

東庄の森だより

No.41

～森に**春**が来た～



春は不思議と、ウキウキした気持ちになりませんか？
植物や生き物は、暖かくなってくると行動を始めます。植物は芽吹き始め、土の中から起きだす生き物。人間も、何故かじっとしてられないそんな気持ちになります。
でも……。今はコロナウィルス感染で、世の中が大変なことになっていて、どこもかしこも、制限ばかり。春の気分とは裏腹に、ストレスや不安がどんどん溜まっています。
そんな今だからこそ、森（森林浴）をおススメします！コロナウィルスをやっつけてくれるわけではありませんが、この森林浴を侮るなかれ。自然の癒しの大きさは計り知れないのです。リラックス効果はもちろん、免疫効果や殺菌効果と、目には見えないものですが、森が発する力はすごいのです！森のシャワーを浴びて、元気を取り戻しましょう！！

森のニオイは木や草やコケ、土の匂いなどで構成されています。
人間が嗅いでホッとする成分のひとつが、植物が出している「フィトンチッド」。つまり植物が出している**毒**なのですが、植物自身を守るための**毒**。植物にとって天敵のひとつ、カビや細菌といった微生物をこのフィトンチッドという毒を出して攻撃しているのです。
ということは、人間は森で毒を吸っている!?と心配になりますが、森に漂っているのはとても微量で、むしろ人間にとってはすごく良い作用をもたらしてくれます。
フィトンチッドを吸引すると、ストレスが減り、リラックス効果が得られたり、他にも、ガン細胞やウィルスを攻撃する細胞（ナチュラルキラー細胞）を増やしてくれるというこのフィトンチッド。森林医学の研究者が実験によってそれを証明しています。
こんなに良い**毒**があるのなら、コロナウィルスを避けてばかりではなく、自分の免疫力をUPさせてくれるこの**毒**を取り入れてみては!?

～日本衛生学会 森林医学研究会 HP より一部抜粋～

森のニオイって 何の匂い？

答:植物が出している
「毒のニオイ」

香りは微生物を殺すだけでなく、情報を伝える手段として、植物に危険を知らせたり、害虫にやられた時には、その害虫の天敵を呼び寄せる香りを出し、害虫を退治してもらったりと、不思議な力を持っているのですね……

～季節の花～

ボケ(木瓜) バラ科

春の訪れを感じさせる花木の一つ。品種が200以上と多く、花色は紅色から白色までの変化や模様がほとんどで、1本の枝に色の異なる花が咲く種類も。香りのよい実は、果実酒にもできます。



『芝桜ウォーク』

～近隣の芝桜を歩いて見に行こう～



4月11日(土)

雨天中止

9:30～11:30

定員 20名程度

1人 300円

(保険・飲物込)

東庄ふれあいセンターに咲く芝桜を見に行きます。現地でおよびり買い物も♪

～掘り掘り体験～『タケノコ』

～自分でタケノコを探して掘ろう!～



4月12日(日)

雨天中止

9:30～11:00

定員 10組程度

1袋 700円

近隣の竹林へ歩いて行き、タケノコを探して掘ります。(1家族1袋まで)

～手打ち体験～『そば打ち①』

～自分で蕎麦を打ってみよう～



5月10日(日)

9:30～11:30

定員 8組

1人(組) 2,000円
約4人前のそばを打ちます。箕輪氏と石井氏の2人の講師が丁寧に教えてくれます!

～ガーデン KOGA 流～

『春の寄せ植え教室』

5月17日(日)



1人 3,500円

(陶器鉢、花苗込)

13:00～15:00

定員 20名程度

古賀有子先生による大好評の教室。生け花風春の寄せ植えです♪

4・5・6月 *イベント予定*



～スポーツ教室～『テニス-1』

～初心者と経験者に分かれての教室～



5月23日(土)

雨天中止

参加費:大人 1,500円

小人 1,000円

(弁当、飲物、保険込)

定員 20名程度

9:30～15:00

2面あるコートを初心者と経験者に分けてのレッスン。コーチが大勢いるので安心。

～お寺に親しむ～『座禅と写経』

～2つを一度に体験できるチャンス～



5月30日(土)

1人 800円

(座禅・写経代込)

9:30～12:00

定員 20名程度

隣接している福聚寺にて2つを体験し、お寺を身近に感じてもらう企画。

～掘り掘り体験～『ジャガイモ』

～県民の森の畑でジャガイモを掘り～



6月14日(日)

雨天中止

9:30～11:00

定員 10組程度

1袋 600円

県民の森のお花見広場にある畑へ行って掘ります。(1家族1袋まで)

～モンゴくりを楽しむ～『コケ玉』

～涼しげな苔玉で涼をとりましょう～



6月20日(土)

1人 1,000円

定員 15名程度

9:30～11:30

講師が用意した植物を選び、コケを巻きます。形を作りながら糸巻きするのがポイント。