

ジフィーで育てよう！



# しあわせの種まき



## 【よいところ】

- ① 失敗が少なく、誰でも取り組むことができる
- ② 発芽の喜び、植物の生命力の強さを感じやすい
- ③ ジフィー（水でふくらむ種まき用土）が膨らんでいく様子は不思議で興味をひきやすい
- ④ 発芽→栽培→活用と他プログラムへの継続性がある

## 【準備するもの】

- ・ジフィー
- ・花、野菜の種（なんでも O.K.）
- ・洗面器（バケツなどでも可）
- ・水
- ・トレー

ジフィーってなあに？

ジフィーとは水でふくらむ種まきポットのこと。

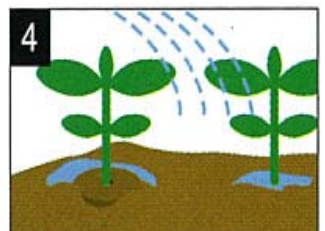
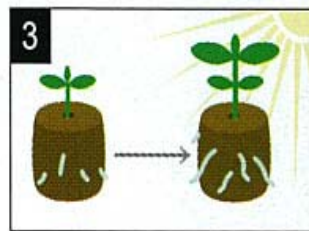
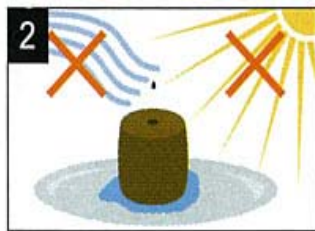
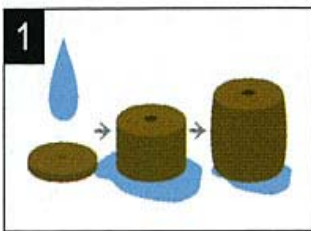
吸水させるだけで、ポットになるので、誰でも手軽に始められます。

## 【種をまいてみましょう】

- ① 水をはった洗面器にジフィーを浮かべ、吸水させます。（20分程度）
- ② 十分にふくらんだら、中央部分のくぼみを軽くほぐし、2～3粒種まきし、まき穴周辺の土をかけます。
- ③ トレーにおいて、直射日光や風の当たらない場所で育てましょう。5日～1週間で芽がでます。
- ④ 芽が出たら、元気な苗を1本残し、間引きます。

\*このままでも一番花が楽しめます。

鉢や花壇があれば植えかえて、たくさんのお花を咲かせてください。



## 【どんどんふくらむジフィー】



10分後



15分後



20分後



種まき



3週間後

## 【園芸療法士の声】

- ・ ジフィーがふくらむ様子がとてもおもしろい。  
種まきは単純な作業ですが、このおもしろさがこころをグッとつかむきっかけになります。
- ・ 芽がでたときの喜びはとても大きいです。
- ・ 「芽がでますように・・・」、「早く大きくなれよ」と手を合わせて願いを込める方がおられました。

### おすすめの花

- ・ マリーゴールド
- ・ 黄花コスモス
- ・ 羽毛けいとう

どの花も比較的安易に育てられます。  
鮮やかな花をたくさん咲かせますよ。

