

森林浴と里山体験

一里山で暮らし考えるシリーズ4ー

里山は、以前は私たちの生活の場そのものでした。間伐材はさまざまな用材として利用され、枝打ち材は薪になりました。落ち葉は集めて腐葉土にし、米や野菜の有機栽培が行われました。ミネラルや滋養豊富な水が川や海に注ぎ、豊かな水産物が育まれました。里山はおのずと整備され、多様な生物とともに自然と人間との共生が可能となっていたのです。

現在の生活様式は大きく変化しており、単純な比較はできませんが、私たちの消費生活を振り返るとともに、里山の懐かしい心のゆとりを暮らしの中に取り込むことはできないのでしょうか。

おとずれ山の会では、こうした観点から、「森林浴と里山体験会」を継続してきており、今回は、秋の自然の中で、いろいろな里山体験を通じて、生活を見直したり自然との共生を考えたりしたいと思います。

- ◆ 日時：平成24年11月23日(祝・金)10:00~14:30
- ◆ 集合：高滝ダム記念館駐車場 9:30 (小雨決行)
- ◆ 会場：おとずれの森(木更津市真里谷字音信山の一角)
- ◆ 会費：1,000円/人(保険、資料代ほか)
- ◆ 服装：長袖・長ズボン、軍手、帽子、スニーカー・長靴など丈夫で履きやすい靴
- ◆ 所持品：飲料水、嗜好品、常備薬等(昼食は皆さんで作ります。素材は主催者が準備します。)
- ◆ 主催：おとずれ山の会
- ◆ 後援：里山シンポジウム実行委員会、NPO 法人ちば里山センター



里山体験プログラム

- 1.自然観察・森林浴：樹木や草花を観察しながらゆっくり歩きます。森林には香気成分によるセラピー効果があると言われています。
- 2.竹飯、燻製のノウハウ:どこでも簡単にできる非常食・燻製・竹飯づくりなどを体験し、お昼にいただきます。
- 3.緑の中で一服：野点(のだて)でお抹茶をいただきます。日本の伝統と文化を味わってください。
- 4.竹細工やヒノキの輪切りに挑戦：竹のコップや花立て、ヒノキの土瓶敷きや花瓶台を作ってみましょう。
- 5.ロープワーク：生活に役立つロープの“結び”を会得します。

ご連絡・お申込先

〒290-0255 市原市光風台4-280
Tel&Fax:0436-36-3773
携帯:090-4735-6504(高橋)

締切:先着20名。5日前(11月18日)まで
☂中止のとき：当日朝6時ごろに事務局からご連絡いたします。

~~~~~お申込書~~~~~

| お名前 | ご住所 | 連絡先(電話) |
|-----|-----|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |