



森林セラピーを体験してみよう！

「森林セラピー」というワードを聞いたことはありませんか？

森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。

森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら
こころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

森の中で呼吸法やヨガ、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーション・
プログラムや、ウォーキングやノルディックウォーキングの運動を通じた身体の
フィットネス・プログラムを行います。

温泉やヘルシーな郷土料理を楽しめたり、医師と連携して健康相談を行う森もあります。

新潟県内では津南町や妙高市に、山形県では小国町に森林セラピー基地があり、様々な体験ができますよ。

ぜひ一度、森に入り癒されてみて下さい。

【出典： 森林セラピーソサイエティ：<https://www.fo-society.jp/>】



「Eco列車でいこう！」～第142回～ トビシマカンゾウ満開の大野亀へ

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！)

6月6日(日)。朝6:00のフェリーで佐渡へ向かう。出航のドラの音が響いて甲板に出ると、「朱鷺メッセ」や「みなとぴあ」が遠ざかり、突堤の釣り人が手を振っている。海風が心地よい。

8:30両津港着。港の前でレンタカーを借りた。両津の古い商店街を抜け、しばらく北上してから左折。つづら折りの道を30分程進み、ドンデン山荘前の駐車場に到着した。トトロの森へ導かれるような緑のトンネルを抜け、20分ほど歩くと眺望が開けて「尻立山」山頂。標高940mだが、東北の1500m級の山にいるような、たおやかで広がりのある光景。「来てよかった」と思う。山を下ると「ドンデン池」。可憐な花々が見ごろだ。運が良ければ放牧牛を見ることができるといふ。

車に戻り、再び大佐渡を北上する。海沿いの快適なドライブだ。コブダイで有名な「北小浦」などの集落をいくつか通り過ぎ、約1時間で「本日のメインイベント」に到着した。

晴天の空の下、海辺に現れた標高167mの一枚岩「大野亀」。その手前には黄色く鮮やかな「トビシマカンゾウ」の大群生。全国の山に登り、多くの風景に出会ってきたが、この絶景は間違いなく、「五指」に入る。圧倒的な景観にしばらく言葉を失い、その後自然と笑顔になる。

レンタカーを残し、遊歩道を歩いて「願(ねがい)集落」へ。観光客の歓声溢れる大野亀から離れてくると、なんとも長閑な集落だ。「願」からは、「賽の河原」や奇岩、イワユリなどの花を見ながら、のんびりと、約1時間でニツ亀に到着した。ここで路線バスを捕まえ、大野亀まで戻る。

両津のスーパーで佐渡みやげを買って、16:05発のフェリーで帰途に着く。あわただしい日帰り旅だったが、佐渡の自然の魅力を存分に味わうことができた。



ドンデンの丘を駆け降りる



トビシマカンゾウの大群生。奥に大野亀



ニツ亀はひっそりとしていた