

箱根路森林浴ウォーク2019

緑の息吹を感じながら、初夏の箱根を歩きませんか？

日時 5月19日(日) (小雨決行)
 ・集合 8時または9時
 ・スタート 9時または10時
スタート会場 星槎レイクアリーナ箱根
 または畑宿寄木会館

申込方法 パンフレットに付属の払込取扱票により、4月19日(金)までに、最寄りの郵便局で参加費を払い込んでください。パンフレットは、町立公共施設などで配布しています。
 ※4月10日(水)までに申し込まれた方は、大会ガイドブックにお名前が掲載されます。
 ※芦ノ湖東岸コースおよび仙石原パノラマコースは、当日の申し込みも受け付けます。(先着200名、参加費1,500円)
 ※箱根八里旧街道コースは、定員100人(申込順)で、事前に電話による申し込みが必要です。

コース
 ◎芦ノ湖東岸コース (12km)
 星槎レイクアリーナ箱根～湖尻ターミナル～箱根園～箱根神社前～箱根関所～芦川石仏群～森のふれあい館
 ◎仙石原パノラマコース (16km) 【健脚向け上級者コース】
 星槎レイクアリーナ箱根～湖尻峠～芦ノ湖展望公園～箱根スカイライン料金所～長尾峠～須永伝蔵の碑～星槎レイクアリーナ箱根
 ◎箱根八里旧街道コース (10km)
 畑宿寄木会館～甘酒茶屋～旧街道石畳～杉並木～箱根関所～芦川石仏群～森のふれあい館
対象 健康で大会の決まりおよびウォークマナーを守れる方 (小学生以下は保護者の同伴が必要)
参加費 1,000円 (中学生以下は無料。参加費にはガイドブック、記念品、傷害保険料などを含む)



申込・照会先 箱根路森林浴ウォーク実行委員会
 ☎85-7601

自衛隊員募集

自衛隊幹部候補生

陸・海・空 一般幹部候補生

(1) 大卒程度試験

日本国籍を有し、2020年4月1日現在、次の各号のいずれかに該当する方
 ・22歳以上26歳未満の方
 学校教育法に基づく大学院の修士課程もしくは専門職大学院の課程を修了した方またはこれに相当すると認められる方(2020年3月学位取得見込みを含む。以下「修士課程修了者等」という)については、28歳未満の方
 ・20歳以上22歳未満の方
 大学(短期大学を除く)を卒業した方(2020年3月卒業見込みの者を含む)または外国における学校を卒業した場合で大学卒業に相当すると認められる方

第1次試験

試験は、併願が可能です。
受付期間 3月1日(金)～5月1日(水)締切必着
第1次試験
 ・筆記試験 5月11日(土)
 ・筆記式操縦適性検査(飛行要員希望者のみ) 5月12日(日)

一般曹候補生(第一回)

応募資格 2020年4月1日現在、18歳以上33歳未満の方(今回は高校生の受験は不可です)

受付期間 3月1日(金)～5月15日(水)

1次試験 5月25日(土)
その他 2次試験日、合格発表、入隊時期などについての詳しくは、左記事務所まで問い合わせてください。

照会先 自衛隊小田原地域事務所 小田原市栄町1-14-1
 9 NTビル3F
 ☎046512413080

(2) 院卒者試験
 2020年4月1日現在、修士課程修了者等で、20歳以上28歳未満の者
 ※大卒程度試験および院卒者

「家庭教育をきえる」

～地域にわたる・地域へつなぐ～

ちょっと聞きなれない言葉かもしれませんが、今、幼児期に育てておきたい力として「非認知能力」という言葉が、世界中で注目を集めています。この能力は、読み書き、計算力といった見える力(IQで表せる力)ではなく、創造性、やり抜く力、コミュニケーション力、相手を思いやる心などといった見えない力をさすそうです。

アさんの上手な語り口に、他のことなら一分もしないうちにあきてしまう子ども達が、身じろぎもせず、周りにほどよい緊張感をかもし出して、お話の世界に入り込んでいます。まさに、聞く力、共感性、想像力、知的好奇心といった非認知能力が養われている時間であることを実感させられます。

各ご家庭でも一緒に絵本に親しむ時間を大切にされると思いますが、非認知能力を育てる視点から、毎日五分間は続けること、また、一方的に読み聞かせるのではなく、途中で質問を入れたりするとさらに効果があるそうですよ。試してみても如何でしょうか。

では、どうしても非認知能力を育てることができないでしょうか。園でも家庭でも、意識したり工夫したりすれば、たくさん考えることができると思います。箱根幼稚園では、その一つとして、読み聞かせを大切にしています。ふだん、朝の会や帰りの会の担任による読み聞かせの他に、地域にお住いの二組の図書ボランティアさんが、定期的に読み聞かせを行ってくれています。子ども達は、読み聞かせが大好きです。ボランティア

照会先 教育委員会生涯学習課
 ☎8517601
箱根幼稚園
 ☎8316159

森での深呼吸を忘れずに

箱根芦ノ湖森林セラピー基地通信(その13)

2016年3月に芦ノ湖周辺の森が「箱根芦ノ湖森林セラピー基地」に認定されたことをきっかけに、この欄では、皆さんに興味をもっていたため、森の楽しみ方などを紹介してきました。あらためて森林セラピーのことをまとめてみると、「森に行く」とラックスでき、健康によい効果がある」となります。

その理由は2つあり、森林の香りの成分のひとつ「フィトンチッド」に「リフレッシュ効果」があること、もう一つは、森林の景観、鳥の声などを楽しむことで、視覚、聴覚などの五感が刺激され、人の生理機能のうち「副交感神経の働きが優位」になって「免疫機能が活発化」するからでした。

森の楽しみ方は、森林浴をはじめバードウォッチングや自然観察が一般的ですが、幹の手ざわりや香りを比べたり、ハート型の葉を探したりすることも簡単にできます。ヒメシヤラの幹をスギと比べてみたり、ワインのソムリエをまねて「これは●●のよいうな香り」と言ってみたり心を遊ばせるのも楽しいです。フィトンチッドを吸い込む深呼吸も忘れずに。

森に行くと、気分がすっきりして、そのうえ健康にもよいなんて、森は気持ちのいい場所だったのでね。

春には進学、就職や引っ越しなど新しい出発を迎える方が多いと思いますが、緊張をほぐし肩の力を抜く方法として森林セラピーを参考にしてください。箱根やすらぎの森に深呼吸をしに来ていただけたらうれしいです。

町では年間数回、森林セラピーのイベントを開催しています。イベントの詳細や森の楽しみ方などのヒントなどが満載の「はこじょセラピーラボ」もあわせてご覧ください。

ホームページ <http://hakojo-lab.jp/>
 今回の通信をもちまして、森林セラピー基地通信の掲載を終わらせていただきます。これまで読んでいただきありがとうございました。

照会先 森のふれあい館
 ☎8316006