

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要視している点です。

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。



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



最高標高(m)	143
最低標高(m)	102
高低差(m)	41
総延長距離(km)	1.9
バリアフリー区間距離(km)	0.5
平均斜度(%)	2.2
最小斜度(%)	1.2
最高斜度(%)	31.2



葛葉緑地は、葛葉川が台地を深く刻み、大きくゆるやかに蛇行してつくり上げた美しい景観と、緑豊かな河畔林が残された、面積約17haの市街地にある貴重な緑地帯で、「かながわのナショナル・トラスト第1号」に指定されています。くずはの家やその周辺のくずはの広場は、葛葉緑地(峡谷)について学びふれあうために整備された市の施設で、年間を通じて600種以上の植物や数多くの貴重な動物を観察することができます。

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、ウワミズザクラ、エゴノキ、ウグイスカグラ等

主な草花

ウバユリ、オカトツナミノソウ、キバナアキギリ、シュロンソウ、タニギキョウ、ツリフネソウ、ニリンソウ、フタリシズカ、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、ヤマトタマムシ、サワガニ、カジカガエル、ウグイス、カワセミ、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)