

情報発信

「今井通子さんと歩く森林セラピーロード in いわてまち」

6月24日岩手町プラザあいにおいて、医師であり、登山家であり、そしてNPO法人の理事でもある今井通子氏の講演と、子抱山国有林などの「森林セラピーロード」を歩き、森の持つリラックス効果を体験していただく森林散策会を開催しました。

森林散策には、長江署長はじめ盛岡森林管理署の職員4名が講師役を務め、石神の丘コース、子抱コース、嵐山コースで約90名の参加者ととも森林セラピーを楽しみました。

講師の今井さんによる体験講話と長江署長の来賓あいさつ



講演会には130名、散策会は90名の参加者があり岩手町の方々の「森林セラピー」による健康増進に期待が寄せられています。



石神の丘コース散策 リラックス効果を高める体操や植物の観察。



子抱山・嵐山コース散策



セラピーおにぎり（経木と笹の葉につつまれたバツケ味噌、鶏飯、じゃこのおにぎり）でおなかの癒やしも十分楽しみ、その後は、森の中で寝転んだり、目をつぶって蝉の声や風を感じたりして「森林の持つリラックス」効果を満喫してきました。

盛岡森林管理署では「レク森や遊々の森」の活用にあたって、有効に使っていただくために講師派遣や運営の支援をこれからも行っていく予定です。