

## 活動紹介

千葉県森林インストラクター会

活動分野	森の癒し		
タイトル	深緑の三舟山を森の案内人と楽しもう！！		
実施日時	平成28年7月23日（土）9時30分 ～ 12時30分		
実施場所	君津市 三舟山		
受講者	7名	F I C会員他スタッフ	3名

### 活動の内容

千葉県から「健康と癒しの森30選」に指定されている三舟山で『森の癒し』を体験しました。梅雨明けが遅れているのが幸いして、暑くも無い高曇りにヒグラシも鳴く絶好の“癒し日和”。



深呼吸をして、のんびりと  
森林浴を楽しみましょう



イノシシ捕獲の檻です

参加者は少なめでしたが、皆さん三舟山は初めて、五感で「森の癒し」を体験するのも初めてのこと。

森林浴には心身へのリラックス効果があり、健康回復に有効です。

ゆったりした腹式呼吸をマスターします。

嗅覚も活性化して、クロモジの良い香り？

樹の根元に寝転んで樹を見上げます。

・・・そよ風に眠気を誘われて。

展望台から遠く君津の街を眺め、足元の緑のモザイクが眼に優しく揺れています。

心身の疲れに“森林”が効きますよ！

また秋にも企画します。来てくださいね！！



樹の根元に寝転んで



ウワミズザクラの実も色づいて



改修予定の展望台から