

活動分野	森の癒し		
タイトル	秋の三舟山ハイキング 森のセラピー体験！！		
実施日時	平成29年11月11日（土）9時30分 ～12時30分		
実施場所	君津市 三舟山		
受講者	11名	FIC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『森のセラピー』を体験しました。

寒冷前線が足早に通過して好天の秋の日、親子で、歩き仲間と“癒し日和”を楽しみました。

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。

頂上広場で樹冠を見上げ腹式呼吸を体験。リラックスすればマインドフルネス（瞑想）も体験できます。

たった数分でうっとり寝入ってしまう人、聴覚や触覚が活性化して風に揺れる梢の音や野鳥声などを感じる人……。起きるのが惜しいような気持ちになったようでした。

この腹式呼吸をマスターすると導眠効果が期待できますので、睡眠の質の改善にも役立ちます。

ここで講師特製のマテバシイで作ったセラピークッキーで“味覚”も楽しみました。

癒されましたか？

リフレッシュ出来ましたか？

心身の疲れに“森林”が効きますよ！



谷津田を眺めて、深呼吸！



落葉の感触を足元を感じながら



木洩れ日の中、樹冠を見上げて・・・



下山後には 葉っぱ遊びも・・・