

## 古民家でリフレッシュヨガ



6月22日、「古民家でリフレッシュヨガ」を開催しました。参加者は16名です。富山市くれは山荘は移築以前を含めると100年以上前の合掌造りです。大きな柱・梁が建物を支え、1階の広さは42畳あります。市民の福祉健康の増進に資することもくれは山荘の目的のひとつですので、今回スポーツインストラクターの重光三菜子さんの指導のもと、体の柔軟性と心の安定を高めるヨガポーズを体験するイベントを実施しました。参加者の方からは「風が気持ちよく穏やかな気持ちで参加できました」「とても癒されました」等の感想を頂いています。

## ハーブ坂の整備を実施しています

6月17日、7月4日と、月1回のペースでファミリーパークの自然体験センター横のハーブ坂の管理除草をおこなっています。



今月は除草のほか盛夏に咲く花類を植えなおしています。

## 里山森林整備を実施しています

- 6/12 きんたろうの森
- 6/19-21 ファミリーパーク内の竹林整備
- 6/23 わくわくの森
- 6/26 企業の森での竹林整備
- 6/28 東福沢地区竹林整備
- 7/3 きんたろうの森
- 7/10-11 茶屋町民地の竹林整備

## 第3回くれは山荘卓話

～神科医から見た生きづらさとその対処法～



7月6日、くれは山荘第3回卓話を実施しました。今回は、ほんだクリニックの本田徹先生から「精神科医から見た生きづらさとその対処法について」講演を頂きました。冒頭、「午前中はパワハラで心的障害を負った方が多く来院された」との先生のお話から、社会への適応の難しさ、発達障害、心的外傷後ストレス障害などの対処として、気づきと理解、問題を小さく設定する、人と自分への信頼の獲得などについて、語りかけるようなお話を頂き、参加者も聞き入っていらっしかったです。なかなか難しいこともありますが、現実を変える、回避する、自分を変える、をもとに心の安定をもとめていくことをお話頂いています。

## 呉羽丘陵の毎木調査について



毎木調査とは、一定区画の全ての樹木について、樹種名や樹高、幹周などのデータを測定し、遷移しつつある植生を解析する調査です。

6月15日、指導頂く佐藤卓先生の講義ののち、現地に伺い、まだ竹林が侵入しておらず丘陵の古い植生を保っていると考えられるエリアを9名の参加者とともに調査を実施しています。今回は調査のみで解析は冬頃になります。

### その他の活動

- 6月24日 富山市五福小学校 学習講演に参加
- 7月3日 14歳の挑戦/支援
- 7月8日 月いちウォーク 下見と整備