



土を耕し、心身を耕す 荒川アグリガルテンの会

「野菜栽培を一緒に」

荒川アグリガルテンの会は、平成26年に設立され、二十名が在籍されています。四季折々の野菜をみんなで作って、収穫、調理し一緒に食べるという活動を行っています。特別養護老人ホーム花の木ハイムでは入居者の方たちと、尾久ふれあい館ではこどもたちと一緒に交流を楽しみながら菜園作りを行っています。



「汐入大根、三河島菜、三河島枝豆等の江戸東京野菜も育てて食べます。」

汐入大根、三河島菜、三河島枝豆は江戸東京野菜です。江戸東京野菜とは江戸から昭和四十年頃（1965）にかけて現在の東京周辺でつくられていた伝統野菜のことです。

汐入大根は江戸時代の明暦二年（1656）から栽培された大根で隅田川上流の荒川地域で作られた物は「荒木田大根」と呼ばれ、下流の汐入地域で作られた物は「汐入大根」と呼ばれました。晩秋に種子をまき、翌年の春に収穫します。根は細長くて小さく、お

ろしにすると普通の大根に比べて辛みがあります。三河島菜は緑色した白菜の形状をしており、漬物等に使用します。七月に収穫できる三河島枝豆は一輪も三粒あり通常の枝豆より粒が大きいです。

「子どもたちと一緒に」

収穫した野菜で子どもたちと共に献立を考え、ピザやボルシチなど作って食べています。また、サツマイモも紅アズマ、紅はるか、あんのう芋、シルクスイートを栽培し、食べ比べて味の違いを楽しんでいます。



「土を耕し、心身を耕す」

園芸作業では、歩く、座る、立ち上がる、たがやす、掘る、水をまく、草をとる、収穫する、運搬する、洗うなどの多くの動作を必要とするため、身体面でも運動能力や体力の維持増進に効果が期待できます。精神面でも、満足感や達成感、気分転換やストレス発散、思考力や想像力の向上、記憶力の改善など、あらゆる効果が期待できます。大脳・五感・五体（運動器官）を働かせる格好の訓練の場ととらえられています。うつ病、神経症、また認知証などのリハビリとして、園芸療法は身体面、精神面に良い影響があることが報告されています。

「栽培する場所を探しています」

庭、空き地、屋上が空いている方、場所の提供を募っています。一緒に土地を耕し、またはプランターで栽培してみませんか。

また、会員も募集しています。子どもと一緒に栽培して収穫調理して食べます。お出掛けや料理教室もあります。

土に触れ、緑を増やし、人間関係を増やして体と心に太陽を照らしてみませんか。



◇荒川アグリガルテンの会◇

年会費 1,200円

別途 料理教室、イベント参加時、交通費等実費負担

■ホームページ：<http://arakawaagri.web.fc2.com>

お問い合わせ 荒川ボランティアセンター

電話 3802-3338 FAX 3802-3831

FAX(事務局) : 050-5824-1943

