

活動分野	地域部会（南総部会）		
タイトル	新緑の森をゆっくり歩こう		
実施日時	平成30年5月12日（土）10時～14時		
実施場所	君津市 清和県民の森		
受講者	12名	F I C会員他スタッフ	F I C 6名、県民の森2名

## 活動の内容

今回のイベントのテーマは、新緑の森をゆっくり歩こうでその中で「癒し」の体験をすることである。出発前に「癒し」について、ストレスを解消する行動であることを皆で学んだ。

さあ、五月晴れの森林浴日和の中、清和県民の森のセラピーコース3400mの出発である。コース登り口でマルバウツギの満開に出迎えられ、ウラジロの若い芽など新緑の遊歩道をゆっくりと観察しながら進み、ベンチのある広場で目を閉じ風や小鳥のさえずりを聞く。山の神やお地蔵様では手を合わせイベントの安全を祈り、展望台では素晴らしい清和の新緑を望んでヤッホー体験、皆さん童心に帰ったようです。後は山下り安全第一に「ゆっくり」と声かけながら、サカキとヒサカキの違いやクロモジの香りを楽しみながら下った。

ロッジ村で昼食後、大滝の滝見台で溪流の音と小鳥のさえずりに耳を傾けていた。和みの森ではブルーシートに寝転び目を閉じ静かに腹式呼吸をしていた。まさに瞑想タイムか？また、付近に漂うヒノキの香りやヤマコウバシの葉の香りを楽しんでいた。

林道沿いではドクウツギの赤い実やマルバウツギ・エゴノキの可憐な花を観察しながら、ウグイスカグラの赤い実やモミジイチゴを食べながら、木のふるさと館にたどり着いた。

最後に待っていたのは、ふくよかな香り漂う「甘酒」で県民の森のサービスである。甘くておいしいと皆さんお替りしていた。その後のアンケート記入し解散したが、皆さん満足しているようでした。中でも「来年もこの企画に参加したい」との声があったことが何よりでした。



さあ、これから出発！



マルバウツギ



お地蔵さま



ヤッホー



寝転び



甘酒