

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

花と緑のある暮らしを楽しもう



新型コロナウイルス感染症の流行で外出が減り、家で過ごす時間が増えています。こうした家で過ごす時間を楽しく充実させるため、花や緑を育てる生活を始めてみてはいかがでしょうか？

例えばガーデニングには歩く、運ぶなど多くの動作が必要とされ、体力維持に効果的。さらに満足感や達成感など、精神面でも良い影響があるとされています。

今回は、緑の持つパワーや生活に取り入れる効果についてご紹介いたします。



福井県花商協同組合理事長
三国哲弘氏

緑のもつパワー

- 沈静効果
- 抗ストレス効果
- ポジティブ思考効果
- 安眠効果
- 健康促進効果
- 眼精疲労回復効果
- 浄化効果
- 免疫力維持向上効果
- など

緑が持つパワーについては、現在、科学的に実証するため研究が進められており、抗ストレス効果や健康促進効果、免疫力維持向上効果など、様々な効果があると考えられています。実際NASA(国立航空宇宙局)が公開した研究結果でも、特定の植物には空気中の有害物質を除去する能力があることが分かっています。緑が心身にもたらす効果の検証が進んでい

さらには、「こうした緑のパワー」を街づくりに生かす取り組みも数多く報告されています。「グリーン&グリーンシティ」と呼ばれ、美しい街並みが魅力のシンガポールもそのひとつ。緑を増やすことが熱帯ならでは高温・多湿の気候を和らげて暮らしやすくするとともに、海外投資の誘致と観光産業の育成に役立つと考えたシンガポール政府が緑化政策を推し進めた結果、世界中から癒しを求めて人が集まる観光立国に成長しました。またアメリカニューヨークのブルックリンでも街をきれいに緑を増やしたところ、犯罪が減ったという事例も報告されています。この日本でも、福岡市が花づくりを通して人のつながりや心を豊かにし、まちの魅力や価値を高める「二人一花運動」で街づくりに取り組んでいます。

生活の中でもっと気軽に緑を楽しむ時間を。

シニアの方の中には、「一足腰が弱って重いものを運んだりできないし」と、植物を育てるのに二の足を踏んでいる方もおられるかもしれません。しかし、県内のフラワーショップには植物の専門家スタッフがいてどんなことでも気軽に相談できますし、最近ではYouTubeなどでも初心者向けのアドバイス動画が数多く上がっているので、困ったこと

や分からないことはすぐに解決できます。まずは季節の花や、日が当たらなくても育つスプラウトなど、手軽なところから始めてみるのも良いのではないのでしょうか？



夏の花はベチュニアなどが育てやすくおススメ



水やりの手間が少ない多肉植物

緑(草木花)を育てる効果について

コロナ禍で気軽に外出できない状況が続く今、「おうち時間」を楽しめる趣味として植物(花や木)を育て始める人が増えています。植物を育てることは癒しや楽しみ、健康で人間らしく生きる幸福感につながるなど、心身ともに良い効果を与えてくれることが様々な研究結果で明らかになっています。



福井県総合グリーンセンター
緑・花づくり推進部
緑と花の県民運動推進グループ
主任 渡辺 貴弘

《植物を育てる効果》

- 花や緑を見たり、香りをかぐことにより、精神的な癒しを得ることができます。
- 土いじりや種まき、水やりなど、植物を育てることが自然と屋外で体を動かすことにつながり、筋肉の衰えを防いだり、新陳代謝が高まるなど、体を良い状態に保つことができます。
- 植物を育てることが周囲の人とのコミュニケーションのきっかけとなり、仲間づくりや地域社会の中で人々との交流を促すことに役立ちます。

総合グリーンセンターでは、このような効果を与えてくれる花づくりなどをご家庭や地域に広げていくため、花の展示温室(通称タマネギハウス)での企画展や屋外花壇における花の見本展示、県道沿いに整備した約2500㎡のコスモス畑をはじめ、近隣地区の住民との花づくり活動や、基礎から花づくりが学べる研修会、花や緑の専門家による講習会など、様々な活動に取り組んでいます。研修会等の日程や花づくり活動に関する情報はホームページでお知らせしています。また、花や木の育て方など線に関する質問に答えるため、「緑の相談所」を開設しています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

福井県総合グリーンセンター
〒910-0336 坂井市丸岡町東園15
Tel.0776-67-0002

https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/green-c/
福井県総合グリーンセンター

きいて!みて!TRY!

7月~8月

TRY ちょこっと就労

~介護施設でちょこっと働いてみませんか~

あなたの支えが人手不足の介護施設の力になります!

シニア・主婦等の方大歓迎!

資格・経験不要

年齢・性別不問!

お仕事は、介護施設での食事の配膳・下膳、衣類の洗濯や部屋の掃除、シーツの交換など、補助的なお手伝いが中心なので、特別な資格や経験は一切不要です。



短時間就労

勤務時間は、1回2~4時間、週2~4回程度と短いため、空いている時間を活用しやすく、一人ひとりのライフスタイルに合わせた働き方ができます。

★事業所の声★

- 忙しい時間帯に来ていただき、現場の介護職員の負担軽減につながっています。
- 介護職員が利用者へ寄り添う時間が増え、要望等に余裕を持って対応できるようになりました。

★就労者の声★

- 温かく受け入れていただいているので、楽しく働いています。
- 施設の皆さんの力をお借りして、新しい経験や失敗を繰り返しながら一生懸命頑張っています。

参加施設はホームページをご覧ください。

福井県福祉人材センター ちょこっと就労



《お問合せ先》
福井県福祉人材センター TEL.0776-21-2294

メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp

(無料職業紹介事業番号 18-ム-010001)

TRY ふくい福祉就職フェア (丹南会場)

参加費無料

事前申込不要!

福祉や介護のお仕事に関心のある方を対象とした、合同面接会を実施します。

【日程】7月24日(土)13:30~15:30(受付13:00~)

【会場】鯖江市陽陽会館 多目的ホール(鯖江市桜町2-7-1)

参加施設はホームページをご覧ください。

ふくい福祉就職フェア



《お問合せ先》
福井県福祉人材センター TEL.0776-21-2294

メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp

TRY ボランティア体験2021 体験者募集中!

福井県ボランティアセンターでは、ボランティア体験期間を7月~12月までとし、体験者を広く募集します。活動・日程を自由に選んで活動することができます。



福井県ボランティアセンター
マスコットキャラクター「ランティ」

【受付期間】7月 1日(木)~12月10日(金)

【体験期間】7月22日(木)~12月20日(月)

【主な活動プログラム】

- (1) 福祉施設の利用者との交流、レクリエーションのお手伝い
- (2) 施設行事や地域で実施されるイベントの運営協力
- (3) NPOやボランティアグループが行う活動への参加

体験先はホームページをご覧ください。

福井県社協 体験ボラ



※新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止を優先し、無理のない範囲で行うようお願いいたします。

《お問合せ先》
福井県ボランティアセンター
TEL.0776-24-4987 メール volunt@f-shakyo.or.jp

きいて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー

受講生募集

FBCラジオ (湖北AM864kHz/FM94.6MHz、南南AM1557kHz/FM93.6MHz) 毎週日曜日 6:30~7:00放送 毎週土曜日 17:15~17:45再放送

本会ホームページからもご覧いただけます。ラジオのほか、パソコン・スマホ(radiko)から聴くことができます。

受講生(有料)になると、講座内容が良くなるテキストが毎月届く他、公開講座に無料で参加できます。

《お問合せ先》

福井県すこやか長寿センター

TEL.0776-24-2433

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp



ラジオ放送講座

日程	テーマ	講師
7/18	どうする!?自治会	仁愛女子短期大学 教授 内山 秀樹氏
7/25	塩が人生を美味しくする	塩研究家 近藤 伸夫氏
8/ 1	福井のあべ川餅	福井の甘味研究家 久米田 賢治氏
8/ 8	玉碎の島「テニアン」に生まれて	競争下の「テニアン島」を通しての伝え人 加藤 博子氏
8/15	食べて守ろう! 三方五湖の魚たち	福井県里山海湖湖研究所 研究員 宮本 康氏
8/22	どうして孫は可愛いのか~孫育てのヒント~	福井大学 理事・副学長 松木 健一氏
8/29	夢に向かって生きる ~自分のことも家族や友達のことも好きな人を増やして世界平和に貢献するために~	株式会社 子どもの笑顔 代表取締役 岩堀 美雪氏

9月は学び強化月間「今考えよう!定年後」

9月の放送は、統一したテーマ、「今考えよう!定年後」をお送りします。人生100年時代、定年後の生き方、充実した暮らしについて詳しく学びます。

活動レポート

花壇づくり&ふれあい活動の取り組みのご紹介

若狭東高校生徒とボランティアによるうみんぴあ大飯店の花壇づくり
【おおい町社会福祉協議会】

うみんぴあ大飯店の玄関口を彩る「うみんぴあ花壇」の苗植えを、若狭東高校「栽培研究部」の皆さんのアドバイスのもと、多くの町民ボランティアの協力を得て実施しました。ピオラ、なでしこ、マリーゴールドなど多種多様な花たちは苗の種類ごとに植え方が違い、奥が深いです。この花々が、うみんぴあ大飯店を訪れる方々の心を和ませてくれたら嬉しいです。



借生慈童苑(児童養護施設)での子どもたちの花壇づくり
【大野市中部地区民生委員児童委員協議会】

大野市中部児童協では、児童養護施設で子どもたちと一緒に花壇づくりに取り組んでいます。子どもたちの思い出に残り、少しでも情操の育みになればと願い、8年間活動を続けてきました。特別なことではありませんが、支援活動(触れ合い)を続けることで創られる信頼関係は最も大切なことであると考え、これからも続けていきます。

