

森林セラピーの楽しみ方

森林のリラックス効果を活かすためには、あまり時間にとらわれないことが大切です。

登山やハイキングとの違いは、森の中で過ごす時間を重視している点です。

ゆったりと過ごすなかで自分自身の心と対話をすることが、さらにリフレッシュするための方法になります。

木々の中に立っていると、何もしなくともそれだけで心癒されますが、さらに効果的に「森の力」を感じる方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中で聴覚や視覚、嗅覚、触覚、味覚といった五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてみてください。



秦野の
間伐材を活用した
丸太イスや看板

森林セラピーロードには、ベンチ、トイレ、休憩施設などが十分に配置され、ゆっくりと森を楽しむことができます。

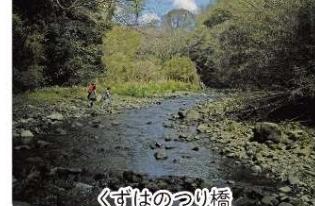
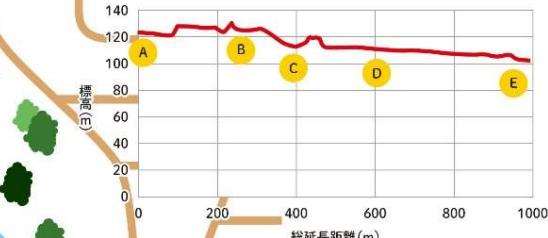
一人でも家族・友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

森林散策の注意事項

- ❖ ゴミは必ず持ち帰りましょう
- ❖ 動物への餌付けはしないでください
- ❖ 動物、昆虫、植物等の採取はしないでください
- ❖ 季節や天候に合わせた服装や靴を用意しましょう
- ❖ ヤマビルやスズメバチなどの対策をしましょう



4 市街地の中の貴重なオアシス くずは峡谷コース



主な樹木	コナラ、クヌギ、イヌシデ、ケヤキ、エノキ、オニグルミ、ウワミズザ克拉、エゴノキ、ウグイスカグラ等
主な草花	ウバユリ、オカツタソニソウ、キバナアキギリ、シュロソウ、タニギキョウ、ツリフネソウ、ニリンソウ、フタリシヅカ、ヤマネコノメソウ等
主な生き物	ハグロトンボ、ゲンジボタル、カブトムシ、ヤマタマムシ、サワガニ、カジカガエル、ウグイス、カラセミ、キビタキ、キセキレイ
主な周辺スポット	くずはの家、葛葉川、くずはのつり橋、とんぼのせせらぎ、露頭(地層)