

おうちで
できる!

シリーズ⑥

おうちde菜園



皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、おうちでできる! シリーズ⑥おうちde菜園「ペットボトルプランターでベビーリーフ栽培」に挑戦!

家で過ごす時間が増えている今日この頃。【おうちde菜園】と題し、家庭菜園の始めかたから、ポイントやコツなどの情報を提供していきます!

ペットボトルプランターをご存知ですか? 安い・エコ・省スペースと三拍子揃ったペットボトルプランターの自作はガーデニング愛好家の間で話題となっています。植木鉢がなくても、ベランダや室内にプチ家庭菜園ができますので気軽に挑戦してみたいはいかがでしょうか?

ペットボトルプランターで ベビーリーフ栽培



ベビーリーフとは、葉物野菜が発芽して30日以内の若葉のことを言います。早い段階で摘み取るので、ミネラルやビタミンなどの栄養素が詰まっています!

※手作りの過程で刃物や千枚通しを使うことと、ペットボトルの形状が安定しているものばかりとは限りませんので怪我には注意してください。

準備するもの

- 2リットルのペットボトル容器 1本
- 野菜用の培養土 1.5リットル
- ペットボトルプランター受け皿 ● 種 ● ハサミ
- カッター ● 千枚通し ● ビニールテープ



ベビーリーフの育成条件

栽培時期	周年可能 真夏(7・8月) 厳寒期(1~2月)は除く
発芽適温	15~30℃
栽培適温	15~30℃
耐寒性	中
耐暑性	中

1 2リットルのペットボトル容器を広い面を下に横倒しにし、側面のヘリ1cm程度を残して上面を切り、切り口にビニールテープを貼る。

最初にカッターで切り込みを入れた後ハサミを使うと簡単!



2 容器を裏返して、千枚通しで20カ所くらい水抜き穴を開ける。

コップを使うと穴が開けやすいです。



3 培養土を、切り口の下1~2cmのところまで入れて平らにならし、水をたっぷりやる。

土の全体に水を含んでいれればOK!



下に受け皿を置いてね!

4 種が重ならないように、全体にまんべんなく撒く。土は薄く丁寧にかぶせ、全体を軽く押さえる。

お箸などで一粒ずつ撒く方法も!



5 種が移動しないように発芽までは土が湿った状態を保ち、静かに水をやる。種を植えてから2~7日で発芽。

土の表面を湿らす程度なので霧吹きでもOK!



発芽までは、朝日を浴び、雨の当たらない場所で、真夏の日中は日陰になる場所を好みます。

6 葉っぱが密集してきたらハサミでカットして間引く。20株程度にまで繰り返す。

間引きをしたベビーリーフの葉は食べられます!



写真は2週間経過したベビーリーフ

7 種蒔きから2週間~1ヶ月ほどで収穫時期。収穫後再び種まきをする場合は、残った根っこなどを取り除き同じことを繰り返す。肥料も与えてください。

1株の高さが10cm~20cmくらいになれば収穫です。



栽培期間が短いことがベビーリーフ栽培の魅力です。身近にあるペットボトル容器で気軽に育てられます。ぜひ、チャレンジしてみてください!



左から
京都みどりクラブ
相原さん
谷さん
久武さん
下京区社協
平田

Column ♪♪

京都橋大学健康科学部作業療法学科 作業療法士 小川 敬之 先生

種を蒔き、小さな芽が出て、茎が伸び、花が咲く、実がなる。緩やかな時間とささやかな生命のともし灯をとて身近距離で感じることができる園芸。1950年、欧米で始まったとされる園芸を介してのセラピー「園芸療法」はそうした園芸の優しい癒し効果が引きこもりやうつ、虐待後遺症などに効果があるとされて発展したと言われています。人は生きてると人間関係やその他様々な関係の中で、心を削ったり、息苦しさを覚えることもあります。人間も風に吹かれ空を仰ぎながら野に咲く花のように、時々いろいろな関係から解き放たれて「ただ生かされている」と素朴に思える時が必要なのかもしれません。

外ではコスモスがちょうど風にそよぐ季節。さあ、少し花でも見にいけますか。



情報提供

京都みどりクラブ

【代表メールアドレス】
qbytb49301@yahoo.ne.jp

土を耕し、苗を植えつけ、水をやって、雑草を抜いて、やがて出来上がった満開の花壇を見て、たくさんの人が笑顔になってくれます。週に1回、1時間からご参加できます。土に触れ合う癒しのひとときを、楽しい仲間たちと共有しませんか? 京都みどりクラブではいつでも一緒に楽しく活動して下さる仲間を募集しています。お気軽に京都みどりクラブ代表メールアドレスまでお問い合わせください。

裏面にコロナウイルス対策に役立つ情報を掲載しています。▶▶▶

スマホ・タブレット・パソコンを活用して、自宅で楽しもう！ デジタルツールのススメ Zoom編

(参考:「Volunteers京都7月号 2020年188号」 発行:京都市福祉ボランティアセンター)

Zoom (ズーム)

慣れれば画面共有など
便利な機能が使える!

料金 無料プラン有り

参加可能人数 最大100人

利用時間 2人での利用は無制限
3人以上での利用は40分

アカウント ホスト(会議の主催者)のみ必要

アプリ 必要

手順

1 主催者がホストとなってZoomのアカウントを作成

アプリを開き
「サインアップ」を
タップ。
※主催者のみ



必要な項目に入力し、
「サインアップ」を
タップすると
メールが届きます。

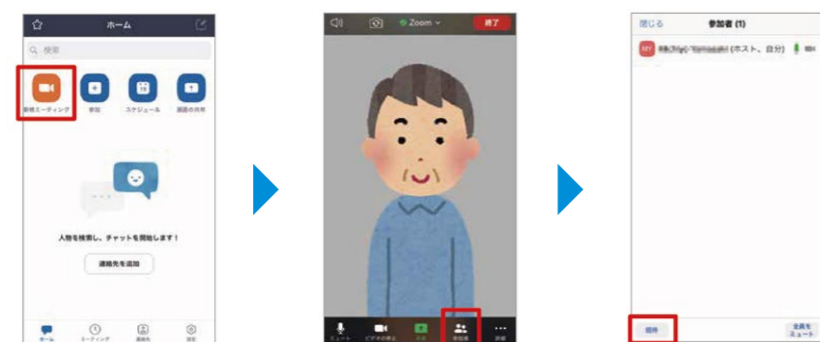
メール画面から
「アクティブな
アカウント」を
タップ。

パスワードの設定をし、
次の画面で「仲間を招待」
と出ますが、ここは
「手順をスキップする」でOK。

URLが表示されたら
アカウントの完成です!
※このURLはコピーする
必要がありません。

2 新規ミーティングを作成して招待用のURLをコピーし、参加者にメールなどで送信

アプリを開き
「サインイン」をタップ。
登録した
メールアドレスと
パスワードを入力。



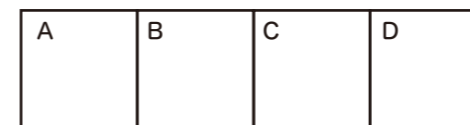
「新規ミーティング」
をタップ。カメラや
マイクをオンに。

自分が表示されたら
「参加者」をタップ。

「招待」をタップ。
「招待リンクをコピー」をタップして
招待したい参加者にURLを送信。

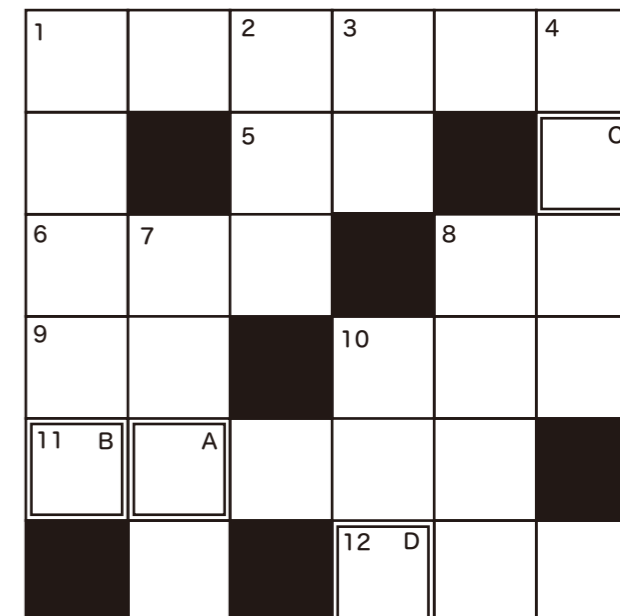
3 参加者がホストから送られてきたURLをタップ、ホストが参加を許可すると開始

やってみよう!脳トレ! クロスワード



できる!

シリーズもついに第6弾です。
いつもお読みいただき
ありがとうございます!



タテのカギ

- 〇〇〇〇〇〇区のマスコットはシモンちゃん。
- 火を通すこと。殺菌のために〇〇〇する。
- 新米がおいしい季節ですね。
- 渡哲也さんのヒット曲。〇〇〇〇の花。
- 〇〇〇〇楽部でバンドを組む。京都アニメーション制作のアニメのタイトルにもありますね。
- なしとげるのが辛く難しいこと。
- 大きい被害や重傷。失恋の〇〇〇。

ヨコのカギ

- JR京都線。京都駅には停まりますが西大路駅は通過です。ちなみに嵯峨野線にはありません。
- 豊臣秀吉の正室。別名は北政所。
- 株主総会で株主が議題に賛否を示す権利のこと。
- たこ焼きにお好み焼き。大阪名物といえば「〇〇もん」。
- 日没後の時間帯のこと。待てど暮らせど来ぬ人を〇〇待草のやるせなさ。
- 高額な買い物をすると領収書に貼ってあるのは収入〇〇〇。
- 雪駄ちゃらちゃら〇〇〇〇〇♪
- D.ベルが発明。直接会えなくてもこれを使えば遠くの人ともお話できます。

- 実施主体
- 下京区地域介護予防推進センター
 - 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区社会福祉協議会

協力団体 下京区役所保健福祉センター

- 発行者
- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内

電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663



広報紙は区協
ホームページから
もご覧になれます

下京区まちづくりサポート事業
[SHIMOGYO+GOOD]の助成を受けています。

このチラシは赤い羽根共同募金の
配分金を受けて発行しています。

発行 2020年10月