

木工教室『松ぼっくりでツリーづくり』を体験！ ～「山とみどりのフェスティバル」に出展～

11月3日(祝)、明治の森箕面国定公園内の瀧安寺(りゅうあんじ)前広場において、「山とみどりのフェスティバル」が開催され、絶好の行楽日和に阪急箕面駅から箕面大滝に向かう瀧道も多数の観光客で賑わい、親子づれや訪日の外国人などが会場に立ち寄りました。

当センターからは職員4名が参加し、森林と親しんでもらう取組として「松ぼっくりでツリーづくり」や「松ぼっくりのつるかご入れ」を行い来場者に楽しんでもらいました。「松ぼっくりのツリーづくり」では、幼稚園の子供から大人まで一生懸命アイデアを出しながら、色付けした木の実やカラフルなりぼんを思い思いに張り付け、用意した30個は早々に無くなる大盛況でした。「松ぼっくりのつるかご入れ」では、職員手作りのかごが景品としてももらえるため、投げる子供も見ている親も投げるたびに歓声を上げながら楽しみました。

また、会場に設置されたふれあいステージでは、職員が作った創作紙芝居「雨水のぼうけん」と「もくざいのヒミツ」をあわせて3回上演し、たくさんの観客が間近で視聴していました。特に小さな子供たちが真剣に聞く姿が印象的でした。



展示ブースの様子



創作紙芝居「雨水のぼうけん」の上演



つるかごに入るかな？



つるかご
もらったよ



『松ぼっくりのツリー』完成したよ！





11月30日(日)、箕面国有林の勝尾寺園地において「みのお森のセラピー」を実施しました。

当日は、気温は低かったものの天候に恵まれ、歩いていると紅葉もまだ見ることができました。この絶好の行楽日和に、参加者7名に「みのお森のセラピー」を体験していただきました。

森の中でリラックス みのお森のセラピー

in
勝尾寺園地

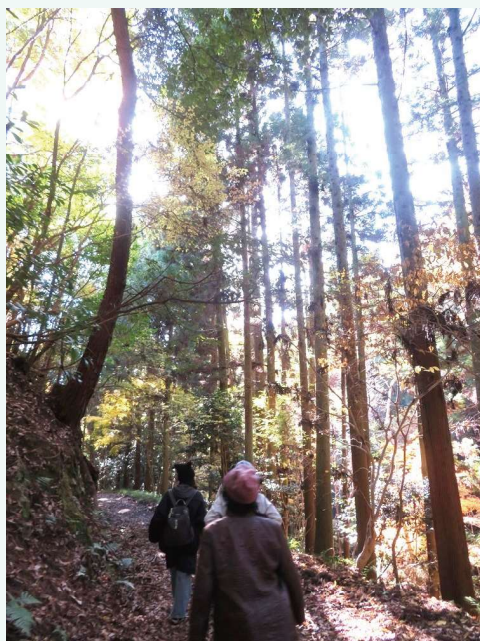
最初に、ドイツウヒに抱きついて自己紹介を行いました。参加者の皆さんは木の香りで癒されたようでした。次に、イチョウやスギの木の前で腹式呼吸を行いました。腹式呼吸で深い呼吸をすると副交感神経が優位になり、リラックスすることができました。その後、小川の冷たい水の中へ足を浸け、拭かずに靴を履きます。すると不思議なことに、すごく冷たかった足がポカポカと温かい感覚になりました。これは、水などの自然の力を利用して心身の健康を促進するクナイプ療法の一つだそうです。参加者の皆さんは「冷たくなかった！」「すごい！」と驚かれています。その後、森の中で瞑想をしたり、ハンモックに揺られたりと、体と心を開放しました。



森林深呼吸



スワッグづくりを体験



森林散策

午後からは、スギ・ヒノキなどの身近にある植物や、レモンユーカリやセージなど自然農法で作られたハーブ類を材料としてスワッグづくりを行いました。講師お手製のハーブティーを堪能しながら、皆さん思い思いのスワッグを作って持ち帰られました。

参加者の皆さんからは「昔、森で遊んだことを思い出した。」「いつもはせかせかとしているのに、すごくリラックスできた。」などの感想をいただき、「みのお森のセラピー」を楽しんでいただくことができたと思います。私たちも、改めて森の癒しの力の偉大さを感じた一日となりました。

林野庁 近畿中国森林管理局 箕面森林ふれあい推進センター

TEL:050-3160-6745/FAX:06-6881-2055

〒530-0042 大阪市北区天満橋一丁目8-75 近畿中国森林管理局 2F

URL:http://www.rinya.maff.go.jp/kinki/minoo_fc/

E-mail kc_fureai@maff.go.jp

当センターの活動報告を年報としてとりまとめ、上記アドレスに掲載していますのでご覧ください。

