

心身の健康維持・増進のために農が活かされるまち・練馬

— 福祉・保健機能 —

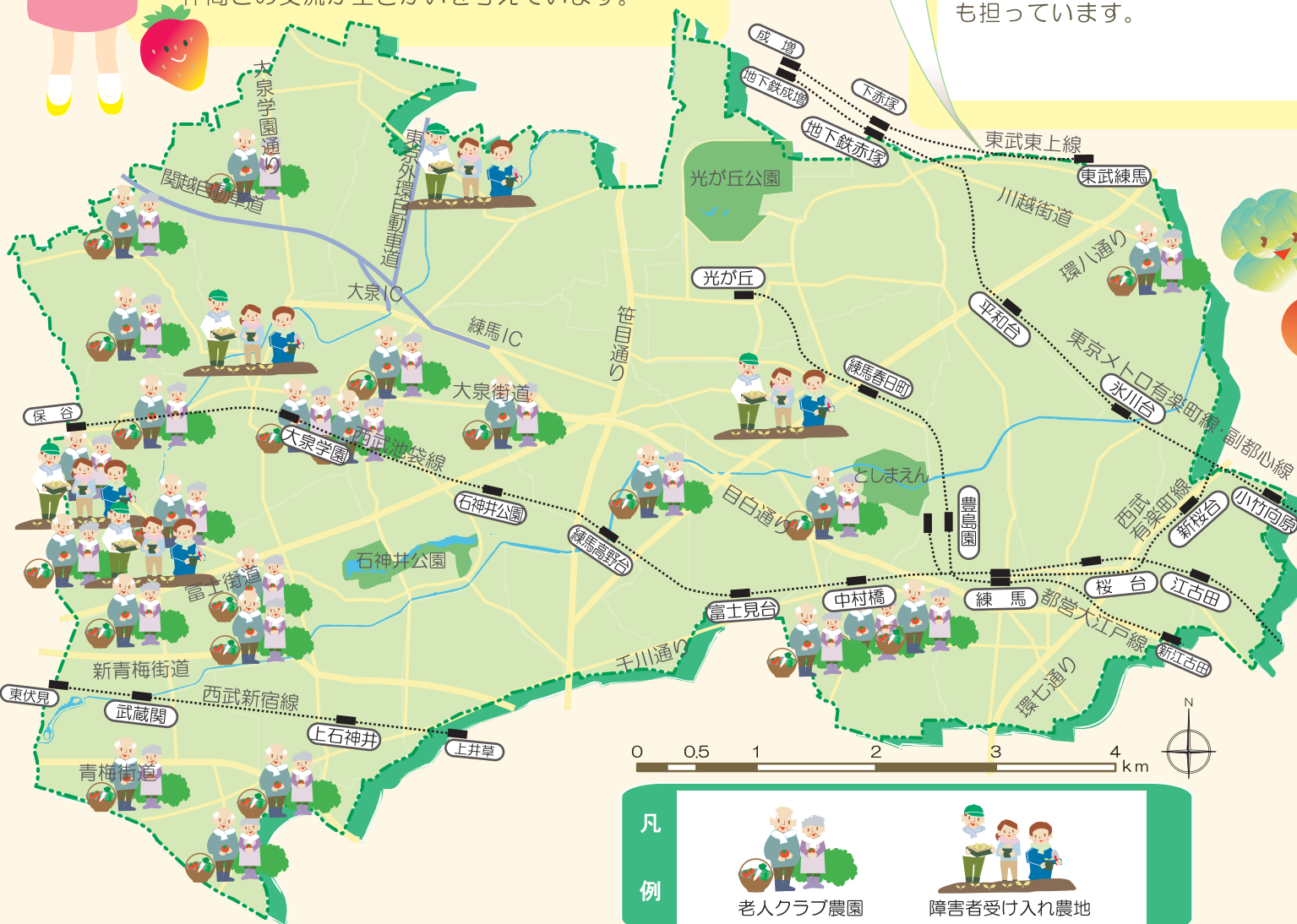


知っていますか？

老人クラブの農園が23園

練馬区では、老人クラブが運営する農園が平成21年4月では23園で40団体が利用しています。健康づくりとともに、収穫の喜びや仲間との交流が生きがいを与えています。

高齢者や障害者が農作業を行うことにより心身の健康維持や、自立の支援に役立っています。植物や土を相手に自分のペースで農作業を行い、収穫の喜びを体験することで、生きる力と安らぎを得ることが出来ます。また、障害者にとっては、社会活動への参画の場としての役割も担っています。



健康維持には野菜が不可欠

食事バランスガイドでは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが示されています。

