



HP「ハナモモの会」

ブログ
「花咲か作戦」Instagram
「ハナモモの会」

9月11日 **てあ!!** お手入れ活動再開! お天気と にらめっこしながら

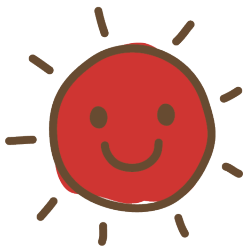
連日「熱中症アラート」が発令される現状から、昨年7・8月のお手入れ活動を休止しました。

一昨年まではこの時期は5日に1回草木への水やりにて化した「ゴト一日」と称して8:30に集まっていたのですが、昨年は朝夕涼しい時間に水やりできる当番制に。強い日差しの下にしていると、水やりとて熱中症の危険がある昨今です。仲間と会って語り合いながらの活動が減ってしまうのが残念ですが、大げさではなく「命」には代えられませんから。

そんな中8月31日に非公式で声をかけた花壇整備および9月11日に満を持して再開したお手入れ活動には、多くのメンバーが元気に集まってくれて大感激! 再会を喜び合いました。

とは言え8月は熱中症アラートで、9月は雨予報で、当初の予定の変更を続けざまに余儀なくされる事態。今年の空は気難しくて大変です。さては「お天気屋」の本領発揮!?(笑)

8月31日「最低限の作業だけ済ましてしまおう」がテーマの“自主活動”



暑い時期は無理をせず「自主活動」として一部の人に声をかけてちょっとだけ集団作業。でも当初の予定日が酷暑予報で日程を変更...



8/31 見頃を過ぎ、下を向いているヒマワリを抜去しました。酷暑日予想で当初の予定を約一週間延期したのにやっぱり猛暑! 2名ほど熱中症予備軍に!! 危ない危ない! ⚠️



同日、花壇最上部のあきよ花壇にサマーポインセチアの種まきも。この草は種を飛ばすため、昨年種まきして晩秋まで花壇を彩ってくれた子孫が花壇外に生えてたので花壇に移植。

9月14日降雨延期を経て、久しぶりの“お手入れ活動”



9月に入ったら雨の毎日。これも仕方なく作業日延期。実施日も開始時は晴れていたけれど次第に黒雲が…。予定の作業を終了して解散した直後降り出しました。



ローゼルの花苞の収穫。種の核を包む苞はジャムやお茶や塩漬けなど味覚を楽しめます。でも苞を取るの結構大変! 美味しく食す楽しみだけを考え地味な作業に励みました。

ほかにもこの日行ったのは

- ・ブルーベリーに掛けていた防鳥ネット外し(10月に行う草刈りの邪魔にならぬ様)
- ・花壇に残っていた大輪のヒマワリの抜去(種を採るため残しておいた)
- ・段々花壇の土ならしとサマーポインセチアの種まき(春の花苗到着までのつなぎ)
- ・どんぐりの家擁壁上から伸びる葛の伐採(下の道を歩く歩行者の安全確保のため)
- ・物置に保管していたヒマワリの種の採種
- ・各斜面に置いていたホースリールの撤収など。参加者が多いと沢山の作業が片付いてありがたいです(写真を撮るのを失念!)

Topic 1

いつもありがとう、にここ造園さん

7月11日ににここ造園さんによる斜面の草刈りが行われました。ハナモモ斜面の大部分は、乾燥して固く、小石が浮いた急斜面。滑りやすくちょっとした作業でも足腰に負担がかかります。ですから6名が揃って



機械音を響かせながら鮮やかに斜面を刈りこんでいく姿は、さながら戦隊ヒーロー!?

素顔はモンゴル人、ミャンマー人…日焼け顔がりりしい若者達です。

Topic 2

ハナモモ種がまた採れました

昨年落ちた種から芽吹いたハナモモは、数名の里親を得ることができ、それぞれ育ったり枯れたり?でもまた新しく苗を頂きました。斜面に定植するのは勿論、近隣の戸建てや施設に提供して桃源郷実現のご協力をお願いできないかなどと考えています。今年も種が採れたのでプランターに埋めました。元気に育ってほしいものです。



Topic 3

パネル展@サンマルシェ

ささえ愛センター主催の「見よう、聞こう、市民活動パネル展」には毎回参加しています。8月の1か月間はサンマルシェ高蔵寺3階のスペースで実施されました。今のところ会員増加にはつながっていませんが、地道にPRを続ける事が大切ですよ。次回は春日井まつり時、ささえ愛センターで展示されます。



Topic 4

感謝! 地道な一人活動

会員のTさんは一人でひっそりとクリエイティブな作業をするのが得意な自称「縁の下の力持ち」。ヒマワリを刈ったら物置に吊るす設備を作ったり、たくさんの重いホースリールの保管場所を新たに造ったり。そうそう、2基目の物置小屋を造ったのもTさんです。こういう方達のご尽力に支えられてます。感謝!



【寄稿】 名古屋市北区 井階弥可さん (こころのボランティア)

最近「フキハラ (不機嫌ハラスメント)」なんて言葉も目にします。不機嫌さを周囲にまき散らすなんてもってのほか! 自分の機嫌は自分でとりましょう。心穏やかに、対人関係は円滑に(^-^)

気になるカタカナ言葉 ④ 「コーピング」

「気持ちが悪くモヤモヤする時は公園を散歩する」「落ち込んだときは、お笑いを見て大笑いする」など、皆さんもストレスを発散する自分なりの対処方を生活の中に自然と取り入れていらっしゃるでしょう。

このような対処法が『コーピング』です。

でも、このようなストレス発散の対処法だけではなく、**ストレスの原因に働きかけて解決したり、そこから距離を取るという対処法**や、「自分がダメだから叱られたと受けとめるのではなく、自分に期待してくれているから厳しくもされるんだ」などのように、**ストレスの原因となること**がら**に**対する**受けとめ方や考え方を**変える**対処法**も『コーピング』です。

無意識のうちにも実行されていた方は多いと思いますが、これからは意識して『コーピング』を取り入れ、心穏やかで快適な生活にしていきたいですね。



コーピングの方法は人それぞれ