

稲作通信



第4号

平成28年 9月 16日

川室記念病院稲作ケア

プロジェクトチーム

田んぼの^{ひえ}稗取りを行いました

田んぼに入って^{ひえ}稗取りを行いました。稗取りは農薬を使わずにおいしいお米をつくるための大事な作業です。作業を行う前、石黒さんが稲と稗の違いは何でしょう?と訊ねられたので「葉の大きさや、茎の太さが違う」と答えました。

違いに気をつけながら、丁寧に作業を行いました!



稲の観察をしました

穂の成長を促すため、田んぼに水を入れました。勢いよく流れる水に驚きました。稲の観察では、稲の花を発見! なかには知っている人もおり、「あの白いのが花だよ～」と教えてくれました。



野菜の収穫・調理を行いました

ナスとカボチャをたくさん収穫しました! ナスは米ナスという品種のもので、なかには風船くらい大きいものもあってビックリ!

収穫後、役割を分担して蒸かしナスを作りました。トッピングはさっぱりとした生姜醤油です(^u^)昔やっていた料理経験が活かされ、慣れた手つきで調理を行いました。

できあがったものを食べてみると、「自分たち採ったものだから美味しいね!」と笑顔が見られました。



完成!



看板の色塗り・設置をしました

「なかよしグループ^{でん}田」の文字を一人一文字ずつ、筆を使って色塗りをしました。慎重に丁寧に塗る方もいれば、勢いよく大胆に塗る方もいました。

設置する場所はみんなで決め、1人1本ずつ結束バンドで固定しました。「私たちの田んぼだ！」と一目見て分かる素敵な看板が完成しました！！



今後の予定

なかよしグループ^{でん}田は、周りの田んぼよりも田植えが少し遅かったため、稲刈りは9月末に行う予定です。稲穂をカラスに狙われないようにするため、案山子(かかし)作りを行っていきます！！



山崎先生のコラム

私は文京学院大学という埼玉にある大学で、臨床心理学や高齢者心理学を教えている山崎^{やまざきさちこ}幸子と申します。臨床心理士として都内の精神科病院でカウンセリング業務に携わりながら、高齢者の方のメンタルヘルス、特に閉じこもり高齢者の方への支援に関する研究を続けています。

皆さんは、「閉じこもり」についてどの程度ご存知でしょうか？高齢者の閉じこもりは、身体的な移動能力は保たれているけれども、週1回も家から外に出ることがない状態をさします。閉じこもり状態が長引き、生活が不活発になることで心身の機能が低下し、うつ病や認知症、要介護状態になりやすいことが分かっています。

家に閉じこもったまましていると、あまり体を動かさなくなる、視覚、聴覚など主とした五感を伴う情報が少なくなる、人との交流もぐっと減少する、などが原因と考えられています。これらに加えて、楽しみや生きがいといったものが非常に少ないことも特徴として挙げられます。

田植えからお米の収穫という時間軸を伴った目標に向け、他者との交流を通して楽しみながら作業する、というこの稲作ケアプロジェクトは、まさに生活が不活発である閉じこもりを主とした高齢者の方のリスクを改善しうる、予防的な側面でも優れた試みと捉えています。

稲作ケアプロジェクトが、認知症の方はもちろんのこと、将来的には地域にお住まいのあらゆる高齢者の方が、楽しみや生きがいを持って暮らすための一つの手法になればと願っています。皆様のご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

(文京学院大学 准教授 山崎幸子)



Hikaru