

## 森も人もげんきになろう Part.2

森林が人々のところや身体に様々な影響や効果を及ぼすことは古くから経験的に知られており、森林浴など身近な森林環境の活用を通じて健康の維持増進を図る取組が進められています。

一方、この7月に開催された「北海道洞爺湖サミット」を契機として、自分たちの住む地域で、そして地球規模で「環境との共生」を考えていく必要があります。

身近な森へ出かけて、1本の木を植え、樹とところ・身体との対話を楽しむ。こうして、森と人とがともに健康になっていくことを目指す「森林健康体験会inとかち」を開催します。

### ■日時

平成20年9月13日(土) 10:00～15:00 (小雨決行)

【受付時間】 9:30～10:00

### ■場所

「十勝千年の森」清水町字羽帯南10線(右図参照)

【集合場所】ピクニックガーデン

### ■内容

- ①千年の森をつくる(次世代につなぐ植樹活動)
- ②樹林気功を体験する(樹とところ・身体との対話)
- ③千年の森を歩く(小さい秋、見つかるかな?)
- ④アウトドア料理を楽しむ(昼食:たき火パンほか)
- ⑤「森と健康」チョットいい話
- ⑥ストレス度の測定(希望者のみ)

### ■持ち物・服装

筆記用具、飲料水、雨具(小雨の場合)、  
屋外での活動に適した服装・履き物、軍手  
(虫除けのため、服装はできるだけ白っぽいもの)

### ■募集人数

30名(定員になり次第、申込み受付を締め切ります。)

### ■参加料(保険料、資材費、昼食代など)

大人1,500円、中学生以下1,000円

当日、会場でお支払いください。

### ■主催

十勝千年の森(ランラン・ファーム)、北の森林と健康ネットワーク

### ■後援・協力

[後援] 北海道十勝支庁、清水町

[協力] 十勝毎日新聞社、清水町森林組合、(財)石狩川振興財団、(財)北海道生涯学習協会

### ■申込み先

メール、ファックス又は電話でお名前に生年月日と連絡先(住所、電話番号、メールアドレス)を添えて9月10日(水)までに次のいずれかへお申し込みください。

#### 【十勝千年の森事務局】

E-mail : info@tmf.jp  
Tel. : 0156-63-3000  
Fax. : 0156-63-3031

#### 【北の森林と健康ネットワーク事務局】

E-mail : info-jim@moriken-net.jp  
Tel. : 011-726-4508  
Fax. : 011-726-4505



樹林気功

