

医師と歩く森林セラピーロードinいわてまち

●開催日 令和5年11月5日（日曜日）

●開催場所 岩手町 子抱国有林ほか

●実施内容 講師に森林医学認定医である大場忍先生を迎え、森林セラピーロードを散策し、呼吸方法等の森林浴効果を体感しました。

参加者から「最近クマの出没で森に入ることがなかったのでリラックスできた。植生なども知っていればさらに楽しくなると思った。」「森林セラピー体験は初めて。空気がおいしくすっきりした。」などの感想がありました。

盛岡森林管理署は、森林ガイドとして樹木などの説明を担当しました。なお、この森林セラピーロードは「森呼吸のできるお手軽ウォーキングブック」にも掲載されている場所となっており、チラシ版を参加者の皆さんにお配りし、国有林のお手軽散策ポイント情報として、東北森林管理局管内ウォーキングマップでおすすめスポットも紹介しました。



参加者全員で記念撮影



クロモジの香りは？
大場先生（右）による香り効果の説明



樹木の調査方法について説明しました



散策後はベンチでリラックス