第５回

港KOMACHIBA 活動内容

第５回の活動は、作業所の花壇にチューリップを植えました！
この球根は業者さんに頂いたものです。当作業所では、
現場緑化にも力をいれており、花壇にはブルーベリーやバジル
パクチーなども植えてあります。きれいな花が芽吹くよう
植え方や球根の保管の仕方などじっくり調べてから植えました。
色とりどりのチューリップが見れるのが今から楽しみです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

港KOMACHIBAはSDGｓに向けた取組みを行っています。

花の持つ癒し効果を指先での心拍変動性（ＨＲＶ）と気分プロフィール検査（ＰＯＭＳ短縮版）によって、花を見ることでストレスが緩和し、リラックス亢進をもたらすことが明らかになりました。リラックス状態で高くなる副交感神経の活動が29%上昇し、花を見るという視覚からの刺激が、人に癒しの効果を与えるそうです。他にも、「癒される」「イラつきが軽減される」「緊張や不安がほぐれる」などメンタル面に好影響を与えていることも証明されています。