

# 花の風だより

第51号  
令和6年3月号



## 宇都宮市緑化ボランティア通信

令和6年は、元旦の能登半島地震、翌日には羽田空港事故と悲しい年明けとなりました。被災者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、緑化ボランティアの皆様、感染対策を怠らずに、春の便りを今から胸をワクワクさせながら待ちましょう。

### 令和5年度 緑化ボランティア交流・研修会

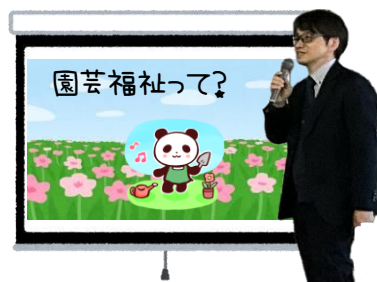
令和6年1月24日（水）、宇都宮市緑化ボランティア交流・研修会が開催されました。

#### 研修会 ～園芸福祉について～



研修会は、宇都宮大学農学部学部長・教授の山根健治氏を講師にお迎えし、園芸福祉の定義や、園芸活動の効用・心理的效果などを教えていただきました。

園芸活動が私たちに及ぼす効果はとて大きく、健康づくりにも役立つということがよくわかりました！参加できなかった皆さんにもぜひ聞いていただきたい内容でしたので、講義の一部を紹介します。



#### 園芸福祉ってなんだろう？

「園芸福祉」とは、支援を必要とする人・しない人に関わらず、すべての人々が園芸活動を通して、健康づくりや生きがいづくりのために活動しようとするものだそうです。似た言葉に「園芸療法」がありますが、こちらは、病気や障がいなどから何らかの支援を必要とする方を対象に医療関係者と連携し、植物を活用して機能の維持・回復、生活の質の向上などを目指すものです。



#### 園芸活動を行うことでこんないいことが？！

##### 身体的効果

園芸活動は、身体機能の維持・改善、新陳代謝の促進、骨粗しょう症の予防にもなるそうです！QOL(生活の質)の向上につながるということです。園芸活動とあわせて、もちろん食事も重要だそうで、講義の中で、GABAを含んだ三ケ日みかんが紹介されていました。

※GABA…「GABA」とはGamma-Amino Butyric Acid (γ-アミノ酪酸)の略で、「ギャバ」と呼ばれています。

人間の脳内にも存在し、緊張やストレスなどをやわらげて、脳の興奮を鎮める働きがあると言われています。

また、GABAには睡眠の質を高めたり、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。

##### 心理的效果

園芸活動は、痛み・疲労の軽減、注意力・集中力の改善、安心・安らぎ、コミュニケーションの拡がりなど、様々な効果があるそうです！



#### こんな研究結果も・・・！

生活の満足度、幸福度、健康状態、精神的健康、社会的結束の点で、園芸活動に従事していない人よりも、従事しているの方が健康上大幅に優れていたとの研究結果があるそうです！

#### 参加者の感想



無理は禁物ですが、仲良く楽しくボランティア活動を行うことが、健康のために役立つということを知ることができました。



園芸福祉・療法には昔から関心があり、仕事やボランティアで実践してきました。今回の先生のお話で「人間・植物関係学会」の存在(2001年発足)を知り、学術的研究もかなり行われていることに改めて興味を持ちました。現在読み進めている「庭仕事の真髓(老い・病・トラウマ・孤独を癒す庭)」(スー・スチュアート・スミス著)とも深く関連する内容だったので、タイムリーでした。

# 交流会 ～充実したボランティア活動に向けて～

緑化ボランティア交流・研修会後半の交流会は、「充実したボランティア活動に向けて」をテーマに、4つのグループに分かれて、宇都宮駅東公園の6月と11月の花壇のデザインを考えました☺  
どのグループの花壇も個性が表れていて、植栽への熱い思いが伝わるすてきな花壇でした♡



宇都宮駅東公園の花壇は・・・  
・縦5.5m×横12.5mで、約700株の植栽が可能  
・日当たり良好・冬は霜がおりる

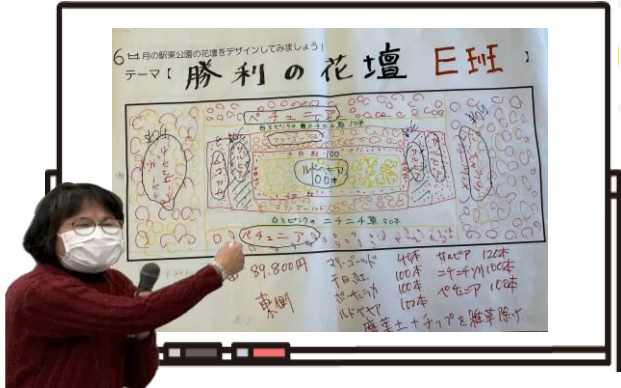
予算は10万円  
※参考までに、これまで定例活動で使用した花苗の単価一覧をお配りしました。

## ☆グループワークスタート☆

下書きをしたうえで慎重に進めていくグループ、マッキーを片手にわいわいと模造紙を彩るグループ、予算から考えていくグループ、テーマは同じでもグループワークの進め方は様々でした☺

## ☆いざ発表！☆

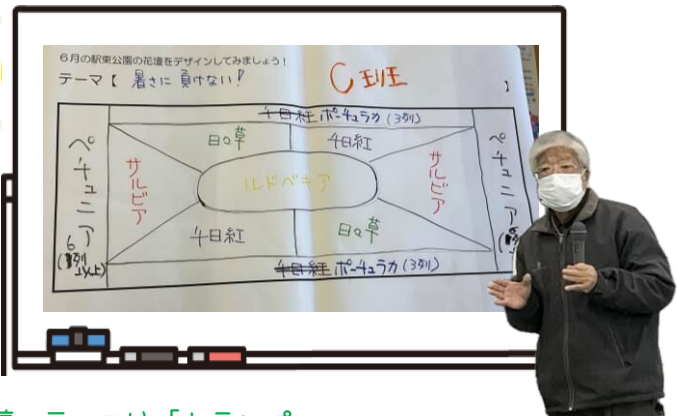
それぞれのグループが、花壇のテーマや植栽のポイントを熱く語ってくれました！  
でき上がった4つの花壇はこちらです！  
どの花壇もすてきでした！みなさんは、どの花壇推しですか？！☆



**6月の花壇・テーマは「勝利の花壇」**  
今年開催が予定されているパリオリンピック。その『パリへ向かって！』という思いを込めています。子ども達がこの花壇を見て、熱い思いを抱いて欲しいという願いを込めた勝利の花壇！  
花苗は、マリーゴールド40株、千日紅・ポーチュラカ・日々草・ルドベキア・ペチュニアを各100株、サルビア120株と、盛りだくさんです。植物の高低差を考えて配置しました。雑草除けに腐葉土チップを施します。

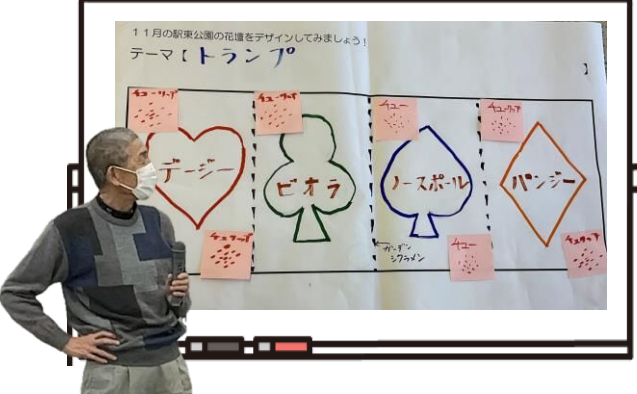
## 6月の花壇・テーマは「暑さに負けない！」

夏に強く、映える花を選びました。花苗は、真ん中に背の高くなるルドベキアを、周りに背の低いペチュニア・サルビア・千日紅・日々草・ポーチュラカを配置します。配置する列数も、きれいに見えるように考えました。



## 11月の花壇・テーマは「トランプ」

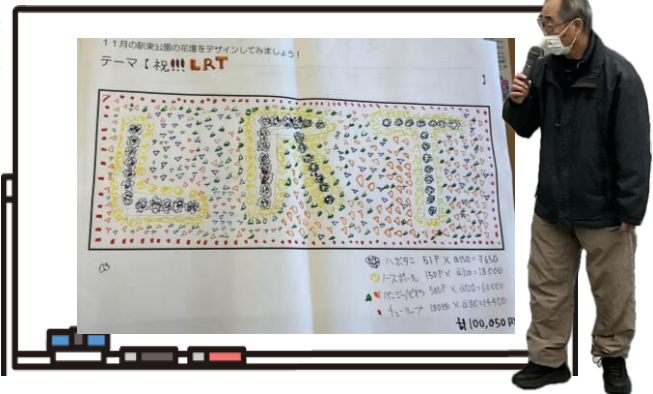
色々な意見が出て、なかなかまとまりませんでした、トランプのマークにしました。数字は全てエース(A)です。Aにはチューリップの球根、♡はデージー、♣はビオラ、♠はノースポール、◆はパンジーにしました。各マークの境界線にはガーデンシクラメンを植栽します。



トランプ雑学！ トランプの4つのマークは、  
♣は春、◆は夏、♡は秋、♠は冬を表すそうです！

## 11月の花壇・テーマは「LRT」！

植栽場所は宇都宮駅東公園。駅東と言えばLRT！LRTの文字をお花で作ります。文字は葉ボタン51株、周りはノースポール150株・チューリップの球根を180球・パンジーとビオラを500株！予算を少しオーバーの10万5000円です。チューリップの芽吹きが楽しみな花壇です。



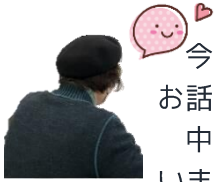
今回作成いただいた花壇のデザインは、今後の植栽時の参考にさせていただきますので、ぜひ楽しみにしててくださいね☺



～「椿」を愛し育てられて半世紀～



参平椿



今回は、たくさんのツバキを大切に育てられている、山本2丁目にお住まいの中津原訓子さんにお話を伺いました。

中津原さんは緑化ボランティア2期生で、現在は宇都宮ツバキ愛好会の副会長として活躍されています。

中津原さんは、平成14年に宇都宮市の広報紙で「宇都宮つばき愛好会」の展示会を知り同会に入会され、平成19年から11年間会長を務められました。

展示会は、平出工業団地公園内の緑の相談所で15年間開催していましたが、平成29年の閉館に伴い、栃木県中央公園内の緑の相談所へ会場を移し、名称も「宇都宮ツバキ愛好会」と改め、今年で4回目の開催となるそうで、一昨年昨年と、下野新聞に掲載されたそうです。



ももじ 百路の日暮らし



玉の浦

中津原さんにとってのツバキの原点は、ツバキが好きなお父様が庭に植えたツバキを見ながら育ったことだそうです。

現在は、128鉢のツバキをご自宅からお兄様のお宅へ移し、お兄様のお世話をしながら育てているそうです。



こしよそお 越の粧い



久留米侘助



しげなし侘助



三夜荘

長時間のインタビューでしたが、ツバキに対する深い愛情と情熱が伝わってきました。実りのある時間に、感謝申し上げます。

なお、今年も県中央公園内の緑の相談所で、3月1日から3月3日まで「宇都宮ツバキ愛好会」による「ツバキ展」を開催します。

ぜひ足を運んでみて下さい。会員も募集しているそうです。

たくさんの種類を育てるには、場所を取らない鉢植えがよいそうです。水やりは、葉に直接水を吹きかける葉水を2～3日に1回と、水をたっぷり入れた容器に鉢全体を浸け、水切り後は軒下に置く作業を10日に1回、この作業は2時間半を要するそうです。

栽培のポイントも、「苗の選び方」「置き場所」「増やし方」「用土」等々とほかにもいろいろな方法があると知りました。



数寄屋侘助



なんぼくれない 南蛮紅





# 緑化ボランティア活動予定表（3・4・5月）



活動場所・集合場所	集合時間	3月	4月	5月	曜日
【市庁舎】 市役所玄関前	9時30分	22 日	26 日	24 日	毎月第4金曜日
【釜川プロムナード】 ふれあい広場	3月 8時30分	10 日	7 日	12 日	3月：第2日曜日 4月：第1日曜日 5月：第2・第3日曜日
	4月 8時			19 日	
	5月 8時				
【JR宇都宮駅】 東口プランター	9時30分	7 日	4 日	2 日	毎月第1木曜日
【宇都宮駅東公園】 花壇前	9 時	15 日	19 日	17 日	毎月第3金曜日
【東図書館】 中庭花壇前	10時				
【平出工業団地公園】 小花壇	9時30分	14 日	11 日	9 日	毎月第2木曜日
【平出工業団地公園】 大花壇	9時30分	28 日	25 日	23 日	毎月第4木曜日
【サン・アビリティーズ】 玄関前	9 時	6 日 20 日	3 日 17 日	1 日 15 日	毎月第1・第3水曜日
【南図書館】 北側車庫前	9 時	14 日 28 日	11 日 25 日	9 日 23 日	毎月第2・第4木曜日
【河内図書館】 玄関前	9時30分	7 日	4 日	2 日	毎月第1・第3木曜日
		21 日	18 日	16 日	

## 編集後記

ことわざの日



今年は例年より寒かったのでしょうか。クリスマスローズが1月末にやっと咲きました。

（松田）



1月のある日、県の中央公園に寒桜を見に。樹木の高さは3~4m くらい、枝先には20輪くらいの薄いピンク色の美しい桜が咲いていました。表示板には、しもつけおとめ下野乙女、春秋に咲く二季咲八重桜と書いてありました。また園内各所には、光沢のある緑葉を付け、濃いピンク色をした寒椿がたくさん咲いていて元気をもらって帰宅しました。

（ナヨ）



羽黒山のロウバイが香り良く、とても綺麗に咲いていました。花言葉は、「奥ゆかしさ」です。

（三ニー）



2m程の庭のロウバイに蕾がつき、朝起きると香りをかぎ、一日が始まります。

（池田）



私は宿根草や多年草が好きで、毎年初春に出芽してくる植物たちを見るたびに、その旺盛な生命力に「よくぞ頑張った！」と感謝の念に堪えません。

その中で日陰でも育つシェードガーデンの定番的存在ホスタ（ギボウシ）は特別です。冬は落葉して地上部がなくなりますが、初春に地上部から出てくる太い芽の勢いには、毎年元気をもらっています。

（真田）



【発行】花の風だより事務局：宇都宮市景観みどり課（Tel:632-2597 Fax:632-5219）発行：令和6年2月22日