

体験農園 収穫 真っ只中です

ほのぼの堀之内では、機能訓練の一環として畑で農園活動を実施しております。春先に植えた夏野菜が収穫の時期を迎えております。

今回の「つなぐ」では、農園での収穫活動やそれを用いた調理実習をご紹介します。

○収穫



3月に植え付けをした、じゃが芋、ニンジン、キュウリが収穫を迎えました。今年の夏野菜は、例年よりも生育が早く、6月下旬から収穫が始まりました。

4月、5月は、草むしり、間引き、水やりばかりでしたが、参加されたご利用者は「農作業なんてこんなことばかり」と話され、土壌作りに専念をしておりました。そして、丹精込めて育てた野菜が、収穫を迎えました。

農作業では、当初男性のご利用者が多く参加されておりました。しかし、畑から帰ってきたご利用者から「気持ちが良いよ～」等々の話を聞き、女性のご利用者も参加されることが増えてきました。



★追加、臨時利用のお知らせ★

「調理に参加したいなあ…」「一回、畑に行ってみたいなあ…」
ほのぼの堀之内では、ご利用日以外のお試し利用を受け付けております。ご希望の方は、生活相談員(高田、西)までお尋ねください。

○調理



収穫した野菜を用いて、調理も実施しております。デイサービス到着後、収穫をした野菜を見て、ご利用者の皆さまで話し合いをして献立を決めます。野菜を見て「何を作るのか」考えて決めること、これも大切なリハビリだと感じております。

野菜を洗う、適切な大きさに切る、調理をする、味付けを確認する…。調理の工程では、頭も指先をフル回転させるプログラムです。また、ずっと立ちながらの作業は、下肢筋力の維持にも効果的です。



「レッツ！クッキング」では、ご利用者とスタッフで昼食作りを実施しております。決まったメニューに対して、冷蔵庫を確認しつつ何を買い、何を使うのかを考えます。

もちろん、事前に予算も決まっております、その範囲内で買い物をいたします。

「ほのぼの堀之内」だからこそできる支援。これからもご利用者とスタッフで考えてまいります



★7月のイベント★

- ・11日(水)、27日(金)レッツ！クッキング「夏野菜を使ったメニュー」
- ・17日(火)レッツ！クッキング～スイーツ～「夏野菜を使ったメニュー」
- ・20日(金)、24日(火)体験農園

●編集後記●

『つなぐ(第4号)』はいかがでしたか。

今回は、ほのぼの堀之内の農園と調理プログラムをご紹介いたしました。私たちは、可能な限りご利用者に行っていただきます。それは、いくつになってもチャレンジをして、ひとつでも多くの「役割」を持っていたきたいと考えております。役割をもって、挑戦する。いくつになっても必要な生活の原動力だと思っております。

(高田)