



森林セラピー 通信

森のたより

(一社) 飯南町観光協会
☎76-9050

体感！美肌ウエルネスin日比谷

12月18日～19日に東京・日比谷しまね館で「体感！美肌ウエルネスin日比谷」が開催され、「2泊3日」で巡る「美肌県しまね」の魅力」を伝えてきました。また、東京の皆さんに飯南町の森の豊かさを伝えるため、森の植物をふんだんに飾り付けたり、針葉樹を中心とした「森の香り袋づくり体験」を用意したりしました。

このイベントは、島根県（株）ANA・（株）ポーラ・オルビスホールディングスで推進している「美肌ウエルネスツアー」のキッ



「森の香り袋づくり体験」は大好評

クオイベントとして開催。ツアーでは、美肌にまつわるさまざまな要素の中で、「感受性」を養うパートとして飯南町の森林セラピーが検討されています。ちなみに（株）ポーラの研究では、森には「美肌菌」なるものが存在し、肌を健全な状態に整えてくれるみたいです。



美肌ウエルネス ツーリズム

那須野隊員が長野県信濃町を視察

標高2,000メートル級の山々に囲まれた雄大な景色と、豊かな森が印象的で、クワフトやアロマウォーターづくり、気配りが行き届いた宿や料理のもてなしなどを体験した那須野隊員。「最先端と言われる取り組みを体験して勉強になったと同時に、飯南町の森のよさも再確認できました」と話していました。



那須野隊員は「まちを元気に!地域おこし協力隊(下の記事)」でも登場

まちを元気に！ 地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、(一社)飯南町観光協会を担当する那須野昌さんの活動報告です。

8月から地域おこし協力隊として観光協会が活動している那須野昌です。主にシャワークライミングや森林セラピーを担当しています。飯南町の観光が盛り上がるように、努力をしていきたいと思っています。

さて、今回は私が担当している「森林セラピー」を紹介したいと思います。赤名と頓原に「森林セラピーのまち」という看板が掲げられています。皆さんは森林セラピーのことを、どれくらい知っていますか？私は、飯南町に来るまで、見たことも聞いたこともありませんでした。

森林セラピーは、「科学的根拠に基づいた森林浴」のことです。森の木々は、自己防衛のために「フィトンチッド」と呼ばれる香り成分を放出しています。フィトンチッドを人間の体内に取り込むことで、さまざまな効果が期待できます。例えば、免疫力が上がり病気になるにくくなる、ストレスホルモンが減少し気持ちよくなる、などです。



セラピーロードで冬囲いをしました



シャワークライミングの救助講習に参加

私は日ごろ、森の整備の手伝いをしたり、他地域の取り組みを勉強したりと、セラピーがよりよいものとなるように活動しています。いつか皆さんと森でお会いできたらうれしいです。

短歌

赤名短歌会 十二月例会詠草

守り立てる妻を娶りて五十年足らず余らず子宝三人
 琴引山片面のみの初冠雪見た事もなしスマホ持たず
 イルミネーションの緩なす点滅映る窓ホームに師走の夜は更けゆく
 落ち葉掃き僅か残りて日の暮れし三日月仰ぐ母の生まれ日
 いつの日も身障者なる老の身を支えてくるる家族のありて
 中押しの勝ちを読み切り打つ一手石を置く指ヒシリとしなる
 小雪舞ふ夕べの厨に柚子香り五感で味わふ冬のおとつれ
 冬の夜はしずかに更けてシンデレラのかぼちゃの馬車も闇に吸われる
 このいのちありがたいがたきかなたいたしこのたびのことたきせきなり

俳句

琴峯華句会 十二月の作品から

聖菓切る母の手元を子ら見つめ
 暮早し勤め帰りの小買物
 大根を抱く孫の手の小さくて
 みかえりの埴輪の鹿や時凍てる
 存へて小さき聖樹を灯しけり
 聖樹の下語らう友と夜明けまで
 落葉掻き風と遊びてきりもなし
 冬の暮誰も居ぬこと夫しつか
 さんざめく街を遠見に聖夜かな
 一輪車傾ぎ白菜転げ落つ
 杉葉より育てる炎夕焚火

- | | |
|--------|--------|
| 安部 豊枝 | 石田 シヅカ |
| 垣内 良野 | 佐々木 康子 |
| 田部 智津子 | 土池 博子 |
| 朽木 豊子 | 松平 富美子 |
| 八嶋 敏江 | 山崎 智恵美 |
| 八嶋 昭男 | |

今日の人権標語

「家族でつくる人権標語」優秀作品から

手をつなごう
ひとりぼっちを
なくすため

赤名小5年 三島 希美さん
 家族名 三島 千春さん

標語に込められた思いを町民みんなで意識し、差別や偏見のない明るいまちづくりをめざしましょう。

今日の表紙

「今日は頂まで登れたのお。最高の青空だ」と話すのは、信藤一郎さん(町区)。ここは、冬の大万木山の山頂です。

山頂付近に広がるブナ林は雪化粧の真つ最中。冬にしか見せない姿で私たちを出迎えてくれます。「ブナの木が水を蓄えて、春先に麓に水を流してくれる。ブナと雪の大切さを実感できるよ」と信藤さん。笑顔になる理由が他にもあります。(P4～5に関連記事)



やすらひに

12月届出分

- | | | |
|--------------|-------|----|
| お名前 | 親族 | 地区 |
| 山下カヅコ様(92)源 | 教(真木) | |
| 鉄原 一彦様(57)大 | 雅(赤名) | |
| 宇山 廣美様(87)有 | 一(上区) | |
| 後長トシエ様(90)敬 | 子(角井) | |
| 深石 美江様(93)光 | 昭(上区) | |
| 日野 茂義様(100)均 | (都加賀) | |

すこやかに

12月届出分

- | | | |
|------------|--------|----|
| 新生児 | 届出人 | 地区 |
| 安田 壮佑(ちん)一 | 平(上東島) | |