

平成25年度事業案内

～若い人から年配の方まで誰でも楽しめる～森林セラピー®のお誘い

健康長寿で自然豊かな佐久市で森林セラピー®を体験しませんか？



森林セラピー®って何？

「森の中を歩いてなんとなく気分がスッキリした、落ち着いた」という経験をされた方もいらっしゃるかと思います。そうした、今まで何となく感じていた森林の持つ癒し効果や、リラックス効果を科学的に解明し、心と体の健康維持・増進、疾病の予防などを図るのが森林セラピー®です。これは、森の中へ入り、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を目指すものです。平均寿命が男性79.9歳、女性86.1歳（2005年）と全国トップクラスである当市は、健康の増進を目的に、その一環として森林セラピー®事業に取り組んでいます。

森林セラピー®はどこで体験できるの？

市内には整備された「平尾の森」と「春日の森」があります。「平尾の森」は、市の北部の上信越自動車道佐久平スマートIC直結で、近くに昆虫体験学習館やカブトムシドームがあり、小さいお子さんも楽しめます。「春日の森」は市の西部に位置し、開湯300余年の歴史を誇り、美肌の湯として知られる春日温泉の近くに位置し、温泉と森林セラピー®が同時に楽しめるのが魅力です。

体験するにはどうすればよい？

森には、自由に入ることが出来ますが、1人で入るより専門家である森の案内人と入ることで、森が持つ癒し効果をより実感でき、効果的に森林セラピー®が体験できます。森の案内人は、専門の資格を持ち、参加される皆さんに、森の癒し効果をより効率的に体験していただくお手伝いをします。森の案内人のガイドにより、「見る」「聞く」「嗅ぐ」「触れる」



「味わう」といった、五感を意識的に働かせることで、普段ではなかなか味わうことができない感覚を体験することができます。森の案内人によるガイドをご希望される方は下記までお問い合わせください。（有料）

☎お問い合わせ先：

市民健康部 健康づくり推進課 保健事業係

電話：0267-62-3196（直通） FAX：0267-64-1157

E-mail：hoken@city.saku.nagano.jp