編み直しだとあっさり言う。「編み直しは編み物の醍醐味よ」などとも言う。「嘘だ！」と思いつつ仕方なく全部ほどいて編み直し始めた。そうしたら、編み図とにらめっこしながら編んでいたのが今度は、編み図を見なくても編めるではないか！すいすい編めてなんか楽しくなってきた。「達人の言葉に嘘はないなあ」と感心。

一番苦手な、「とじ・はぎ」の関門も突破し何とかセーターの形になった。一人でにやける。編み物がお上手な方から見たら笑われるかもしれないが完成して、とても幸せな冬の終わりだった。

[己斐]



***** グリーンボランティア体験会のお知らせ *****

◎グリーンボランティアの体験会を行います。

初めての試みです。お知り合い、興味のある方たちにお声がけください。

6月7日（土） 10:00～11:30

ガーデンツアー、ハーブティ作り&試飲、庭の手入れ等を体験していただきます。