

第三回

豊かさは、「菜園ガーデン」から。

積水ハウスが考える「菜園ガーデン」によって育まれるもの



今、失いつつあるものが、
たくさんあります。

食物をはじめ、あらゆるものがいつ
でも手に入り、一見豊かに見える現
代社会。
しかし一方では生きるために大切な
ものを失いつつあります。家族や地
域の絆、心と身体の健康、味覚などの
五感、そして生きていく基本となる
「食」への信頼。
積水ハウスでは、それらを取り戻し、
さらに育んでいくために、「菜園のあ
る暮らし」を提案しています。

「菜園のある暮らし」から
さまざまなものが見えてきます。

実際に野菜を育ててみると、育てた
り食べたりする楽しみだけでなく、
く、上の絵のように、もつとたくさん
大切なことが見えてきます。子育て
健康、家族、そして地球規模の環境保
護につながることも。

そこで積水ハウスでは、菜園を畑の
感覚ではなく、もつと簡単に庭先や
バルコニーで、草花のように野菜を
育てましようという提案から「菜園
ガーデン」と名付けました。
今号から数回にわたって、マンション
で楽しむ菜園ガーデンを、リビング
からバルコニーへとつながる「ガーデ
ンリビング」という新しい発想でご
紹介していきます。
それでは菜園ガーデンから見える大
切なものを紹介していきます。

「採れたて野菜が、健康な
暮らしをもたらしてくれませう。

菜園で真っ赤に熟したトマト。食べた
ことのある方はご存知だと思います
が、鮮やかな色、ツヤ、香り、そして
味。市販のものとは全然ちがいます。
市販のものはまだ完全に熟していな
いものを収穫するため、時間の経過
とともに糖が分解され甘みが少なく
なり、水分も失われてしまいます。
「採れたて野菜が持つ本来の味、香
り、歯触りは、私たちが失いかけてい
る「五感」の回復にもつながります。
また、自分で作って自分で食べる「自
産自消」が少しでも実現すれば、食の
「安全」についての心配も減ります。
「心の健康」にも、いい影響がありま
す。野菜の緑色は、人間にとって心や
すらげられる色だと言われています。土
を触り、気候や季節を感じ、野菜に囲
まれていることで「癒し」を得られ、
穏やかな気持ちで過ごせます。

「一緒に育てることで、食べることで
家族がひとつになります。」

お子様がいらつしやるご家庭では、野
菜を育てることで「自然体験」がで
き、「食育」にもつながります。親が種
まきや収穫など、楽しく作業してい
ればお子様も一緒になって手伝って
くれます。そして自然の流れで命の
尊さを知るので、お子様も食の大切
さや作ることの大切さを理解し、自
然に野菜を食べるようになります。

*生活リテラシー
Literacy (英語本来の意味は、読み書きの能力)。OECD (経済協力開発機構) はその意味を拡大し、「生きるために必要な知識・技能・教養」と定義。私たち積水ハウスは、この言葉に「生活」を冠し、「生活リテラシー」という新しい概念を創りました。それは、暮らしと住まいをより豊かにする力…知識、教養、ノウハウという意味を含め、「自分流の豊かさを見つける才能」と呼んでいます。



例えば、トマトが嫌いなお子様なら、
菜園に「ピザガーデン」と名付けて、
一緒にミニトマトやパジルを育ててみ
てはいかがでしょう。収穫の時にピザ
パーティーをしようという約束を取り
組めば、イベント的な楽しさと自分で
育てたトマトへの興味や愛情で、きつ
とトマトを食べてくれるでしょう。
もちろん、お手入れなどと一緒に過
ごす時間が増え、「家族の会話」も自
然に増えていきます。
また、お友だちや近所で作る野菜
を分担し、収穫した野菜を持ち寄っ
てバーベキューパーティーやカレー
パーティーを開いてみたり、野菜作り
の情報交換会をしてみてもいかがで
しょうか。「コミュニケーションが豊

かになり、地域のネットワークが広
がっていきます。
「定年後の趣味や「いきがい」づくり
としてもぴったりです。畑とは違い、
いつでも始められ、スペースもコンパ
クト。身体への負担が少ない適度な
運動量。手先を使うことも多く、「健
康」づくりに役立ちます。
「菜園ガーデン」が、地球環境の
保護にもつながっていきます。

また、市販されている野菜はパック
などに梱包されています。これらの
エネルギー消費量は計り知れませ
ん。でも、菜園ガーデンなら、雨水や
風呂の残り湯などを使い、生「ゴミ」な
ども肥料として使えます。もちろん
輸送費や梱包資材費など一切かかり
ません。
バルコニーで野菜を育てること、そ
れが環境保護になり、地球を救うこ
とにつながるのです。



生活リテラシーブックのご紹介

積水ハウスでは、
「菜園ガーデン」がもたらしてくれる
豊かさ、楽しみ方や実例、
育て方などを詳しく紹介した、
「菜園のある暮らし」を
発行しています。

生活リテラシーブック
「菜園のある暮らし」
＜オールカラー全127ページ＞



巻末のアンケートにご記入の上、
お送りいただいた方の中から
抽選で10名様にプレゼント。
詳しくは巻末のインフォメーションをご参照ください。