

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪 **ええまち**
アカデミー



幸せ!! 「ウェルフラワーニュース」でゼロ次予防

遠藤 知賀子・伊藤 壽三枝
上野 由里子・佐柳 悦子



①実践プランの背景・課題(応募した時のこと)

- 進行性難治性のがんになり、外科手術と抗がん剤治療の中、病院の庭では不安がなくなり、植物や昆虫、就労の障がい者から元気をもらい、患者や家族、病院関係者とつながり、庭ボランティアやピアサポートへ、患者会へつながった。
- 抗がん剤でまったく食べれなくなった時、フレッシュハーブティーなら飲むことができ、明日は何にしようかと楽しみにつながった。
- 入院や通院時、公園めぐりをスタート。24時間、365日、利用可能。日常～非日常の境目があわく、ゆるやかなりハビリ。

【誰一人取り残さない】

2023「第4期がん対策推進基本計画」「認知予防法」成立。

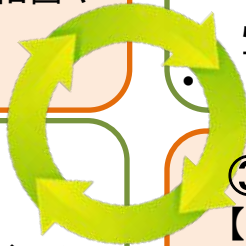
【ゼロ次予防など】

「保健医療2035」「WHO2006 私たちの地球 私たちの健康 細菌やウイルス、植物など地球上の生き物すべて」

【統合】「環境と福祉の統合」「統合医療」

④現場見学・トライアル(チームでやってみたこと)

- メンバーを募り、「ゼロ次予防チーム」を結成
- LINEによるリモート会議を開催し、元気を呼びこす植物への気づきをマインドマップにて整理(個々人の見解整理)
- 植物服部緑地で初顔合わせ & あたたかな気づきの掘り起こし
 - ① 出会いのきっかけ『みどり』体験
 - ② まばらな紅葉などニュースでみた景色を実感(日常～非日常・あわい・境い目)
 - ③ 足元の松ぼっくり、グラスの穂…..感触を楽しむ
 - ④ マインドフルネス、森林セラピーを体感し、緊張感が緩和することで、「みどり」以外の話題も出現



②やってみようと思ったこと・着眼点(チームになって考えたこと)

- 公園などの植物による環境が社会的障がいに対応した場になっておらず、厚生労働省が進める「地域ケア」の場になるエビデングが認知されていない
- 公園により利活用の差が大きい
- 引きこもりや認知症、障がいがある人などを含め、公園に行けない人、行っていない人だけでなく、その家族、多分野にわたる関係者への情報発信が必要

情報の中心軸は「植物」

- 自分たちが元気になり、癒される場所がどんな公園(植物空間)なのかを考へ SNS等を利用してわかりやすい言葉で発信

③事例調査・文献調査)

- 【岩崎寛氏】「NHK趣味の園芸」「みどりの処方箋」
- 【大塚芳嵩氏】「大阪国際感染症センター」
- 【柴田悠氏】日本経済新聞「やさしい経済学」

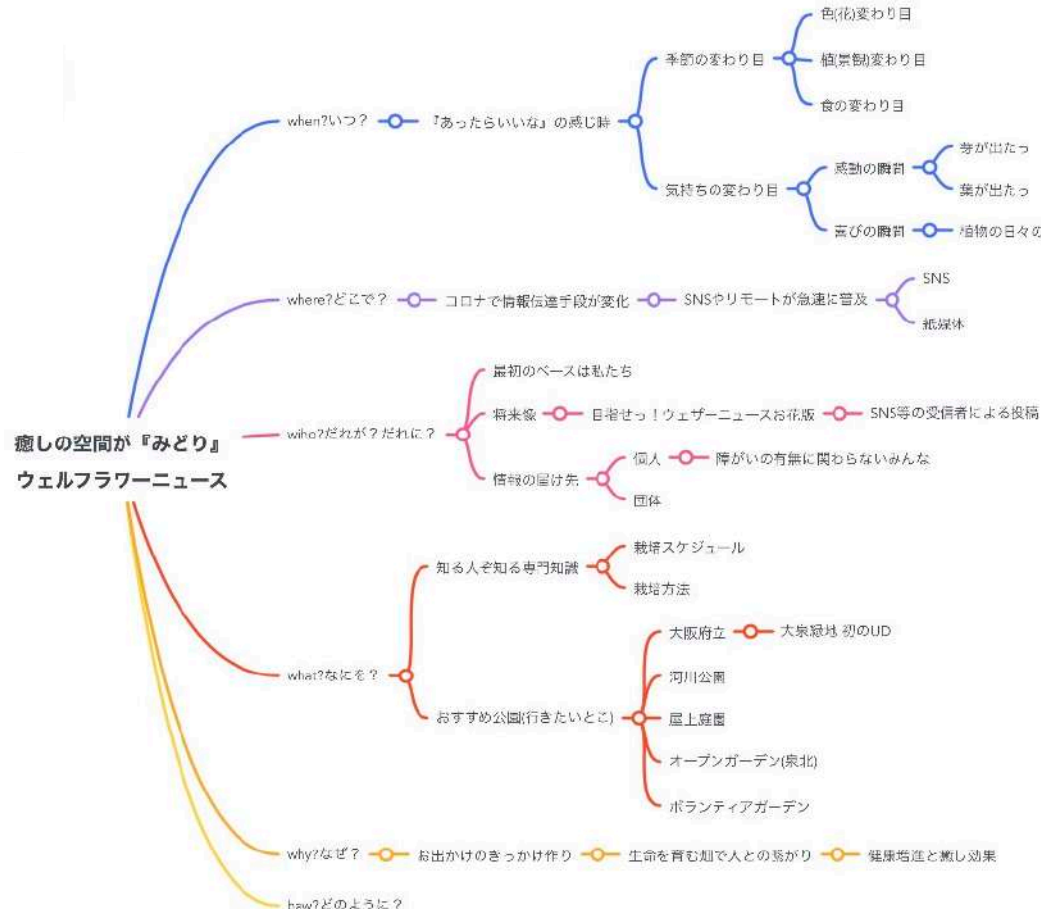
「米アラバマ大学のホン・ユン教授らの調査によれば、自然の豊かな公園で20分以上過ごすと、活動量とは無関係に幸福感が高まりました」

2023.01.15

日本経済新聞「やさしい経済学」より



⑤ 実践プランの再設定(マインドマップの再考)



- 外出したくなる『きっかけ』『気持ち』の芽生えをめざした植物の話題を「ウェルフラワーニュース」と名付け

- 5W1Hでマインドマップを整理
 - When : 季節や気持ちの変わり目を中心に**感動**を配信
 - Where : **SNS**を中心にいつでも・どこでも・だれでも配信
 - Who : 最初はチームメンバーで、**1~2年後は閲覧者投稿**
 - What : 知る人ぞ知る**植物の不思議・公園のおすすめ**どころ
 - Why : おでかけのきっかけづくり
 - How : めざせっ「ウェザーニュース」の「**ウェルフラワーニュース**」を配信

⑥ 今後の活動プラン(今後1~2年の活動イメージ)

- Instagramを中心に短い文書と写真で**ウェルフラワーニュースの配信**し、お出かけしたくなるきっかけ作り
 - ⇒ 季節(色・景観・食)の変わり目 / 感動・喜びの瞬間 / 日々の成長や・自然との触れあい
- お出かけした閲覧者が、今度は配信者になり共に**ウェルフラワーネットワークを拡大**
- メンバーと直接会話ができる年1回以上の**公園散策イベントの開催**

⑦実践編で作った広報物、ツール等

- Instagramで公式アカウントを作成
- 試運転のサンプル記事に海外からの問い合わせがあり、手ごたえを実感

emachi_well_flower ▾ ⊕ ≡



4 5 3
件の投稿 人のフォロワー 人をフォロー中

ウェル_フラワー

突然訪れた病気で先のみえない不安な日々

【植物】との対話の始まりでした

【今】を懸命に生きる草花等を通じたネットワークが私に居場所をくれました

より多くの方との共有を願い、植物情報『ウェルフラワーニュース』を配信します

賛同していただける方はぜひ、『#ええまちウェルフラワー』でタグ付けをお願いします



emachi_well_flower 妖精の 足元照らす ほおずき提灯

バス停の脇に刈り忘れた？ほおずきの実がとても可愛らしく、妖精の提灯のようでした

#ええまちウェルフラワー#ゼロ次予防#ほおずき#提灯#

今後の活動案内 PR 等

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪ええまち
アカデミー



参加メンバー募集中です

こちらのQRコードにて、
まずは私たちのInstagramを閲覧してみてください

そして、もしよかったら
「いいね」と「フォロー」をお願いしますっ！！

「いいね」の気持ちがたかくなったら、
#ええまちウェルフラワーでタグ付けいただき
ぜひ、私たちの活動に参加してください♪



実践メンバー
伊藤 壽三枝



いつでもどこでも懸命に生き抜こうとする植物の姿を、少しでも感じてもらえるウェルフラワーニュースを届けていきたいです

実践リーダー
遠藤 知賀子



実践メンバー
上野 由里子



ウェルフラワーニュースを通じて、植物に触れ、癒されることの素晴らしさを共有していきたいです

ハーブ大好き！治療で食欲不振時のフレッシュティー、泉北ラボのレモンマートル等、ウェルフラワー×物語をお便り循環！！

実践メンバー
佐柳 悦子



見かけは痛そうに見えるサボテンだけど、とっても可愛い大輪の花を咲かせます。微力ですが、皆さんと共有できる(アレ)を探したいと思っています