

癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

こんにちは。毎日お元気でお過ごしでしょうか？私は森林セラピー案内人 4 年目、松本明子と申します。セラピー企画では、ヨガ講師もさせていただいています。

森林セラピーの魅力。うきは市は、街全体がセラピー基地に認定されていて（全国でもまれ）、実はどこを歩いてもセラピー効果があります。そして、森に入ればその効果は 100 倍（個人的に）。五感をフルに使い、森と一緒に深呼吸。登山のように頂上を目指すのとは違い、森に何かされに行く、森に体ごと預けての調和感は、極上の時間です。特に、日本棚田 100 選のつづら棚田の景色は、年間を通して観るべき宝！財産！だと思います。田んぼにはトンボをはじめ、さまざまな生き物が立ち寄り、彼岸花が咲き、秋には美しい穂たちがだんだんと刈り取られ、季節の移り変わりを教えてくれます。何百年と変わらない風景は、時代や人が変わっても同じように予定通り繰り返されます。これを観るために、わざわざ訪れたい場所でもあります。

うきは市には、アトピーの温泉療法で 2 年ほど通っていた時期があって、その時も感じていましたが、街に近づくと、眠くなる、癒される、症状が改善され体調が良くなる、の繰り返しでした。現在痕は少し残っていますが、不快な症状はなし。森林セラピーのおかげもあり、今は、かなり元気になりました！感謝での気持ちでいっぱいです！！森林セラピーが終われば、A コーブやサンピットでお野菜を買うのが楽しみ。ちなみにお米は玄米で、みずほファームさんから 5 年以上購入。体の 8 割はうきは産です！福岡市から約 1 時間の旅。癒しの街うきは。素敵な案内人諸先輩たちの背中を見ながら、こつこつ通って参りたいと思います。そして、皆さまには森林セラピーに、ぜひ参加しに来てください、お待ちしております！



癒しの旅先案内人 松本 明子

未曾有の大水害から65年！ 「昭和 28 年筑後川大水害を伝える会」

1 大水害のスライド映写と聞き語り解説

2 大水害体験者による証言発表会

＜昭和 28 年当時の体験を語っていただける方を募集します＞

■日時

9 月 23 日（日）

14 時～16 時

■会場

うきは市生涯学習センター

（吉井町）1 階第 1 会議室

■参加費

無料（どなたでも参加できます）

■問い合わせ、体験発表申込み

筑後川まると博物館

（鍋田）Tel.090-7989-6901

うきは市市民協働推進課

Tel.0943-75-4982



▲ 昭和 28 年筑後川大水害での被災者救助船

（同時開催）

「昭和 28 年筑後川大水害写真展」

■日時

9 月 20 日（木）～24 日（月）

■約 100 点の当時の水害写真を展示します。付箋紙に体験談を書いてください。

（同時開催）子供向け「たのしい“ぼうさい”体験教室」

■日時 9 月 23 日（日）13～16 時

■会場 左に同じ（玄関ロビー）

■参加費 無料（ぬりえ、クイズラリーなど）