

COOL  
CHOICE

五感を研ぎ澄まして、

「見よう」「聴こう」

「嗅ぐ」「味おう」「触ろう」。

親子で「フーフィー」と楽しみながら、

自然を感じ分かち合おうイベントです。



# 高梁 FOREST JAMBOREE

フォレストジャンボリー



## プログラム内容 【参加無料】

### 1 上原 巖 先生による、森林療法体験と講演 【身も心も温々！】

人・地域・森を回復させる森林保健活動のススメ  
《森林療法とは、病気になりにくい心や体を作る自然療法の一つです。森林と人間が共に健康を目指して、歩んでゆくその具体的な方法をご説明頂くと共に、森林療法を体験できる貴重な機会です！》

### 2 ツリークライミング体験とロープワークワークショップ

【定員20名※多数の場合は抽選】  
《木登りのプロによる安心・安全な木登り体験ができます》

### 3 レンガで作る!ピザ窯・かまどづくりワークショップ

《レンガ積みによる本格ピザ窯・かまど作りに挑戦!》  
【作業は約10名程度。先着順】※見学自由・持帰不可  
※応募多数の場合、当選者以外の方は見学がメインとなりますこと、ご了承ください。

### 4 薪づくり(間伐・玉切り・薪割り)体験・焚き火体験

《作った薪はお持ち帰りいただくこともできます!》

### 5 アウトドアクッキング体験(ピザ他)

《自然の恵みを活かしたアウトドア料理を体験。みんなで作ったピザ窯、かまどを使って、ごはんを作ってみよう!》

### 6 ロウで作る!ミニクリスマスツリーワークショップ

【限定70個※当日先着順】  
《自然をあなたのお手元に》

### 7 薪ストーブの展示と体験

【薪ストーブの仕組み、機能についての説明・体験】

開催日時

2018年12月23日(日)

参加費:無料 10:00開会式~15:30

開催場所:高梁美しい森(岡山県高梁市松山7943-1)

服装・持ち物:長袖・長ズボン、軍手、動きやすい靴、バッグ、水筒

※午後からでも参加できます。

※雨天時一部中止、各種警報発令時中止

※昼食に「プログラム5 アウトドアクッキング」で作ったものを皆で食べていただくことができますが、アレルギー等ご心配な方は、お弁当等ご持参ください。

ただし、数に限りがあります(約100名分)ので、ご了承ください。

なお、自由にお弁当を食べていただけるフリースペースも準備いたします。

主催: NPO法人フォレストフォーピープル岡山

協力: 株式会社かんぼ生命保険・おかやま森づくりサポートセンター



フォレストフォーピープル岡山  
FOREST FOR PEOPLE OKAYAMA



#### ■参加申込

申し込みフォーム  
(左QRコードよりアクセス)  
またはEMAIL・FAXにて  
お申込みください。

<https://goo.gl/forms/a6ATtPKN6RdShXZ52>

#### ■問い合わせ先

特定非営利活動法人フォレストフォーピープル岡山  
住所:〒716-0061 岡山県高梁市落合町阿部866-2  
TEL 0866-56-3550 FAX 0866-56-3553  
E-mail: info@ffp-okayama.org

※日中不在が多いのため、極力e-mailでお問い合わせくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

# 五感を研ぎ澄まして、「見ること」「聴くこと」「嗅ぐこと」「味わうこと」「触ること」親子でワイワイと楽しみながら、自然を分かち合うイベントです。

《森林療法とは》 森林療法とは、疾病治療や健康増進のため、あるいは生活習慣病の予防や気分の改善、心身のリハビリテーション等を目的に森林を活用することです。また、健康維持増進だけでなく、「認知症」や「うつ」などにも効果があることが科学的に立証されています。今回は、森林治療法研究の第一人者である、東京農業大学・地域環境科学部の上原巖教授をお招きし、「私たちの身近にある豊かな森が与えてくれるその効果」と「森と人がより健康になるための手法」をわかりやすくご講演いただきます。また講演終了後には、実際に森林治療体験として高梁美しい森を上原先生と共に散策し、効果を体験していただくことが出来る大変貴重な機会です！一般の方だけではなく、教育・医療・福祉関係の方にも是非、参加して頂きたい内容です。

## 《森林療法講演会・体験 講師紹介》



上原 巖先生 うえはら・いわお 1964年長野県生まれ。農学博士・日本カウンセリング学会認定カウンセラー。88年東京農業大学農学部林学科卒。97年信州大学大学院農学研究科森林科学専攻修士課程修了。'00年岐阜大学大学院連合農学研究科生物環境科学専攻博士課程修了。この間に長野県の高校や養護学校、知的障害者更生施設、児童館などに勤務。'02年東海女子大学人間関係学部専任講師。'04年兵庫県立大学自然環境科学研究所助教授ならびに兵庫県立淡路景観園芸学校主任景観園芸専門員。'06年東京農業大学地域環境科学部森林総合科学科准教授。'11年より現職。日本森林保健学会理事長。主な著作に『森林療法のすすめ』（コモンズ）『ジョン・レノンが愛した森 夏目漱石が癒された森』（全国林業改良普及協会）『回復の森』（監修・川辺書林）など多数がある。「上原巖研究室」のURLアドレスはコチラ <http://www.geocities.jp/ueharaiwao/>

	10:00	10:15	11:30	12:00	13:00	14:15	14:30	15:15	15:30
<b>1</b> 上原 巖先生による、森林療法体験と講演 【身も心も温々！人・地域・森を回復させる森林保健活動のススメ】						上原先生による講演	上原先生と行く！森林療法体験		
<b>2</b> ツリークライミング体験とロープワークワークショップ 【定員 20名※多数の場合は抽選】 《木登りのプロによる安心・安全な木登り体験ができます》		ツリークライミング体験とロープワークワークショップ 1回目			ツリークライミング体験とロープワークワークショップ 2回目				
<b>3</b> レンガで作る！ピザ窯・かまどづくりワークショップ 《レンガ積みによる本格ピザ窯・かまど作りに挑戦！》 【作業は約 10名程度。先着順】※見学自由・持帰不可			レンガで作る！ピザ窯づくりワークショップ						
<b>4</b> 薪づくり（間伐・玉切り・薪割り）体験・焚き火体験 《作った薪はお持ち帰りいただくこともできます！》				薪づくり（間伐・玉切り・薪割り）体験・焚き火体験					
<b>5</b> アウトドアクッキング体験（ピザ他） 《自然の恵みを活かしたアウトドア料理を体験。みんなで作ってピザ窯、かまどを使って、ごはんを作ってみよう！》				アウトドアクッキング体験					
<b>6</b> ロウで作る！ミニクリスマスツリーワークショップ 【限定 70個※当日先着順】《自然をあなたのお手元に》				ロウで作る！ミニクリスマスツリーワークショップ					
<b>7</b> 薪ストーブの展示と体験 【薪ストーブの仕組み、機能についての説明・体験】					薪ストーブの展示と体験				

開会式

閉会・解散

【参加申込用紙】 ※下記の必要事項をご記入の上、FAX・メールにてお送りください。  
【FAX】 0866-56-3553 【E-MAIL】 info@ffp-okayama.org

■参加者①お名前（フリガナ）	■参加者②お名前（フリガナ）	■参加者③お名前（フリガナ）	■所属
■住所 〒		■備考（連絡先携帯電話番号、Eメールなど）	
■参加プログラム（参加するプログラムに○）			
<b>1</b> 上原 巖先生による、森林療法体験と講演 【身も心も温々！人・地域・森を回復させる森林保健活動のススメ】	<b>2</b> ツリークライミング体験とロープワークワークショップ 【定員 20名※多数の場合は抽選】 《木登りのプロによる安心・安全な木登り体験ができます》	<b>3</b> レンガで作る！ピザ窯づくりワークショップ 【作業は約 10名ずつ交代しながら行きます】※見学自由・持帰不可 《レンガ積みによる本格ピザ窯作りに挑戦！》	
<b>4</b> ロウで作る！ミニクリスマスツリーワークショップ 【限定 70個※当日先着順】《自然をあなたのお手元に》	<b>5</b> アウトドアクッキング体験（ピザ他） 《自然の恵みを活かしたアウトドア料理を体験》	<b>6</b> 薪づくり（間伐・玉切り・薪割り）体験・焚き火体験 《作った薪はお持ち帰りいただくこともできます！》	
<b>7</b> 薪ストーブの展示と体験 【薪ストーブの仕組み、機能についての説明・体験】			