

けいじばん

○臨時活動日のお知らせ；8月8日（日曜日）を臨時活動日とします。9時45分森林館駐車場集合。

主な活動メニューは千年広場に案内板設置、テーブル・ベンチ製作、荷物置場づくりなどの木工作業です。自由課題の小物製作もあります。詳細は下記木工班作業メニュー参照。ほかに動・植物調査、特用林産物（木炭）調理なども予定しています。携行品；あれば鋸・鉋・チェーンソーなど、水筒、雨具、虫除け。昼食は現地調理、会費300円程度。機械・道具ない方も参加歓迎、仕事は十分にあります。雨天時の対応は別途。今回は食材準備の都合などあるため出席者は上記事務局アドレス宛8月1日迄にメール又は電話下さい。

○豊英島が森林セラピー研究の舞台に選ばれました。詳細は次ページ総谷研究員の寄稿をご覧ください。「癒し」に相応しい快適な環境を提供出来るよう当会も全面的にご協力します。

かつどうのきろく

6月13日(日) 曇 参加会員17名、森林研究センター小平室長、福島、総谷、他一般参加2名。

○早朝野鳥観察会；高橋忠友会員寄稿「早朝野鳥観察記」をご覧ください。

○遊歩道などの整備；森林セラピーの調査研究に適した歩きやすい遊歩道、快適な森林整備を依頼され、体力と神経を使う作業となった。

実験に参加した方が、道に迷ったり、林内の異物に気を取られては、データに影響が出るとのことで、遊歩道の道幅に伐採木をガイドとして並べ（写真右→）さらに切り株を地面の高さに切り直した。

林内に積み上げてあった枯れ枝等を目立たないように整理し（写真下↓）、初夏の広葉樹林を心行くまで楽しめる環境になった。

3時過ぎまで作業に没頭、具体的な目標があると、思ったより作業がはかどることも改めて実感した。



↑被験者が安心して散策出来るよう遊歩道整備



↑「癒し効果」を妨げる枯れ木などの除去



↑調査用ベンチの座り心地は？

○タケノコ採取と試食；予定のマダケは不作の為、ホテイ竹の若竹汁、トッピングはサンショウ若芽、好評完売。

8月8日(日)木工班の作業メニュー（1）案内板設置；千年の森広場に高さ約2mの案内板を設置します。

（2）テーブルとベンチ造り；（チェーンソーお持ちの方）テーブルの改良と丸太を縦引きしてベンチを造ります。

（3）荷物置場造り；（鉋・鋸お持ちの方）細めの除伐材を使って荷物置場を造ります。（4）自由課題；これをやってみようというものであればご自由にどうぞ。主に小物類。

参加者は鉋・鋸・チェーンソー持参。燃料・オイル&主な大工道具は長村準備、自前大工道具持参勿論可。

森林セラピーの研究の舞台に豊英島が選ばれました！

寄稿 千葉県森林研究センター研究員 総谷（かせたに）珠美

昨今、急速に高齢化が進む中で、膨張する国民医療費（31兆円）の削減は急がれる課題です。日本で「森林浴」という言葉が産声を上げてから22年が経ち、森林に対する国民の期待が多様化・高度化する中で、健康づくりの場として森林空間を利用することへの期待が高まっています。そこで注目されているのが「森林セラピー」です。

森林セラピーとは、森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリングなどをさします。具体的には、森林浴や森林レクリエーションを通じた健康回復・維持・増進活動です。

森林セラピーの先進国であるドイツでは、森林散策を医療・保養に取り入れた自然療法が定着し、児童のコミュニケーション能力の回復、心身障害者の自立に限らず、高齢者の健康維持や回復に効果があることが知られています。

そこで国内でも、林野庁や厚生労働省が中心となって、平成16年3月30日に「森林セラピー研究会」を立ち上げました。また、独立行政法人森林総合研究所が中心となって「森林系環境要素が人の生理的効果に及ぼす影響の解明（農林水産省先端技術を活用した農林水産研究高度化事業：H16～H18年度）」に着手します。その第1回目の研究の舞台に選ばれたのが豊英島です。きれいに整備された里山林で森林の有する快適性の研究を行ないます。

今年度は7月下旬に第1回目の実験を予定しています。この実験では、大学生12名を対象に、林内を30分程度散策し、散策前後の生理的・心理的データの収集を行ないます。また、散策という運動効果を取り除くために、対照として千葉駅周辺を散策した前後のデータも収集し比較検討します。

今後は、千葉県森林研究センターとしても、県内の森林を対象に、森林セラピーに関する研究を行なう予定です。将来的には、個人個人に適した森林浴コースを提示し、県民がより豊かで健康的な生活が営めるように提示できればと願っています。「体調が悪いので森林に行ってくる」などという言葉が日常的に交わされる日が、近い将来やってきてほしいものです。



早朝野鳥観察記

寄稿 動物・野鳥班 高橋忠友会員

○6月13日は雨の野鳥観察会となった。森林研究センターの小平室長、福島上席研究員そして高橋の3名、先生二人に生徒一人、こんな贅沢な観察会には他にはないだろう。7時10分、雨の中、カッパに傘と長靴と、ちょっとイカさないスタイルで出発。コースは清和県民の森、キャンプ場から「和みの森」「ロッジ村コース」、展望台経由でのんびりとキャンプ場へ。

○バードウィークは5月。繁殖期で子育て中の姿が見られるのだが、今は梅雨。木々の葉がビッシリ茂り野鳥を見るにはちょっと厳しい季節、それでも野鳥たちは中年ウォッチャーを歓迎してくれた。

「方法華経」「一筆啓上仕り候」「特許許可局」「ギャー、ギャー」等々。

○雨が木の葉をたたく音、せせらぎの音、滝の音、そんな中でも、沢山の囀りが聞こえる。何となく晴の日よりも囀りが引き立つような感じがする。季節柄、姿の見られる種は限られるが、それでも僅か2時間足らずで、13種類も観察した。そんな中今回の圧巻は何と言っても「オオルリ」と「ノスリ」。オオルリの明るい声と、ノスリのゆったりした飛翔は、野鳥からの大きなプレゼントであった。

○道々では沢山の野草にも出合った。崖に咲くシモツケソウや橋の下のベニヤマボウシは双眼鏡を持っていればこそその発見である。一方、ホタルブクロ、オオバギボウシ、イチヤクソウ、ヤブコウジ等々梅雨に咲く花は、何となく「下向き」が多いことも発見した。彼らが自然に適応した受粉の際の「雨対策」なのか。

雨の日の野山歩きは、普段気付かない様々な事を教えてくれる。梅雨時の「良さ」を感じた観察会であった。

《観察した野鳥》ホウジロ、シジウカラ、キセキレイ、コゲラ、ヤブサメ、ホトギス、オオルリ、カワラヒワ、ノスリ、ウグイス、メジロ、ヒヨドリ、ハシブトカラス。