

ALPHA Healing Garden クラブ 活動報告(第93回)

実施日時 : 2019年4月24日(水)10:30~14:30

参加者 : 豊田先生、金子先生、三木先生、上村先生 + 園芸療法課程(6)
+クラブ員(18) = 28名

活動場所 : 園芸療法ガーデンほか

スケジュール :

10:30~ 花壇管理とメンテの各班作業と噴水池のスイレンの株分け作業など

12:20~ 昼食をとりながら懇親

13:15~ ミニ講座 ; 講師 豊田先生

~~園芸療法ガーデンでの“いろいろなマインドフルネスの体験”~~

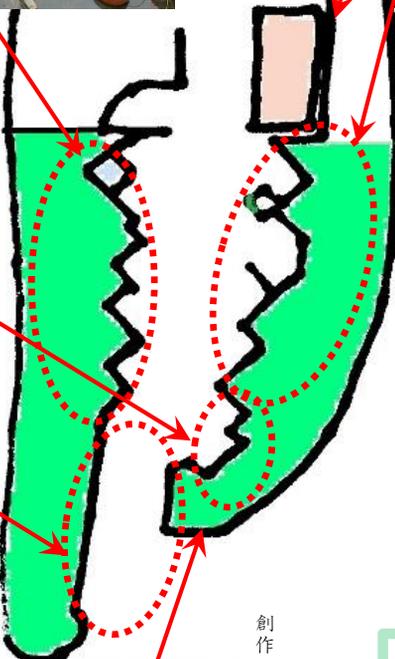


音の花壇 2班

概略図 (対象エリア)



触れる花壇・色の花壇 1班



創作・メンテ 4班



味覚と香りの花壇 3班

年度最初の例会日、あいにく雨の予報、それでも木々のみどりの濃淡や園芸療法ガーデンの彩り豊かな草花は、春の盛りを感じさせてくれます。

定刻には、新任の上村先生や園芸療法課程の新生など新しい顔ぶれも揃い、自己紹介から始まりました。

今日のメインは、これまでなかなか実施できなかった“音の花壇”にある池のスイレンの株分けを兼ねた池の清掃。2班のH班長の概略説明のあと、資材の準備から担当していただいた三木先生などの指導で、魚たちにストレスが掛からないよう水位は半分ほどに保ち、都合の付く者全員でスイレン鉢や池全体に回っていた根を引き上げ、株分けを行うとともに、ポンテリアなどの間引きや藻、ゴミの除去に取り組みました。

各班の花壇では除草のほか、オリヅルランの植え付け(1班)、植物小ラベルの作成準備(3班)、この日までに豊田先生によって文字彫りが仕上がっていた修復銘板の一部1度目の塗装(4班)などを行いました。

昼食は、賑やかに、N・Tさんなどの淡路産タマネギ・ネギ入りみそ汁をたっぷり味わいました。

午後は、鳥のさえずりの中、豊田先生を取り囲む形の園芸療法ガーデン“野外教室”での講座が始まりましたが、あいにく小雨。ワークショップに移り、今ある状態に注意を集中する“マインドフルネス”が、外の刺激を五感で感じる園芸療法の原点に通じるなどの説明のあと、座位・立位で時間を変えて、自分の息遣い、嗅覚(ハーブ)などに集中するいろいろな体験をしました。リフレッシュやストレス軽減に役立つ貴重な経験でした。

平成最後の例会、盛りだくさんの楽しい一日が終了し、皆さん、たいへんお疲れさまでした。

世話人; 植田(4/27記)・岡野・三宅

今後の予定

毎月 第4水曜日 ただし、12/18*は 第3水曜日

<2019> 5/22 6/26 7/24 8/28

9/25 10/23 11/27 12/18*

<2020> 1/22 2/26 3/25

(変更の場合がありますので、案内メールで確認をお願いします。)