

もりふれ倶楽部通信 NO. 20

平成 21 年度もよろしくお願いいたします



もりふれ倶楽部理事長

槇原道夫



今日は平成 20 年度の大晦日、天気晴朗なれど風冷たしでコタツがまだまだ離せません。今冬はトータル的には暖冬であったと思われませんが、立春以降の寒日と暖日の温度差が激しく、今季の三寒四温の変化の特徴を見事に演出してくれ、体調の維持管理に苦労しています。しかし、例年ですと 4 月中旬に咲き誇るヤマザクラも、ソメイヨシノと同様開花が早まり、既に 7~8 分咲きになっているものが多く見られます。この寒さが過ぎるとおそらくソメイヨシノと一緒に満開の花見日を迎えることでしょう。例年になく花見が賑やかになるのではないかと楽しみです。

ヤマザクラはソメイヨシノと違ってクローン個体ではありませんから、個々が非常に個性的で白から薄いピンク色の多様な花色と、同時に展開する黄緑色や黄赤色、薄紅色など多様な色の新葉とのコラボレーションが里山の木々の緑と、黄砂まじりの春霞に溶け込んで ずいぶん風情があります。ヤマザクラはその名の通り、里山の森の中に点々とあつてこそと思います。

去年(こぞ) 今年(ことし) 貫く棒の如きもの(虚子) もりふれ倶楽部にとっては明日からの新年度も 20 年度同様の活力ある年度であって欲しいものです。

20 年度は会員の皆様をはじめ、ふるさと森林公園を愛する皆様、あるいは自然環境の保全、温暖化防止等の緑化推進活動にご理解を頂いた多くの皆様のお蔭で、森林公園をベースとして、自然塾や自然観察会、ものづくり教室等々の緑化啓発活動、また、飯南町や奥出雲町などでの緑化推進活動等々、何とか NPO 法人としての活動を順調にこなすことが出来ました。皆様の積極的な活動が高く評価され、島根県知事表彰も受けました。事務局の献身的な活動はもちろんですが、多くの皆様がそれぞれに特色ある多様な事業にかかわっていただいたお蔭であります。本当にありがとうございました。

明日からの新年度のもりふれ倶楽部の活動に、さらなるお力添えをよろしくお願いいたします。

飯南町の森林セラピーのファンを募集しています

島根県森林インストラクター

太田ひろみ

もうすでに、ご存知の方も多いと思いますが、昨年4月に、飯南町の県民の森が、森林セラピー基地としてオープンしました。ご縁あって、私は森林インストラクターとして計画当初から関わらせてもらっていたため、実際形となってスタートできたことの喜びはひとしおでした。今回森林セラピーについて少しお話いたします。

1) 森林セラピーとは

森林には、森の緑、葉の香り、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり、おいしい空気など様々な要素があります。

ひとは、これらを五感を使って感じ取り、昔から心と体を癒してきました。

森林の持つこれらの効果は、これまでも「森林浴」として親しまれてきました。しかし、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。一方で、現代社会ではストレスが大きな問題になっており、さまざまなストレス解消方法が求められるようになっています。そこで、この「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体の健康に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」です。

この研究のために産・官・学が連携して発足した「森林セラピー研究会」では、森林のもつ「癒し」効果の科学的解明や、森林の「癒し」効果の活用方法等に関する研究などを進めてきました。

2) 森林セラピー基地に認定されるまで

2004年12月に第3回森林セラピー研修会に実際参加し、その内容の概要を飯南町へ報告にいきました。2005年には、現地の予備調査がはじまり、1年後に本調査、厳しい審査を経て、2007年3月に認定されました。調査項目は細部にわたり、膨大な資料を、役場の三島さんを中心に作成されました。それに基づき、行われた本調査の一部、生理実験は次のような内容です。



心拍変動性 (HRV)

心拍の揺らぎを解析することにより、自律神経活動を副交感神経活動(リラックス時に昂進)と交感神経活動(ストレス時に昂進)に分けて数値化します



唾液中コルチゾール

代表的なストレスホルモンで、ストレス時に濃度が上昇します



唾液中アミラーゼ

ストレス時に濃度が上昇することが知られており、現場にて1～2分で測定が可能な簡便な測定法です



血圧・脈拍測定

これらの実験の結果、飯南町の森林にはセラピー効果があると実証されました。
ロードを整備し、チップ材を敷き詰め、新しい看板等も設置されました。

飯南町のセラピー基地の特徴は、清流の流れと、多様な植生です。もともと県民の森として、しいたけ畑や薬草園など、目的をもって作られたものが、長い年月を経て自然ととけあっています。

ホームページには、次のように紹介されています。



'いのち彩る里 飯南町' エリアマップ

【セラピーロード】

ウォーキングロード本数: 2 本

- 1) 小田川コース: 約 1.3km、小田川沿いを一周するコースです。ケヤキ等大木を見ることができます。
- 2) 山野草園コース: 約 1.5km、約 50 種類の薬草・薬木を展示用として植栽しており、薬効を学ぶことができます。園内歩道が整備されており、大変歩きやすいコースです。約 50 種類の食用、薬用、有毒植物を有する山野草園での植物観察や、小田川沿いで川のせせらぎを聞きながらウォーキングが楽しめます。

※島根県 県民の森 山野草園コースの場合

地形	谷 路面は砂利・一部舗装
標高	550m、高低差約 50m
平均斜度	平均 5%、最小 0%、最大 7%
植生	人工林(スギ 60 年生) 小川沿いに広葉樹が混じる。 学習を目的とした山野草園として整備しており、約 50 種の食・薬用、有毒植物が自生している。エンレイソウ・ミズヒキ・ウバユリ・ホオノキ・キハダ・ユキザサ・ウコギ等
観察できる昆虫・小動物など	昆虫: エゾトンボ・ミヤマカラスアゲハ・ミドリヒョウモン・アカウシアブ・エゾゼミ・ハンミョウ・フタスジカタビロハナカミキリ等

温泉・観光等	・温泉: 「加田の湯」(泉質: ナトリウム・カルシウムー炭酸水素塩・塩化物泉 (低張性中性冷鉱泉)) ・食事: 道の駅「赤来高原」(薬膳料理)、町内食材による弁当など ・名勝: 「赤名湿地性植物群落」、「女亀山 (めがめやま)」, 「下来島のボダイジュ」 ・史跡: 「赤名八幡宮 八幡三神像」、「瀬戸山城跡」、「野見野 (ぬみぬ)」、「琴弾山神社」、「出雲八社八幡第 4 社 特別神社 由來八幡宮」
--------	--

3) 森林セラピーを实际体験して

玉野君を中心にした事務局「飯南町里山コミッション」もたちあがり、素敵なパンフレットやグッズもつくられ広報活動がはじまり、私としては看護師のファン作りがなんとかできないものかと考えていた頃、看護連盟の会長（日本看護協会中国理事）が「太田、や

ってみろ」と言ってくださり、幸運にも私の初プロデュースが実現しました。プログラムを含んだチラシは、急いで作成したものです。短い準備期間にもかかわらず、多くの方の努力と協力のおかげで、県内の各病院の新人看護師さんを中心に15名が参加してくださいました。

飯南町としては、商工会等の関係もあり地元の民間の宿泊施設の利用が原則だったのですが、森林インストラクター1期生研修終了後の打ち上げに使って以来、個人的に県民の森の研修館が大好きだったので、宿泊施設は、むりをお願いして研修館にこだわりました。

セラピーガイドの手配等、細かな実務は玉野君がすべてしてくれます。オプションで入れた苔玉づくりは、森ふれ倶楽部の名講師の伊原千里さんをお願いしました。参加者はほとんどが初対面であり、「森林セラピーって何???」と不安を抱えながらの参加だったため、最初はかなり緊張が伺えました。しかし、そこはやはり森の力のすごさで、あっという間に緊張はほぐれ、みんなが森林セラピーの虜になっていく様子は、写真でごらんください。参加者の感想やヘルスチェックの結果は、次回報告いたしますので、乞うご期待!!





「森で休もう」

・・森林セラピーを体験

飯南町の整備された森林で、癒されてみませんか。

自然に囲まれ、ゆったりとした時間のなかで、
きっと新しい自分に出会えます。

時：9月19日（金）10：30 ～ 9月20日（土）12：00（1泊2日）

ところ：飯南町県民の森 研修館（現地集合、解散）

募集定員：20名

参加費：5000円

持ってくるもの：パジャマ・洗面道具・帽子・防虫グッズ・懐中電灯・筆記用具

プログラム予定 1日目

11：00 開会のあいさつ

研修：「これからの看護」松浦昌代連盟会長

12：30 昼食

13：30 アイスブレイク、ストレッチ、ヘルスチェック（ココロメーター・POMS）

14：30 森林ウォーキング・・・森林セラピーガイドとともにセラピーロードを楽しみます。

17：00 夕食・・・バーベキュー（奥出雲和牛も自然の中ではさらにおいしいよ）

19：00 入浴・自由時間

20：00 見上げてみよう夜の星を（希望者のみ）

2日目

6：00 起床

6：30 あさの お散歩（希望者のみ）

8：00 朝食

8：40 グループワーク

9：30 ストレッチ

森林ウォーキング・苔玉づくり（50分）

11：30 ヘルスチェック

平成20年度 もりふれ倶楽部の歩み

2月28日 斐川こども応援団てんとう虫の植樹

斐川町荒神谷遺跡公園において、斐川こども応援団てんとう虫の植樹イベントの指導を行いました。

指導 楨原道夫、岡田邦博、松本尚子、野田真幹



3月1日 第12回里山自然塾 ～枝でミニチュア家具を作ろう～



里山の樹木と人との関わりについて学び、サクラ等の木の枝を使って色々なミニチュア家具作りに挑戦しました。

講師 松本尚子、中村正志 ボランティア 岡田邦博

3月7日 森林ボランティア活動 植樹

しまね地球温暖化防止活動県民運動の一環として、江津少年自然の家に、葉に字が書けるタラヨウの木20本を植樹しました。もりふれ倶楽部では、その実施運営と指導をおこないました。

指導 野田真幹



3月8日 自然観察会

ふるさと森林公園において、自然観察会を実施しました。公園の中は、新芽が春の訪れを感じさせていました。

指導 中村正志



3月8日 森林公園ボランティア 巣箱の設置

ふるさと森林公園内に、シジュウカラのために、新しい巣箱を設置しました。

メンバー 岡田邦博、中村正志、野田あや子、横山直人、野田真幹他

3月14日 森林ボランティア活動 植樹 ふるさと森林公園

しまね地球温暖化防止活動県民運動の一環として、ふるさと森林公園内に、紅葉の森を目指しコハウチワカエデ50本を植樹しました。もりふれ倶楽部では、その実施運営と指導をおこないました。

指導 楨原道夫、野田真幹

3月15日 里山自然塾サポーターズクラブスキルアップ研修

～木の香りをテーマとして～竹の香り箱づくり～

樹木の香りについて楨原氏の講義より学び、講師の竹田氏の指導で、竹の香り箱作りに挑戦しました。竹を4ミリの厚さに切るのに大変でしたが、出来上がった作品に、みなさんとても満足をしてられました。

講師 楨原道夫、竹田正彦





3月18日 ミニこころフェスタ in あすてらす

大田市のあすてらすを会場に、子育て支援に取り組むスタッフの交流会が開かれ、もりふれ倶楽部も出展し、木の枝やチップを使ってネイチャークラフトに挑戦してもらいました。 事務局対応

3月20日 森林ボランティア活動 植樹 海士町金光寺山

しまね地球温暖化防止活動県民運動の一環として、金光寺山に、クスギ25本、イロハモミジ25本を植樹しました。もりふれ倶楽部では、その実施運営と指導をおこないました。

指導 深谷治、野田真幹



もりふれ倶楽部、今後の予定

4月18日(土) 森林ボランティア 安来市立布部小学校学校林整備 10時～15時 参加無料
遊歩道周辺の竹の伐採等をします。ボランティア募集中。

4月29日(水) 森の誕生日 ふるさと森林公園 10時～15時
ふるさと森林公園のお祭りです。色々な自然体験・工作コーナー、吹奏楽演奏、丸太切り競争、山菜のてんぷらコーナー、フリーマーケット等盛りだくさんです。

5月5日(日) 里山ものづくり体験 13時30分～16時30分 ボランティア12時30分集合
「木切れで昆虫をつくろう！」一般参加者：体験料300円 ボランティア募集中。

5月10日(日) もりふれ倶楽部総会、佐藤仁志氏講演会、自然観察会
講演会10時、総会11時、自然観察会13時30分～15時30分

☆ ボランティア活動の中には、会員に限り、交通費の補助、昼食を支給させていただくものもあります。詳細に関しては、もりふれ倶楽部 野田・宮崎まで、メールまたは電話でお問い合わせください。

☆ もりふれ倶楽部の活動を支えていただく会員をいつでも募集しています。
入会金千円、年会費2千円です。

もりふれ倶楽部会報 NO. 20

〒699-0406

松江市宍道町佐々布3352 ふるさと森林公園学習展示館内もりふれ倶楽部

TEL(0852)66-3586 FAX(0852)66-3586 Eメール morifure@coffee.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.morifure.jp/>