

森の中でリラックス！森の癒やしを体感！ ＝みのお森のセラピー＝

5月29日(日)、大阪市内などから来られた14名の皆さんが、大阪府箕面市の箕面国有林で、「みのお森のセラピー」を体験しました。

雨の心配もありましたが、朝は気持ちのよい陽射しも浴びながら始めることができました。最初に、参加者の皆さんの体調チェックが行われ、そのあと三班に分かれて、セラピーアシスターと一緒に森の中へ…

植物に目をとめたり、虫眼鏡を使って拡大して見たり、いろんな葉っぱに触って感触の違いを感じたり、樹々の中で寝っ転がって瞑想したり、五感で感じることの体験に「すっかり心身がリラックスした」「とても安心して過ごせて感謝です」「また来たい」など、参加者の皆さんから、森での癒やし・セラピー効果を感じたとの感想を多くいただきました。



ゴロンと横になり
瞑想中



森の中
散策中♪



葉にさわって
みましよう〜☆

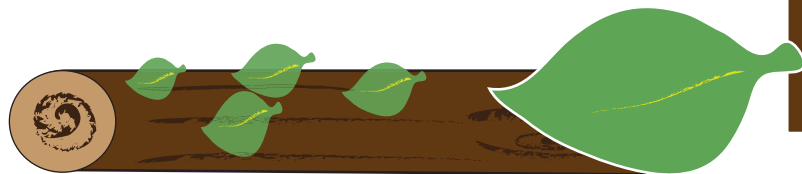


何が見えるかな??



このイベントは、近畿中国森林管理局が都市住民などに森林とのふれあいの機会を持ってもらうことを目的にした企画を公募し、NPO法人みのお山麓保全委員会が応募して協定を締結し、両者の共催で開催しました。

次回の共催イベントは、秋に予定しています。

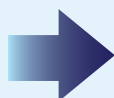


入賞作品展示中!!森林の調査隊フォトコンテスト

大阪府吹田市の大阪大学医学部附属病院1階展示スペースで、7月2日までの期間、平成27年度森林の調査隊!!フォトコンテスト入賞作品を展示中です。来院された方や入院患者の方が、フォトコンテストの写真を楽しみにしておられることから、病院から作品展示の依頼を受けて、毎年展示を行っています。



配布中!森林の調査隊!!フォトコン入賞作品カレンダー



中はこんな感じです



今からでも使いやすい、4月はじまりのカレンダーです。撮影者が感動し、伝えたい森林での発見を是非ご覧になってください。

必要な方は、当センターにお問い合わせください。

※HPからダウンロードもできます

