

まんがら自然塾

中間報告!

体験農園 プロジェクト

まんがら自然塾



Holistic Life Lab

Mangara

体験農園



プロジェクトの目的

- ①、自分の手で野菜を育てることの楽しさや大変さ、そして新鮮な野菜のおいしさを知っている人が増える。
- ②、自然を身近に感じ、自然と触れ合うことの心地良さ、大切さを知っている人が増える。
- ③、①と②の結果、自分の力でQOL（Quality of Life）を改善する力を持っている人が増え、地域の休耕農地も有効に利用される。



プロジェクトの スケジュール

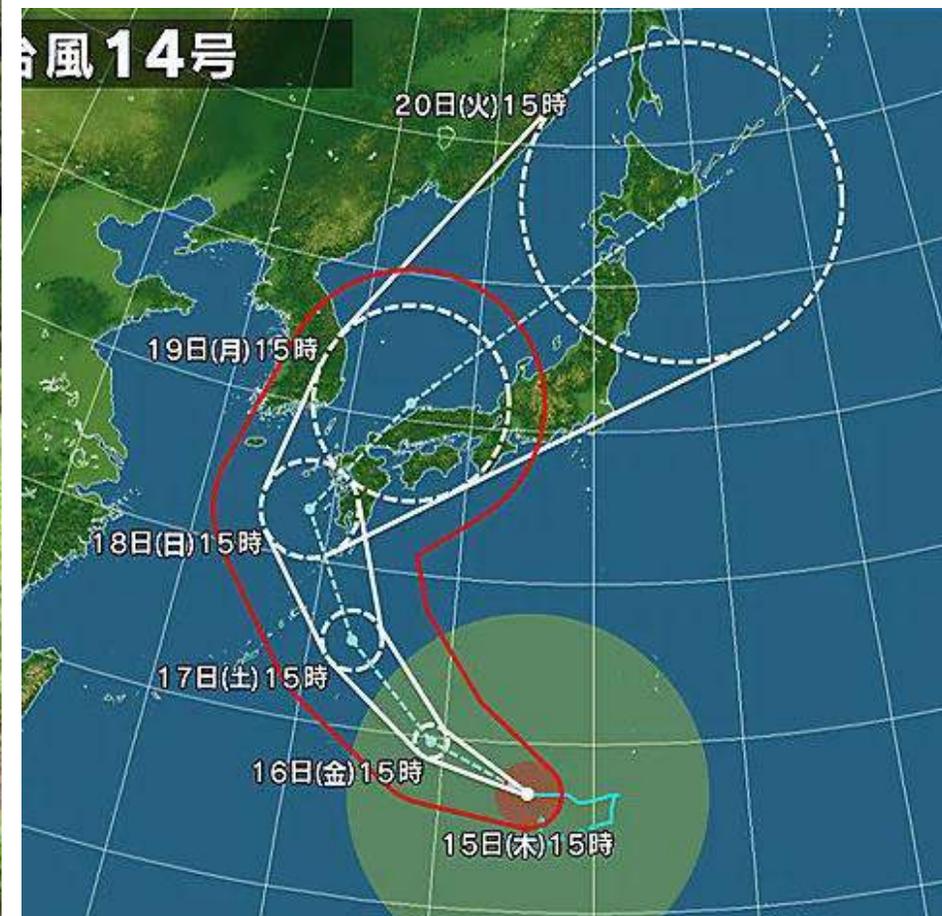


(採択後)	・ 10区画の設定 ・ 簡易トイレ、物置、井戸掘削とポンプ設置
7月まで	・ シンクなど水回りの整備 ・ 獣害防止柵の設置 ・ 契約書の作成
7月下旬	YouTubeなどを用いて、利用者を募る
8月中旬	秋冬野菜の準備、種の選び方などの説明会（オンライン）
9月下旬	秋冬野菜の種まき、手入れ、収穫の仕方などの説明会
11月下旬	インタビュー、アンケートの実施

集合して自己紹介 (9月18日)



嵐の前の
静かなひととき!



水場の説明



物置の使い方



電柵の説明



農具の紹介



農作業の実演



11月の畑







利用者の状況（13区画）

【居住地】	}	• 市内	6
		• 市外	6（今治市、四国中央市）
		• 県外	1（兵庫県）

【年齢層】	}	• 子育て前世代	1
		• 子育て世代	8
		• 子育て後世代	4



大手オンライン旅行会社にも掲載中！

ネット予約OK

まんがら体験農園

予約プラン一覧

まんがら体験農園のオススメプラン一覧

※最新情報はプラン詳細画面にてご確認ください。



【愛媛／体験農園】貸し農園の利用者さん募集中！安心安全のお野菜を自分の手で育ててみませんか？

ポイント2% **オンラインカード決済可** その他果物・野菜狩り

- 1年間の貸し農園プランです
- 見るだけでなくリアルで野菜を育ててみたいという方、実際にお野菜を育ててみませんか？
- 農薬と化学肥料を使わずに、おいしいお野菜を育てましょう

1区画／5坪

10,000円～



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
<	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	>
	-	-	□	□	-	□	-	-	□	

□…空きあり ○…リクエスト予約可能な空きあり ×…空きなし -…受付対象外

空き状況をもっとみる

▶ [まんがら体験農園のプランを見る \(1件\)](#)

旅の計画をしよう！



初めての日本一周
旅行プラン

[サンプルを見る](#)

旅を記録する

口コミや写真を投稿して、
称号をゲットしよう！

じゃらん 肉球メダル



投稿数や評価でラ
ンクアップ！

旅の達人メダル



特定の場所・ジャン
ルへの口コミ投
稿でゲット！

[旅の記録をはじめる](#)

最近見たスポット



伊吹山（愛媛県西条市）



伊吹山（愛媛県西条市）

アグリヒーリング（農による癒し効果）

先行実験デザインと数値変化

被験者：10名：農業公園に一泊二日で農作業体験実施（男性6名、女性4名、20～40代）



0 4 8 12 16 20 24

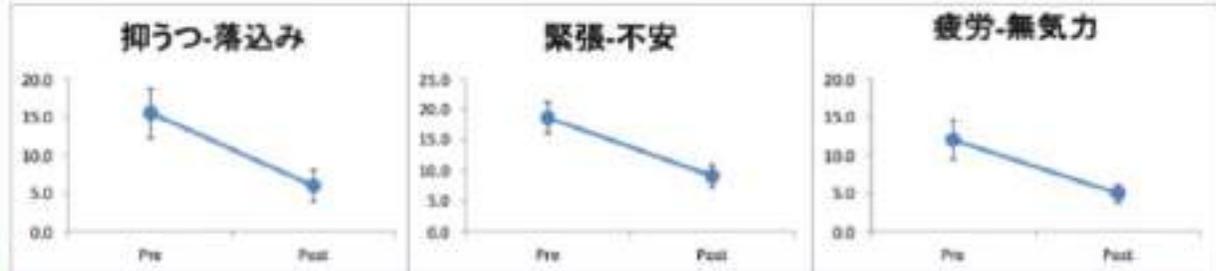
唾液採取

唾液測定項目

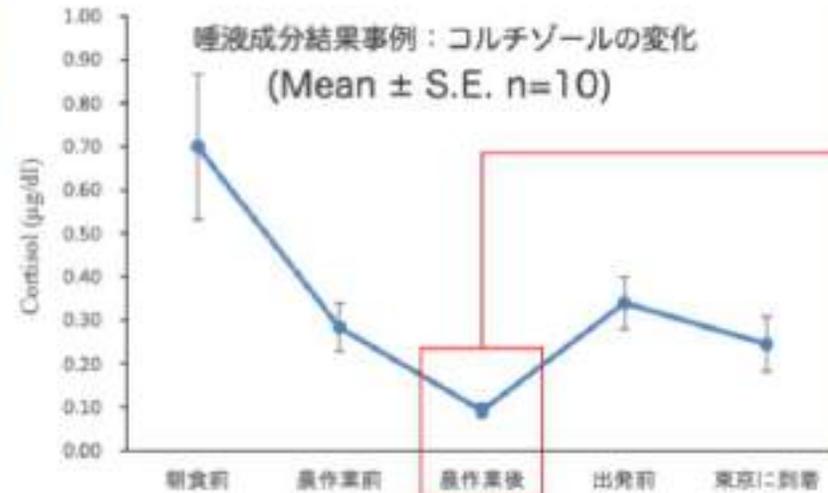
自律神経測定

コルチゾール等のストレスホルモン物質を複数計測
自律神経機能

アンケート
POMS2



POMS2アンケートにより被験者のプログラム参加前、後（上図pre-post）の気分を計測。ネガティブ感情の大幅な軽減が見られた。



Cortisol：心理的・身体的ストレスにより増加するストレスホルモン、通常値ストレス状態（このプログラムでは0.40程度）に対し、農作業後は4分の1・0.10以下までストレス数値が大幅に減少し帰宅前にも低い水準にある。
参考：起床時のコルチゾール値は一時的に高くなる。

資料提供：千葉吉史先生

アグリケーション



- ◎ 「アグリカルチャー（農）＋ヴァケーション（休暇）」
アグリケーションとは農業のアグリカルチャーと休暇のバケーションを組み合わせた造語です。農作業を通じた地元農家さんや住民の皆さんとの交流だけでなく、地元の自然や豊富な食文化に触れることもできる活動のこと。農業を通じて関係人口を増やす目的もある。
- ◎ 「アグリカルチャー（農）＋エドュケーション（教育）」
東京都港区が取り組む活動。農の営みを題材に、自ら考え学ぶ力、そして豊かな人間性を培い、物事の筋道を論理的に考え、正解のない問いに挑戦しながら、子どもが「生きる力」を習得することを目的とした体験学習。



ご清聴ありがとうございました！