

癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

周囲を山林や棚田に囲まれ、この70年間近く浮羽町にずっと暮らしてきました。子どものころから山で遊び、山林の仕事もさせられました。地ごしらえ、植栽、下刈、枝打ち、間伐と、ひとり育林仕事を行い、森林のことを少しは知っていたはずですが、職場の定年2年前にこの森林セラピーに出会い、改めて樹木や、草花に心が奪われるようになりました。まさに「井の中の蛙」です。子どものように、なぜ？不思議と思うと、それだけで歳涯も無く心がときめきました。

育林作業等により、樹木から発せられるフィトンチッドなどを浴び続けてきたので、もしかしたら自分、体の中のNK細胞が多く、これからもガンにならずに人生を終えることができるのではと、秘かに思ったりもしました。

登山も好きですが、セラピーロードには展望箇所があります。見晴しの良い景色を眺めながら、大声で叫ぶのもストレス解消につながると思います。

木漏れ日の中を、風の音、鳥の声を聞きながら歩く時、1/fの揺らぎ？を感じます。ロードに寝転び、青い空に浮かぶ白い雲を見上げると、少しの間ですが、何もかも忘れたような気になります。それに深呼吸、それも腹式によるゆっくりとした深い呼吸が心を落ち着かせてくれます。まずは、歩いてみてください。普段の生活と違ったものを感じると思います。

この10年間、私たち協会の会員にも出入りがありましたが、活動を通して、人とのつながりの不思議さを知り、感謝の気持ちでいっぱいです。最近、少しずつ、体の衰えを感じるようになり、ガイドというより、皆と一緒にゆっくりと歩きたいと思っています。それから、「空の深さ（青さ）」を知るためにも。



癒しの旅先案内人 國武 歳満

うきは市森林セラピー 癒しの旅先案内人を募集

うきは市へ癒しの旅に訪れるお客さまとともに、ロード散策と周辺

地域の観光案内、心と体のリフレッシュのお手伝いを行う「癒しの旅先案内人」を募集します。

この養成講座を受講・修了した方を「うきは市癒しの旅先案内人」として認定します。

■募集要件

- ① 20歳以上の健康な方で修了後に案内人として活動できる方
- ② うきは市が大好きな方
(市内・市外問いません)

※森林セラピスト資格取得者は講習の一部を免除。

■養成講座日程(全6回)

- 9月21日(金)、10月28日(日)、
11月17日(土)、12月2日(日)、
1月27日(日)、2月17日(日)

※全講座を受講いただくのが原則です。必須講座もあります。3回以上欠席されますと案内人への認定はできませんのでご注意ください。

■募集定員

20名程度

(最低5名以上の申込みで開講)
※定員になり次第、締め切ります。

■受講料

2,000円(全6回分)

■会場

- ・うきは市民センター
- ・森林セラピーロード

■応募方法

8月31日(金)までに申込書に必要事項を記入の上、持参またはファックスでお申し込みをお願いします。

※申込書は、うきは市ホームページ、うきは市観光体験ホームページ「うきうきは」または窓口で準備しています。

●申込・問合せ先

〒839-1497

うきは市浮羽町朝田582-1
うきは市うきはブランド推進課
地域振興係

TEL .. 76-9059

FAX .. 77-5557