



おうちでエンジョイ！へこまん生活 ペットボトルで家庭菜園



ペットボトルを使って、エコな家庭菜園をしてみましょう♪

1

ペットボトルでプランター
を作ろう！！



2リットルの空
ペットボトルを
用意します。

2



手を切らないよ
うに注意！！

ペットボトル
を横にして下
2/3を残して
切り取る。

3



キリなどで
底に穴を数
か所開けま
す。
※水切り用

4



土を入れます。

5

できあがり！



6



さあ！
いよいよ種まき！



種だけでなく、苗を植えてもOK！
ラディッシュやレタスが育てやす
くオススメです。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022

