



「箱根湿生花園」



6月になってだんだんムシムシしてきたね。おいらは、仙石原にある「箱根湿生花園」にお散歩に来たよ。ここには昔、仙石原湖という大きな湖があったんだけど、約2万2千年前に神山が噴火したことで、上流側の先芦ノ湖（昔の芦ノ湖）と下流側の仙石原湖の2つの湖に分かれたんだって！この時できた先芦ノ湖（昔の芦ノ湖）は、その後、約3千年前の神山の崩壊によって現在の姿へ、そして仙石原湖の方はだんだんお水が少なくなって、湿原になっていったよ。

そんな湿原に育つ植物を中心に紹介する施設が、箱根湿生花園なんだよ。園内には、日本のいろいろな湿地帯の植物が200種のほかに、草原や林、高山植物が1,100種あって、珍しい外国の山草も合わせると、約1,700種の植物が四季折々に花を咲かせるんだよ。

これからの季節、夏にはニッコウキスゲ、ノハナショウブ、コオニユリなど色とりどりの花が咲いて、秋にはアケボノソウ、サラシナショウマ、ダイヤモンドソウなど、落ち着いた色の花たちが変わっていくよ。3月には白いミズバショウが咲いてとってもきれいなんだよ。いろいろなお花が見られるのもスタッフが一生懸命お世話をしているからなんだね。

箱根湿生花園には、専属ガイドさんもいて、お花や周りの生きものの、湿原環境の移り変わりなど、いろいろ教えてくれるよ！

みんなもぜひ「箱根湿生花園」に遊びに来てね！さあ～て、次はどこに行ってみようかな。



森林には、「ストレスホルモンを減少させる」、「がん細胞などを攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させる」、「血圧を正常化させる」などの様々な機能があることがわかっています。

そのことから、ハイキングやトレッキングなど森林に何かをしに行くのではなく、「森林のもつ機能に何かをされに行く」という言葉も登場しています。森林空間に行く、そのことだけでも効果があるからです。今回は、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を用いた森林の楽しみ方にはどのようなものがあるのかを紹介しましょう。

●**視覚・聴覚を用いた楽しみ方**
森の中で意識して行えるものとして、「色や音を数えてみる」のがオススメです。人によって気づくものが異なるので、一緒にいる方とどんな色や音があったのかを話し合うと、いろいろな発見があります。

●**触覚を用いた楽しみ方**
木を抱いてみるといろんなことが感じられます。また樹肌も触ってみてください。木の種類により温度が違ってくるので、お茶に浸すことにより、お茶にして楽しむこともできます。

効果的な森林の楽しみ方 「五感を用いた楽しみ方」

箱根芦ノ湖森林セラピー基地通信(その5)

ます。サクラの葉やクロモジの葉などが代表的です。

●**嗅覚を用いた楽しみ方**
葉や枝にも様々な匂いがします。例えばカツラの葉は秋には甘いカラメルのような香りがします。また、クスノキの葉も揉んでみてから匂いを嗅ぐと爽やかな香りがします。

五感を意識してみると、いろいろと気づくことが増えていきます。「森に何かをされに行く」。ぜひ楽しんでみてください。（執筆者は高田裕司）

森林の楽しみ方のヒントなどが満載の「はこね森林セラピーラボ」も合わせてご覧ください。
URL: <http://hakojo-lab.jp/>

照会先 森のふれあい館
☎ 83-6006



やすらぎの森で、これから見ごろを迎えるヤマボウシ

箱根町『園・小・中学校一貫教育(分離型)』

箱 育 編

町の園・小・中学校一貫教育の4つの柱の1つである「箱育」では、「郷土箱根を知り、箱根を大切におもう礎づくり」を基本として、「地域教育（観光学習）」に取り組んでいます。

3小学校では、各校の6年生が、町立郷土資料館の学芸員の指導の下、「わらじ」をわら打ちの段階から自分で作り、その「わらじ」を履いて、箱根関所をスタートし、箱根旧街道の石畳を実際に歩くことを行っています。

この「わらじ体験」は、児童自ら、箱根を知り、歴史・文化に触れることができる、貴重な体験活動となっています。



学芸員の指導でわらじを作る児童



わらじを履いて石畳を歩く児童

未病バレー「BIOTOPIA」オープン!

神奈川県、株式会社ブルックスホールディングス、大井町の三者が事業を進めている未病バレー「BIOTOPIA（ビオトピア）」が第一期オープンしました。

「運動」「癒し」を通じたさまざまな未病改善の取組を体験できる施設です。



県西地域で未病を改善

今回は第一期として森林セラピー®ロードに認定されている「BIOTOPIA The way（森のみち）」、採れたての地元食材やオーガニック商品の販売、レストランが並ぶ「BIOTOPIA Marche（マルシェ）」などがオープンしました。

そのマルシェ内に県未病改善体験施設として「me-byo」

「エクスポラザ」も同時オープンしました。この施設では最新技術を活用しながら未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直し、世代を問わず利用することができます。

また、コンシェルジュ「県西地域への窓」では箱根ジオパークのジオサイトをはじめ、県西地域を映像で紹介しています。

オープン記念イベントとして「MEBYOフェスタ2018」を開催します。はこねも遊びに行きます。

日時 6月17日(日)10時～
会場 BIOTOPIA Hall（グラウンド）

内容 片岡鶴太郎さんとフェイシャルヨガで世界記録に挑戦、ケン・ハラクマ講師によるヨガレッスン、アシガラマルシェなど

照会先 (一社)小田原プロモーションフォーラム
☎ 0465-20-9166
アクセス 小田急線「新松田駅」より富士急湘南バス「ブルックス大井事業所」下車(約10分)