

作って育てましょう！
---芝人形---



【園芸療法のなかでは…】

- 未来志向型のプログラム

【よいところ】

- 誰でも簡単に作ることができる
- 室内で行える
- クラフト作りから得られる単発的な楽しみ以外に、発芽・生長など、植物と継続的に関わる喜びを感じられる

準備するもの

【材料】

- 培養土
- 西洋芝のたね
- ストッキング(片方で可)
- フェルト、モールなど(装飾用)
- ボンド
- ペットボトル(500ml)

【道具】

- お椀
- スプーン
- 霧吹き
- はさみ
- 型紙(目型)
- 綿棒



作り方

- ① お椀にストッキングをかぶせ、霧吹きで湿らせる(ストッキングは中表に)



- ② 型紙をお椀にのせ、型紙を除く部分に芝のたねをまく



- ③型紙をはずし、ストッキングをずらしながら、
培養土をたっぷり入れる



- ④培養土がたっぷり入ったら、形をまるく整え、
口をしっかりと結ぶ



- ⑤顔を作る

- * 土を寄せて鼻を作る、輪ゴムでとめる
- * フェルトで目や口、まゆ、頬を作る
- * モールでメガネやイヤリングを作ってもかわいいですね



半分に切ったペットボトルの上に
顔をのせればできあがりです！
ペットボトルにカラーテープやかた
どったフェルトシールをつけるとよ
りかわいくなります。

では、作ってみましょう！



しばたろう

ハーブの香りで
癒されましょう！
---ハーブ手浴---



【園芸療法のなかでは・・・】

- 完結型プログラム

【よいところ】

- 場所を問わず行える
- 誰でも手軽にできる
- 血行がよくなり、さわやかになる
- ハーブの種類を変えることで何通りもの楽しみ方ができる
- ハーブの香りと適度なあたたかさが五感を刺激し、リラックスできる

準備するもの

【材料・道具】

- 洗面器
- お湯
- 好みのハーブ
(フレッシュでもドライでも可)

①洗面器にお湯をはる

* 温度は38度前後(人肌より少し熱めに)

* 両手がつかる程度

②好みのハーブをちぎって入れる



手をつけて楽しみましょう。

* 5～10分が目安

* ハーブを揉んだり、ちぎったりすると香りが強くなります。



* クッションなど肘おきがあると無理のない姿勢で行えます。

ハーブと効用

【ラベンダー】

心と体のリラックス効果など

【おすすめポイント】

思わず眠りたくなるようなリラックスできる香りと、鮮やかな花びらの色を楽しめます



【アップルミント】

リフレッシュ効果など

【おすすめポイント】

スーっとしたさわやかな香りが楽しめます



【ローズマリー】

血行促進作用、リラックスなど

【おすすめポイント】

香りが強く、じんわりぽかぽかあたたかくなります。

