

第2回

森フェス

森林セラピー秋の祭典

2016.10.23 (SUN) 9:30^{open} - 16:00^{close}

at 国立山口徳地青少年自然の家 山口市徳地船路668



つながる つたわる こころが変わる をテーマに、
森林セラピーの森に物語もさまざまな仲間が集います。
森林セラピーガイドツアー、自家焙煎珈琲、森のヨガ、
クラフトに焚き火、すてきな音楽、
スイーツなどなど。



森の仲間たち (出展者一覧):

山口市 / 国立山口徳地青少年自然の家 / 森の案内人の会
近畿中国森林管理局山口森林管理事務所 / 有限会社ひわだや / 日本野鳥の会
森林インストラクター山口会 / 木のおもちゃ重田木型 / すみだ鍼灸院 / とくち茶花教室
森林セラピーボランティアスタッフ / 山口市とくち地域おこし協力隊 / 南大門 / 蓬萊堂
中屋菓子店 / 徳地商工会 / 秋本芳和 / 山口観光コンベンション協会徳地支部 / ヒカリラ
COCOKARA ヨガ / 山口ライアー アイリー / 山口県園芸療法研究会 / 林業女子会@山口

主催: 森フェス実行委員会 (山口市徳地農林振興事務所内)
〒747-0292 山口市徳地堀 1744 番地
TEL0835-52-1122 Email ytherapy@c-able.ne.jp

web: 「森林セラピー山口」で検索

blog: 「日々森好日」

facebook: 「森林セラピー山口 森の案内人の会」

森林セラピーガイドツアー

(森の案内人の会)※体験料：大人 500 円、子ども無料

日暮ヶ岳健康登山入門 10:00-13:30
山頂からは癒しの森の展望が広がります。標高 694m。毎月第三日曜日開催の健康登山の入門編。ゆっくり山登りをガイドします。

森で簡単セルフケア ①10:00-11:30 ②10:30-12:00
③13:00-14:30 ④13:30-15:00
森を歩いて無理なく自然に心と体をケアする方法を体験します。森の力で心身をより健やかに。森のあるライフスタイルを提案します。

長者ヶ原一周ノルディックウォーキング ①10:15-12:00 ②13:30-15:15
フィットネス効果が高く、膝や腰に負担の少ないノルディックウォーキングで長者ヶ原をロングウォーク。約 4km 歩きます。

くらしに役立つ植物講座 ①10:15-11:45 ②14:00-15:30
自然が織りなす季節の移ろいをはじめ、見頃を迎えた樹木や草花をご紹介します。五感をはたらかせて植物の不思議を感じましょう。

こどもの森歩き ①10:45-12:00 ②14:00-15:30
自然をよく知るインタープリターがこどものセンスオスワンダーを見守ります。自然を感じるたび、どんどん気持ちが豊かになります。

バードウォッチング

(日本野鳥の会)

長者ヶ原バードウォッチング 10:15-12:00

焚き火カフェ

(山口観光コンベンション協会徳地支部、徳地商工会、森の案内人の会、森林セラピーボランティアスタッフ)

メニューは自家焙煎珈琲・徳地のぼかぼか健康茶・ハーブティーなど。手作りジャムの試食もあります。焚き火を囲んでごゆっくりどうぞ。

珈琲焙煎体験 9:30-15:30 (常時受付)
(森の案内人の会) 体験料：500 円/150g
珈琲の焙煎ってむすかしい?…ご家庭にある道具で簡単に、とびきり美味しくできる焙煎を、気軽に体験できるコーナーです。

とくちの歩き方・観光ガイド
(徳地商工会、山口観光コンベンション協会徳地支部)
徳地を詳しく紹介しています。徳地の「空き家情報」も公開中。

とくちの森の展示コーナー

にほんの伝統文化を守るひわだやさん (有限会社ひわだや)
日本古来から伝わる「檜皮茸」は、社寺仏閣に多く使われています。「ひわだや」さんは県内で唯一の檜皮茸師として大活躍されています。

でっかい滑マツ (山口森林管理事務所)
森林セラピー基地の奥深く滑山国有林に生立する銘木滑マツ、その輪切りがやってきます。年輪に刻まれた歴史もすごい。一見の価値あり。

とくちの森の野鳥たち (日本野鳥の会)
野鳥の調査研究を通して野生動植物や環境の保護を行っています。

キノコワンダーランド (森の案内人の会)

森林セラピーFAQコーナー (森の案内人の会)

森フェスインフォメーション (山口市)

森のマルシェ

(南大門、蓬莱堂、中屋菓子店)

「蓬莱堂」のきんつば、「中屋菓子店」のスリンなど美味揃いのスイーツたちはどれも間違いなし。徳地の新鮮野菜、特産品なども並びます。

カワラケツメイ氷 (南大門)
カワラケツメイ茶と三温糖で作った手作りシロツメが新しい!

原農園のあまくて美味しい焼き芋 (南大門)
できたてホヤホヤ、ねっとり甘くてホクホクお芋をどうぞ。

森を楽しむワークショップ

重木木型の糸のこで作る小鳥の一輪挿し (木のおもちゃ重木木型) ※体験料：500 円

森の標本箱 (森林インストラクター山口会) ※体験料：300 円

佐波川源流で紙漉き体験 (徳地和紙) (山口市とくち地域おこし協力隊) ※体験料：200 円

コケ玉ぼうやと遊ぼう (山口県園芸療法研究会) ※体験料：100 円

にほんの木のしおりづくり (林業女子会@山口) ※体験料：100 円

アロマスプレーづくり (林業女子会@山口) ※体験料：300 円

檜皮を尊いてみよう (有限会社ひわだや)

滑のマツのわくわく木磨き (山口森林管理事務所)

木のペンダントづくり (国立山口徳地青少年自然の家)

こどものあそびば

森のおはなし紙芝居 (山口森林管理事務所)
手づくりの紙芝居で、いろいろな森のおはなしを上演します。

ポン太からの挑戦状～秋を探しに行こう～ (国立山口徳地青少年自然の家)
ポン太からの挑戦状を受け取って、草すべりやスラックラインなど、様々なゲームにチャレンジします。芝生の広場で思いきり遊ぼう!

こどもの木育コーナー (林業女子会@山口)
こどもの心を豊かにする「木育」。おもちゃインストラクターが沢山の木のおもちゃを用意しています。ちいさなお子さまから遊べます。

リラックス

森のヨガ ①10:00-11:30 ②14:00-15:30
(COCOKARA ヨガ) ※体験料：大人 300 円、子ども 100 円
解放感と爽快感満点のロケーションで、ヨガを通して、自分自身の心と身体に向き合い、自然とつながる時間。最高のリラックスをぜひどうぞ。

森の香りのフットケア (ヒカリラ) ※体験料 500 円
足湯で、こころも身体も、ぼかぼか優しくほくしてリラックス。

青空お灸体験 (すみだ鍼灸院)
はり師きゅう師が自宅で簡単にセルフケアできるお灸の方法を教えます。

ボランティア

クヌギの元気回復プロジェクト (国立山口徳地青少年自然の家)
長者ヶ原のシンボルツリーは樹齢 100 年のクヌギの木。みんなのチカラで栄養をあげ、元気にする試みをしています。

Exhibition

ありがとうの茶花展 (とくち茶花教室)
季節の野の花などをお茶室に活け、わびさびの世界を表現する「茶花」。会員さんが活けた掛け花と置き花、約 70 点が展示されます。茶花展は前日 10/22 (土曜日：11:00～16:00) からあります。会場では「茶花の体験」コーナー、お抹茶が振る舞われます。

森の音楽

フルーツ・ピッコロ・リコーダー (秋本芳和)

ライアー (ドイツの竖琴) (山口ライアー アイリー)

参加されるにあたって

- 雨天時も屋内で実施します (一部中止プログラムがあります)。
- 昼食と飲み物をお持ちください (近くに店はありません)。
- 動きやすい服装と靴でお越しください。
- 参加費は無料です (一部体験料負担があります)。