

**農作業を通じて**

**心身ともに健康に！**

**～菜園教室での介護予防・生きがいづくり～**

社会福祉法人 香美市社会福祉協議会

地域福祉課 主事 細川 奈緒

## 【香美市の概要】

高知県東北部に位置する香美市は平成18年（2006年）3月に旧土佐山田町・香北町・物部町が合併して誕生。



①13,035世帯、20,576人の住民が暮らしている。

②高齢化率は39.6%で、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯が増加している。



# ■香美市より委託を受けて介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業を実施

①介護予防講座、②運動習慣づくり、③生きがいづくり、④自主グループ支援の4つを柱に事業を展開



①介護予防講座  
「未来のはてなを学ぼう」

②運動習慣づくり  
ポールウォーキング教室

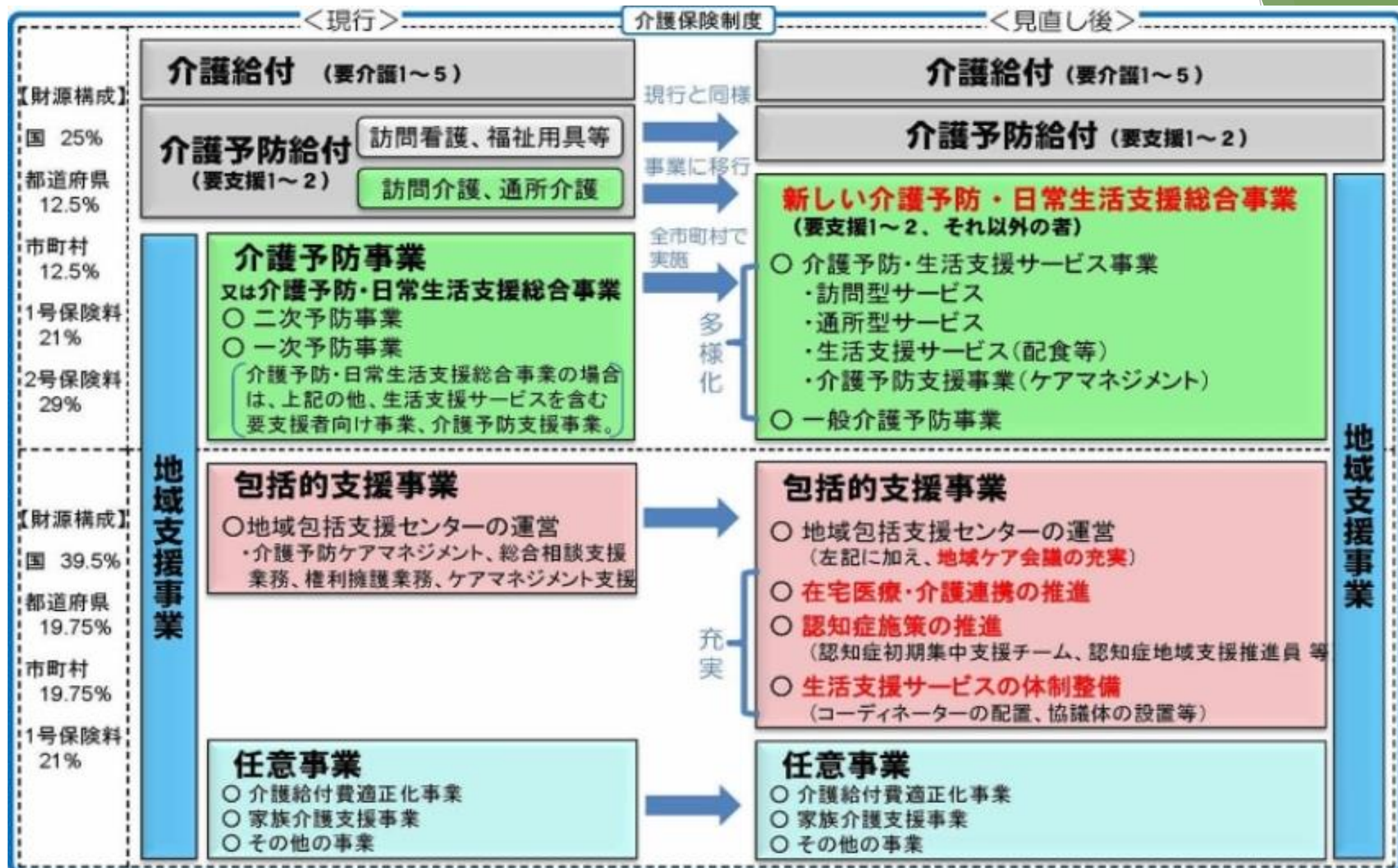


③生きがいづくり事業

# 菜園教室について

■平成25年度（2013）より「菜園クラブ」として開始活動当初は介護保険制度の地域支援事業の介護予防事業 一次予防事業 地域介護予防活動支援事業として実施。

■平成27年（2015）に介護保険法の改正により、翌年に一般介護予防事業 地域介護予防活動支援事業に移行。



# 菜園開始までの流れ

- 生きがい、運動習慣づくり等の事業を行っていたが、参加者のほとんどが女性だったため、男性にも関心をもってもらえる事業を検討し、介護予防に農作業を取り入れた。
- 市と相談しながら目的や方法を確認していき、必要となる予算としては講師、スタッフ、備品など見込まれるものを計上。土地については無償で貸していただき、定植できるところまでスタッフが準備を行った。

耕作放棄地を活用し、

定植できるように整



作業前の畑



廃菌床を散布



草刈りの後





**耕起した畑**



**成長したソルゴー(緑肥)**







**通路づくり**



**菜園クラブがオープン**



**太陽光養生処理**



**事業の説明会・講師による勉強会を開催**



**休憩スペースでの交流**



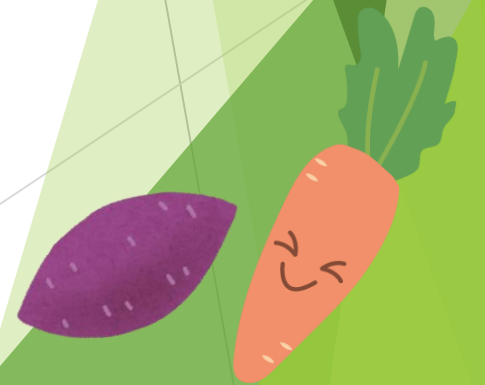
**畝立て・マルチ貼り・定植作業の様子**



- 平成25年9月より「菜園クラブ」がスタート  
夫婦5組、女性17名、男性12名が参加
- 令和3年度4月より教室形式に仕組みを変え、  
「菜園教室」として事業を継続  
参加者34名、女性21名、男性13名、新規8名

⇒座学や実習を取り入れたプログラムに組み換え、  
参加者の皆さんが学んだことを地域で実践し、  
自主的な活動になることを目指す

令和4年度参加者29名  
男性12名、女性17名、  
新規6名



# 菜園での取り組みについて

- 講師：香北町で有機農業を営んでいる市民が担ってくれている。  
月に2回（第2・4木曜日）は先生の指導日
- 社協スタッフ：男性2名が毎週月・木曜日の午前中は常駐し、畑の管理を行う。先生の指導は女性スタッフが2名常駐
- 区画：1人または1世帯の区画は約30m<sup>2</sup>⇒参加人数に応じて区画割  
（南畑）参加者全員が共通の野菜を作る  
（北畑）希望者のみが南畑で学んだことを実践する畑
- 参加費：無料（ただしマルチ・肥料・種苗代は実費）



（畑のイメージ図）

## ■内 容

- 土づくり、野菜種苗植えつけ、収穫を仲間と一緒にやる。
- 栽培の知識や技術は講師より教わる。
- 平日の昼間には畑に自由に入ることができ、水やりや草ぬきなどは各自で行う。
- 収穫した野菜の販売はしない

栽培野菜：  
なす・ピーマン・  
トマト・きゅう  
り・玉ねぎなど



土づくり後の畑



種苗植付け



**畑の様子**



**勉強会**





**もみ殻・ベース  
肥料散布**



**ネット貼り**



**菜園グループLine**

# アンケート集計より（2019年に実施）

- 性別について

男性：13名 女性：19名

- 年齢について

	60代	70代	80代以上
男性	7	6	
女性	7	11	1
計	14	17	1



- 参加するきっかけは？  
農作業に興味があった（15名）、健康づくり（16名）、  
生きがいづくり（15名）、介護予防（7名）など
- 活動頻度は？  
週1回（15名）週2回（8名）  
水やりや種まきの時期には週3回など
- 1回の活動時間は？  
1時間未満（15名）3時間未満（17名）

※複数回答可

- 参加しての感想

身体面：健康になった、運動になり足腰が強くなった  
適度の疲労で夜もよく眠れるようになった  
体力が維持できるようになったなど

心理面：気分が晴れやかになる、夢中になれるストレス軽減  
畑に行く日はてきぱきと段取りを考えるようになりだらだら  
しなくなった野菜の成長や収穫がとても楽しみ、自分の作った  
野菜を食べることが嬉しい、農業に興味があった、  
人と交流できてうれしいなど



**心身ともに健康になったと感じている参加者がほとんど。  
介護予防・健康・生きがいづくりにつながっていると実感している**

# 参加者同士のつながり

- 自主的な活動として栽培した野菜をもちよって「料理教室」も開催。ヘルスマイト（食生活改善推進員）が献立を考え、栄養バランスのよい献立の調理法を学び合った。
- 収穫した野菜を近所の方におすそ分けするなど、参加者が暮らす地域でも交流促進につながっている。
- 参加者同士での見守り
- 事業開始時当初から毎年参加している方もいる



- 参加者のなかには家庭菜園を始めた人、学んだ野菜作りを知人に教えている人、地域の休耕地を借りて野菜作りをしている人もいる。
- 菜園で学んだことを活用しながら農業生産と販売を参加者の一部が独立して行っている。
- 菜園の余った区画の一部にはお芋を植え、世代間交流や若者サポートステーションから引きこもりの方が数名参加することもある。



- 会員同士で声を掛け合い、自分たちが作った野菜を生活に困っている方に寄付した。



R3年12月20日、21日に  
野菜の回収箱を設置し、  
会員同士で声を掛け  
合った。

# 今後の課題について

- ①人件費
- ②近所への配慮が必要（騒音、土ぼこりなど）
- ③菜園日でない時の作業時が心配  
（月曜、木曜日は社協が保険をかけている）
- ④台風時に周囲への被害が心配
- ⑤指導者の確保






# まとめ

## ■ 菜園活動での効果

- ◎ 農作業が健康・生きがいづくり、介護予防につながっている  
「食」の大切さを実感、農作業を通じて五感を刺激しストレス軽減、足腰の筋力強化、閉じこもり予防
- ◎ 参加者同士のコミュニケーションが取れ、つながりができた
- ◎ 作った野菜を使って料理教室を行うなど活動が広がった
- ◎ 菜園で学んだことを活用し、畑を借りて活動している人もいる

## ■ 課題

- ◎ 人件費などの諸費用
  - ◎ 近所への配慮
  - ◎ 菜園日でない時の作業時の怪我など
  - ◎ 台風時に周囲への被害
  - ◎ 指導者の確保
- 

ご清聴ありがとうございました

