

NPO法人 中頓別森林療法研究会 シンポジウム 2011

シンポジウムのご案内

- 日時：
平成23年7月2日 午後1時～
事例紹介、ワークショップ、
特別講演、懇親会 など
7月3日 午前9時～11時30分
森林ウォーキング
(血圧、ストレス測定)
- 会場：そうや自然学校
枝幸郡中頓別町字敏音知
電話 01634-8-3611
- 特別講演：
東京農大 造林学教室
上原 巖 教授
- 参加料： 500円
- その他：
プログラム詳細、宿泊、交通手段など
のお問い合わせはNPO法人ホームペ
ージをご参照いただくか、下記メールア
ドレスまでお問い合わせください。

テーマ：

「エコ時代の健康づくり」～健康・幸せ・心の豊かさを求めて

誰もが予想していなかった大震災とそれにより引き起こされた原発事故。科学の叡智であり豊かな文明生活の基盤として日常のエネルギー消費を支えて来た原子力は、一瞬で人間の力の及ばない事象に変わり今も懸命の復旧作業が続いています。この災害を通して私たちの豊かさや幸せとはいったいなんなんだろうと考えさせられます。地球にやさしいエコ時代の豊かさとは？

これまで森林浴を科学するという試みを続け、地域住民の健康増進をはかってきました。最近では森の香りによる

ストレス改善効果に注目して検証を進めています。ストレス社会に生きる私たちにとってストレスを上手にコントロールすることは、病気を予防し快適な生活を送る上でとても重要です。今回は、「エコ時代の健康づくり～健康・幸せ・心の豊かさを求めて～」をテーマに森と健康について考えるひと時にしたいと思います。多くの人に森に触れてもらい心身の健康を取り戻すツールとしての森林療法についても皆さんと考えたいと思います。

(理事長 住友 和弘)



後援：NPO法人日本森林保健学会