



ぐるっとマップ

NO.87 森林セラピー

保存版

マップ作成: NPO法人ぐるっとネットワーク大町

森林セラピーとは?

森の中に入るといい香りに包まれて癒されますね。そんな森林浴の効果が最近の研究で医学的にも解明され、心と身体の健康のために積極的に森林環境を利用する試みが行われるようになってきました。

これが森林セラピーです。

小谷村は全国53の森林セラピー基地の一つで、2007年に認定されました。

新緑の美しい季節、森の中に入り、五感を使って、木々の息吹や風のごわめきを感じてみてはいかがでしょうか。

五感で感じる

目で見る: 森の緑を眺めて目の疲れを取る! 体が受け取りリラックス効果大!

耳で聴く: 車の音や生活音から離れて脳活動の鎮静化でリラックス!

鼻で嗅ぐ: フイトンゲド効果で、怒りや緊張を緩和。午前中の散歩でリフレッシュ!

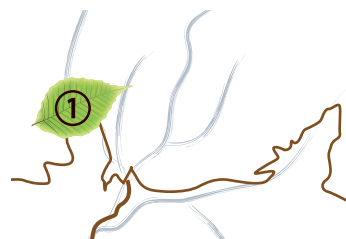
手で触る: 自然由来のものに触れ、つろろろ。気に入った巨木を見つけたら抱きつくと、心も落ち着く作用あり。

舌で味わう: 木の葉やキノコ、湧き水など、季節に応じた山の恵みを味わって。新鮮で力強い大地の滋味は心と体の栄養。



1. 大自然を体感する雨飾高原

樹種多様で豊かな原生林と神秘的な鎌池が魅力。雨飾山の麓で大自然を体感しませんか。鎌池遊歩道～ブナの小路を歩く全長約2kmのコースです。



3. やわらかなチップを踏みしめながら心地よい森林浴

多くの樹種が混在する里山に整備されたウッドチップロード。ランニング・散策などそれぞれの目的でお楽しみ下さい。

- A. 梅池ウッドチップロード 約1km
- B. コルナグリーンロード 約1.5km

2. 自然と文化の香りあふれる千国街道塩の道

森林・田園・遺跡など歴史を感じさせる旧街道です。牛馬・ボッカが踏みしめた塩の道を歩きませんか。埋橋～中谷大宮諏訪神社 約3kmのコース。



かけがえのない自然を守るために森を歩くときの注意です。

- ① 決められた道以外には入らないで下さい。
- ② ゴミはすべて持ち帰りましょう。
- ③ 動植物の採取は禁止です。
- ④ 森へ入る前にトイレは済ませておきましょう。

詳細お問い合わせ: 小谷村役場観光商工係 0261-82-2585

4. 北アルプスを満喫する梅池自然園

白馬連山と間近に望む標高約1900~2000mに広がる高層湿原の中の遊歩道。

梅池自然園及び梅の森遊歩道5.5kmのコース。

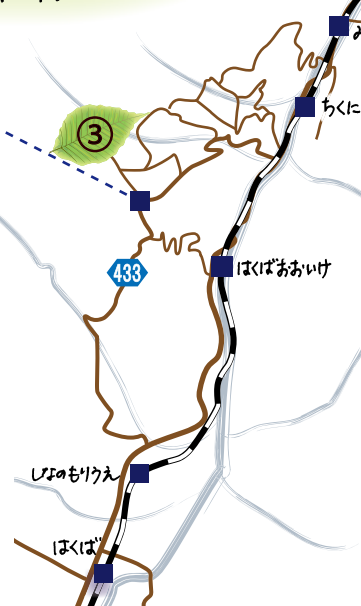
※梅池ピラマウェイ利用料(大人往復3300円、小人1800円) おおき入園料(大人300円、小人250円)別途。

森林の効果と最大限に享受してみませんか。

森林セラピー基地小谷では、ご要望に応じて「森林インストラクター」を派遣しています。

期間: 5月上旬~11月上旬 料金(5名まで): 1日16,000円、半日8,000円

予約: 一週間前までに、小谷村役場観光商工係 0261-82-2585へ



このマップでは、四季折々の地域の魅力を再発見するために、皆様から情報をいただきながら、様々な切り口で紹介していきます。次号のテーマは **石炭破砕** です。関連情報をぐるっと事務局までお寄せ下さい。ぐるっと事務局: TEL 0261-85-0556 FAX 0261-85-0557 HP <http://www.grudta.net>

※このマップは、2014年5月9日付の大糸タイムスに掲載されました。

※情報は掲載当時のものです。ご注意下さい。

※個人で楽しんでいただくためのものです。二次利用をされる場合にはご相談下さい。