

外出自粛で流行の家庭菜園を始める



記：9階西病棟 副看護師長 重川 由美子



今年はコロナウイルスの流行で外出自粛となり、自宅で過ごすことが多くなりました。外出自粛のため自宅で楽しめるガーデニングや家庭菜園を始める人が増えていくと聞きます。

ガーデニングや家庭菜園を行う利点には、「1. 健康になれる。2. リラックスできる。3. 楽しみが増える。4. 生きる知識を得ることができる。5. 友達が増える。」ことがあると聞きます。

私は今まで庭の一角でメダカを飼ったり花を植えたりしていました。特に今年の春はバラが良く咲き、朝、庭に出るとバラの良い香りが漂いました。10年以上育てているピンクのつるバラは庭から伸びて咲き誇り、近所の方々に「コロナで錦帯橋に花見に行けないけどここで花見ができるね。」と喜んでいただきました。

自宅で過ごすことが多いので、5月頃より庭の使用していない部分の草抜きを始めました。草は根が網目のように張り巡らされ、なかなか抜けないので掘り起こすために三又の鍬くわを購入しました。鍬を使うと簡単に掘り起こすことができ、

たくさんの草がとれるので、達成感があり喜びを感じて毎日庭で作業しました。また鍬を振るい、屈んで草をとるのはよい運動となりました。毎日庭に出ているので真っ黒に日焼けし、知らない人にまで「精が出ますね。」と声をかけていただきました。

掘り返した土地はフカフカになったので家庭菜園を始める事にしました。やせた土地でも育ち手間もかからないサツマイモの植え方をYouTubeで検索しました。耕した庭に堆肥を鋤き込みサツマイモの蔓つるを植えました。今は葉が生い茂り青々としています。

今年の秋にはおいしいサツマイモが収穫できるのではないかと、毎日庭を眺めて楽しみにしています。



病院案内図



JR 山陽本線 南岩国駅	徒歩 約20分 (坂道あり)	岩国医療センター
	いわくにバス 約4～8分	
JR 山陽本線 岩国駅	いわくにバス 約16～38分	
JR 山陽新幹線 新岩国駅	タクシー 約15分	
岩国 IC	車 約15分	
岩国錦帯橋空港	車 約10分	

※バスは、路線によって乗車時間が異なります。また曜日により運行するもの、本数の少ないもの、「岩国医療センター」バス停に止まらない便もありますので、乗車前に「いわくにバス(株)」をご確認ください。

かかりつけ医を持ちましょう

紹介状がない場合、初診時に選定療養費 (5,500 円) が必要となる場合があります。詳しくは、当院ホームページの「重要なお知らせ」→「選定療養費徴収について」をご参照ください。

過去のバックナンバーは、当院ホームページ、院内図書室、または岩国市中央図書館にて閲覧いただけます。

発行・制作：岩国医療センター 広報委員会