

くれは山荘卓話第6回 ～森・みどりと健康～



12月2日、第6回くれは山荘卓話を開催しました。今回は「森・みどりと健康」として、温泉療法医の鏡森定信氏に講演をいただいています。参加者は20名です。鏡森氏からは、森林浴の効果と自律神経の改善、夕陽は副交感神経を刺激すること、雨の日の森林や素足の露踏みはマイナスイオンがいっぱい感じることに、午前中のウォーキングで深部体温リズムが前進することなどを学びました。当日はトウキ茶、薬膳デザートを頂きながら、皆さんからの質問をもとに講師と交流しています。

里山森林整備を実施しています

適正な森林の維持を目的に、今月は下記の里山・森林整備をおこないました。

- 11月13日 ファミリーパークや松本大学と富山県立北部高校の総合学習(竹林整備)を支援しました。
- 11月15日 NPO 法人こばと共同し里山整備を実施。
- 11月24日 八尾町西山公園整備では、北陸電力神通水力センターのみなさん9名とともに、葦や笹の整備や下草刈りを実施しました。
- 12月6日 森じまいとして、倉庫の片付け、ノコギリの刃の点検・油塗りなどを実施しています。



くれは山荘で ナチュラルクリスマスリースをつくろう



11月18日、くれは山荘にてナチュラルクリスマスリースづくりをおこないました。里山で見つけたクズの枝や木の実をデザインしてリースをつくります。自然素材の特徴は飽きないこと。木の実の特性や形を楽しみながら、クリスマスに彩を添えます。



立木調査の記録から、森の構造を解析しよう



11月25日、佐藤卓氏の指導のもと、8月に実施した「立木調査」の結果を参加者と一緒に解析しました。データを加工してみると、この森はどのように生まれ、今後数十年どのように成長するのか、傾向も見えてきます。もっといろいろな森でも調べてみたいと思います。

その他の活動

- 11月11日 月いちウォーク 159名
- 11月20日 ハーフ坂の整備と冬囲いを実施
- 12月4日 月いちウォーク下見と実行委員会
- 12月9日 月いちウォーク 231名

