

529ヘクターの水源地の森からのホットな情報発信

やどりき水源林ニュース

発行（公財）かながわトラストみどり財団 編集 NPO 法人かながわ森林インストラクターの会
〒220-0073 横浜市西区岡野2-12-20 神奈川県横浜西合同庁舎内
☎045-412-2255 URL: <http://www.ktm.or.jp> E-mail: midori@ktm.or.jp

やどりき水源林・森の案内人（定例）観察会のお知らせ（費用等負担はありません）

毎週土曜・日曜の午前10時と午後1時から「NPO 法人かながわ森林インストラクターの会」会員が水源林をご案内します。
やどりき水源林ゲート前までお越しください。なお、冬季（12月・1月・2月）は安全確保のため休止します。

笠一つしたゝる山の中を行く

正岡子規

緑滴るやどりき水源林で森林浴はいかが？

やどりき水源林では、森の案内人が月一回、また「やどりきの森へ行こう！」企画で年1回、散策と森林浴を組み合わせた「森林癒やし体験」をご案内しています。前日の雨にもかかわらず、本年6月8日の「森へ行こう！緑したたる森で森林癒やし体験」に23名のお客様が参加され、ご好評をいただきました。

きれいな空気の森の中に身を置くと、心や体の健康が保たれたり、改善されたりすることが多くの国の医療関係者の研究で分かっています。確認された効果には、

- ①ストレスホルモンの減少
- ②副交感神経活動が高まり交感神経活動が抑制される
- ③血圧・脈拍数が低下する
- ④心理的に緊張が緩和し活気が増す
- ⑤免疫能が上がり、抗がんタンパクが増加する

などがあります。(<https://www.fo-society.jp/>)

「森林癒やし体験」はそうした目的のために、森をゆっくりと静かに歩く試みです。

7月の森の案内人による癒やし体験案内の予定は7/20（土）、となっていますが、この日以外にふらりとやどりき水源林にお越しになっても、そのプログラムの一端をご自分で体験できるポイントをご紹介します。





<1. 緑のグラデーション>

やどりき沢に沿った林道をゆっくりと歩きます。
夏の水源林、見事な緑。なんてたくさんの緑の種類！
そこここに花も。
谷の向こう側にヤッホーと呼びかけてみましょう。

<2. 座観>

林道にベンチがいくつかあります。
何もせず、ただ座ってみます。
オオルリの囀り、カジカガエルの声、寄沢の風・・・
深呼吸もおすすめです。腹式で、丹田に空気を入れるイメージ。



<3. ゆらぎ>

Bコースの延壽の森に入ってみます。
土の香り、杉や檜の香りがします。
上を見上げます。
ゆらゆらと木洩れ日が降り注ぎます。樹冠のゆらぎです。
「宇宙というのはある『ゆらぎ』から生まれたということがわかっています。」

(佐治晴夫、理論物理学者：Torino, 49, 2018)

夏の水源林は緑が鮮やかで深く、環境の生気が充満して私たちの五感に直接訴えかけてきます。そんなとき、「森林癒やし体験」では動植物を詳しく観察・考察することよりも、**入ってくる情報をそのまま受け入れてしまうことが大切です。**座禅や瞑想に似ています。

一回の「森林癒やし体験」の効果は約一ヶ月持続する、との報告もあります。やどりき水源林の7月、静かな森から大きなエネルギーを受け取るのはいかがでしょうか？



<8月の水源林>

かながわ森林インストラクターの会では夏休みの週末にご家族みなさんで楽しめる企画をご用意しています。
今月ご紹介した森林癒やしプログラムが8/11に行われる他、沢の中に棲む生き物を採集して観察したり、丸太切りやクラフト体験もあります。
平成19-24年度成長の森にもご案内いたします。
詳しい日程は、管理棟前の森の案内人チラシか、
<http://ktm.or.jp/contents/event/h27/h31moriantirasi.pdf>
でご確認ください。

