

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 本所地域福祉課 主事
細川 奈緒

1. 高知県香美市概要

香美市は高知県東北部に位置し、平成18年3月に旧土佐山田町・香北町・物部町が合併し誕生しました。かつては林業と刃物で栄えた町で、山間部（森林）と住宅街・農地のある平野部に分かれています。人口は20,576人、高齢化率は39.6%と高齢化が進んでおり、一人暮らしの高齢者、高齢者世帯が増加しています。

2. 菜園教室のしくみ

香美市社会福祉協議会（以下、社協）では、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の地域介護予防活動支援事業を実施しています。

おもに、①介護予防講座、②運動習慣づくり、③生きがいづくり事業、④自主グループ支援を行っています。

菜園教室は平成25年度より「菜園クラブ」としてスタートし、開始した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しました。平成27年に介護保険法の改正により、翌平成28年に一般介護予防事業の地域介護予防活動支援事業に移行しましたが、活動内容に大きな変更はありません。

3. 菜園開始までの流れ

社協では地域づくりを中心に、ボランティア講座、小物づくり、餃子づくりなどの生きがいづくり事業、「香美はつらつ体操」「リズム体操」「筋力トレーニング」などの運動習慣づくり事業に取り組んでいましたが、参加者のほとんどが女性でした。

平成24年に行った庭木の手入れ講座には13名の男性が参加したと、テレビ番組で高齢者

が農業で生産から出荷までいきいきと役割を持つ様子を見て、介護予防に農作業を取り入れることを検討し始めました。

市と相談しながら、目的や方法を確認していききました。必要となる予算として講師、スタッフ、備品など見込まれるものを計上しました。

農地は無償で貸していただき、講師の指導のもと、定植できるところまでスタッフが準備を行いました。

事業を始める前の畑の様子です（写真1）。雑草が生い茂り、耕作放棄地のような場所でした。

まず背丈ほどに伸びた雑草を刈り取りました。草刈りのあと（写真2）は、あぜに生えたセイタカアワダチソウなどに除草剤をかけました。

廃菌床を地元の企業からいただき、畑に散布し耕起しました（写真3・4）。

(写真5・6) 耕起した畑に緑肥ソルゴーをまく



(写真1) 作業前の畑



(写真2) 草刈り後の畑



(写真7・8) 成長した緑肥ソルゴーを刈り取る



(写真3・4) 畑に廃菌床を散布し、耕起



(写真9) 太陽光養生処理



(写真10) 通路づくり



(写真11) 菜園クラブオープン



(写真12) 事業説明会



畑を耕したあとは、緑肥ソルゴーをまきました(写真5・6)。ソルゴーが職員の背丈ほどにまで伸びたら刈り取り(写真7・8)、微生物・肥料を散布後、畑を再度耕しました。

その後は畝をつくりビニールシートで覆い、太陽光養生処理を行いました(写真9)。この処理で土をふかふかにし、病害虫や雑草の対策ができます。

また参加者が安全に歩けるスペースを確保するために通路を作り、除草シートを貼りました(写真10)。

そしてついに菜園クラブがオープンしました(写真11)。

平成25年9月24日に参加者に対して説明会を行いました。ここでは介護予防事業についての説明や、菜園ルール・注意事項・今後のスケジュールについてお話ししました(写真12)。

事業開始当初の参加者は29名でした。ほかの

事業と比較すると、やはり男性の参加者の割合も高かったです。

令和3年4月からは教室形式に仕組みを変え、「菜園クラブ」から「菜園教室」へと名前を変更し、事業を継続しています。

参加者は34名で女性21名、男性13名で今年度は新規が8名です。

座学や実習を取り入れたプログラムに組み換え、参加者の皆さんが菜園で学んだことを自身で持ち帰り、地域でも実践し、自主的な活動になることを目指しています。

4. 菜園での取り組みについて

菜園の講師は香美市香北町で有機農業を営む市民の方が担っています。講師を見つけることが本当に大変で、県やJAなどにも問い合わせてみましたが、なかなか見つかりませんでした。そのとき民生委員の方からご紹介いただいたの

が、現在の講師です。

先生は月2回、第2・4木曜日の午前中に野菜作りの指導をします。他に土づくりのための土壌分析や、肥料などの注文をしています。

社協は男性スタッフ2名が毎週月・木曜日の午前中に常駐し、水やり用の桶に水を汲んだり、雑草を処理したりするなど、畑の管理をします。

先生の指導日には女性スタッフが現地へ行き、肥料のばら売りの際の会計や伝達事項などを掲示する事務作業をします。

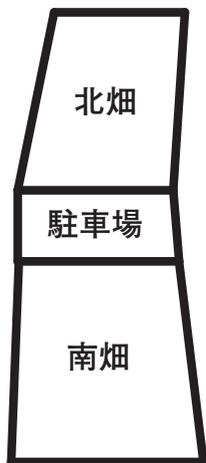
会員一人あたりの区画は約30㎡ですが、毎年参加人数によって区画割をしています。

菜園の畑は駐車場を挟んで北畑と南畑に分かれています。南畑で共通の野菜を作り、北畑は希望者のみ使用できることとしています(図)。

参加費は無料ですが、マルチ・肥料・種苗代などは実費となっています。

内容は土づくり、野菜の種苗の植え付けや、収穫を仲間と一緒にを行います。

(図) 畑のイメージ図



(出典) 報告者作成

土づくりでは、作物を植える前の畑に、植える野菜の品目に応じて参加者全員で有機肥料をまきます。区画はいつもくじ引きで決めます。

野菜の植え付け時は、先生にネットの張り方や作物の植え方などをデモ用の畑で実演してもらい、それを参考にしながら各自で作業します。

先生は月に2回来てくれるので、その時に生育に関することを直接先生に質問し、栽培の技術を指導していただく形です。

昼間は畑に自由に入ることができ、水やりや雑草ぬき・畝立て等は各自で行います。作業日は月々土曜日の8時30分から17時です。

また畑には出席簿を置き、来た日に○をつけてもらい、1日の参加人数を把握しています。

なお、収穫した野菜の販売はしないことになっています。

一人あたり30㎡の区画で、季節に応じた野菜を栽培しています(写真13・14)。

勉強会では、土づくりに関する講座や害虫対策として、納豆菌・乳酸菌の作り方を実演したりします(写真15・16)。

(写真13・14) 畑の様子



(写真15・16) 勉強会



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)でした。

このことから農作業に取り組むことが自身の健康を維持するために役立つことを、参加者の多くが理解しているのではないかと思います。

活動頻度については、週1回(15名)、週2回(8名)とほとんどの人が毎週1回は畑に行き、活動をしています。作物の成長具合によっても自分で判断し、週3回水やりや雑草抜きなど畑に行っている方もいます。

1日の活動時間については、1時間未満〜3時間未満の方が多いです。

菜園に参加しての感想です。身体面では、

- ・健康になった
- ・運動になり足腰が強くなった
- ・適度な疲労で夜も眠れるようになった
- ・体力が維持できるようになった

5. アンケート結果

菜園に参加している方々の、教室に参加しての感想や変化などについて令和元年度に行ったアンケート結果に基づき報告します。

男性参加者が13名、女性が19名でした。年齢については、70代の参加者が一番多いです(表)。

(表) 参加者の年齢

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

(出典) 報告者作成

心理面では、

- ・気分が晴れやかになった
 - ・夢中になれてストレスが軽減した
 - ・畑に行く日はてきば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られることが嬉しい
 - ・農業に興味がわいた
 - ・人と交流できてうれしい
 - ・一人暮らしの生活で家に閉じこもりがちだったが、外出する機会が増え、野菜作りが楽しくなり、生活にメリハリができたなどの意見がありました。
- このことから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で、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ことが分かります。

6. 菜園を通じた参加者同士のつながり

まず参加者同士の交流ができるように菜園で栽培した野菜の試食会や交流旅行を行いました。また土づくりの肥料まきなど、参加者が一緒に作業する日を設けました。さらに同じ畑なので病虫害についても一緒に悩まれることが多く、自然に対応についての話がされたようです。

平成30年頃からは健康づくりのボランティアであるヘルスメイトの方が主体となり、自分たちが栽培した野菜を持ちより、料理教室なども開催しています。

料理教室では減塩について学んだり、ご夫婦で参加されたりする方もいます。自分たちが栽培した野菜を使って調理することで、食の楽しみを実感できます。新型コロナウイルスの影響により令和2年度からは中止しています。

また収穫した野菜を近所の方におすそ分けし

たり、野菜作りを教えてもらったりする機会も増え、地域での交流の材料になっています。

さらに参加者同士の見守りにもつながっています。畑で活動している際の様子などで心配なことがあれば、会員さんが社協に連絡をくれるので、必要に応じて様子伺いをしています。会員さん同士で畑に行けない時の野菜の収穫や苗の受け取りなども助け合いながら行っています。

菜園は当初、単年度での参加を想定していましたが、参加者同士のつながりが育まれていたことから、継続して参加できるようにしています。そのため長い方では8年間継続して参加されている方々もいるので、菜園以外にも一緒に釣りに行くなど交流している様子も見られます。参加者の中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、地域の休耕地をご自身で借りて野菜作りを行う人もいます。

また菜園で学んだことを活用し、参加者の一

部が農業生産と販売を独立して行っています。

畑の余ったスペースでは芋などの野菜を植え、世代間交流などのイベントで地域住民が交流できる場や若者サポートステーションの利用者が活動できる場として使用することもあります。

7. 今後の課題

事業の課題についてお話しします。

(1) 人件費がかかることです。

毎週月・木曜日は男性スタッフが畑の管理で勤務し、土づくりの作業の時は女性スタッフも出て、肥料の散布なども手伝う必要があります。また苗代・肥料代などの会計事務も必要です。

(2) 近所への配慮が必要です。

参加者が多く集まり、みんなで作業する時や畑を耕起する時のトラックは大きい音が出ます。

(3) 菜園日でない時の作業時は社協スタッフがいないので、その際に起きた怪我や事故などが心配です。職員がいるときには社協行事傷害補償^(*)に加入しています。

(*) 社会福祉法人全国社会福祉協議会(代理店)・株式会社福祉保険サービス)の「ふくしの保険」
<https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/ront/top.php>

(4) 台風時に周囲への被害が心配です。

畑には肥料を置く倉庫・仮設トイレ・クワなどの農作業の道具を置いていますので、台風などの強風で近隣に迷惑をかけないようにしっかりと対策をするようにしています。

(5) 指導者の確保です。

指導者は現在のところご縁があり、長年指導していただいています。先生もご高齢です。

社協スタッフは専門的な農業のことは分からないので、きちんと指導していただける講師を継続的に確保することが必要です。

最後に「菜園教室」での活動をまとめると

◎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。

◎「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、足腰の筋力強化など農作業が健康・生きがいづくり、介護予防につながっている。

◎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ます。

が効果ではないかと思えます。

菜園での活動は、天気を感じ土づくりや追肥

など作物の栽培について考えたり、調べたりすることで脳の活性化を促します。また農作業を通じた会員同士のコミュニケーションや農作物を育てるという達成感は、ストレス発散にもなり自分自身の活力につながります。

また作物を育てるには、畑に通い体を動かすことが必要となり、閉じこもり防止や運動不足解消にもつながっているのではないかと考えます。

課題としては、人件費などの経費や、今後も指導してくれる講師の確保があげられます。

以上で私の発表を終わります。少しでも皆様の参考になれば幸いです。