

莊川Style

特集

森 莊川で
林浴を楽しもう！



全トヨタ労働組合連合会



木々の中を散歩して
心身ともにリラックス



莊川には森林浴に適した
スポットが点在しています。

最近少し疲れている、ちょっとリフレッシュしたい、そんなときには莊川での森林浴がおすすめです。

川のせせらぎを聞き、木々の隙間から溢れる木漏れ日を浴びながら歩ける場所が、莊川には点在しています。

これから秋になり、紅葉も見られるので、より一層莊川での森林浴は楽しくなるはずです。



実はさまざまな
効果がある!?

森林浴の基礎知識

森林浴とは?



新鮮な空気、静けさなどを求めて森林に入ることによって、心身をリフレッシュし、健康の維持などを図ることをいいます。森林浴の語源は、1982年に林野庁(当時の林野庁長官・秋山智英氏)により提唱されたものです。林野庁が「健康・保養に日本の森林を活用しよう」と提唱したとき、「森林浴」というキャッチコピーが使われました。

森林浴によって得られる効果

リラックス効果が得られる



森林浴で得られる効果としてよく言われるのが、リラックス効果です。活動が活発になるときに働く「交感神経」が鎮まり、リラックスするときに働く「副交感神経」の活性化が期待されます。

緊張が緩和する



森林浴は、脳や神経を緊張から緩めてくれる効果も期待できると言われています。高ぶる感情を整え、心を安定させることにつながります。

ストレスを軽減できる



森林浴をすると、ストレスホルモンの分泌量が減ると言われています。ストレスホルモンはさまざまな病気の一因になるので、精神や肉体への負担が和らぐことにつながるかもしれません。

スマホで疲れた目を癒す



子どものとき、目が悪くなったら森を見るように言われた記憶はないでしょうか。緑色にはリラックス効果があり、スマートフォンなどで疲れた目を癒してくれます。

莊川ができる4つの森林浴の楽しみ方

1 散歩をする



森林浴と言っても何も難しいことはありません。最も効果的な方法は、森の中を散歩すること。森林の中で、目を閉じ、空気を思い切り吸い込んでみてください。森林のエネルギーが心と体に満ちていくはずです。

2 森の植物や動物を観察する



森にある植物、住んでいる動物たちを観察することも森林浴の効果的な方法です。虫眼鏡や双眼鏡、小さな図鑑、カメラなどを持参するとさらに充実したものになります。莊川では10月下旬から紅葉も楽しめるので、これからの時期もおすすめです。

3 軽いスポーツをする



体を動かすことも、森林浴を楽しむ方法のひとつです。森林の中でウォーキングやサイクリングなどをすると、普段とは違う雰囲気が楽しめます。森林浴は心身の疲れを癒すのが目的なので、ハードな運動は逆効果に!

4 写真を撮ってみる



散歩をしていて、心が動かされた風景を撮影してみましょう。森林の静けさの中で、心がリラックスしていくような感覚を味わえることでしょう。

森林浴では、服装に注意!

虫されやかぶれる植物、日焼け、けがなどに備えるため、森林浴には長そで、長ズボンが基本です。さらに、帽子をかぶり、厚めの靴下とスニーカーを履くといいでしょう。森の中は気温が低く、また天候が変わりやすいため、温度調節ができるようにアウターを用意しておくと安心です。

その他の持ち物

- リュックサック
- レジャーシート
- 雨具(アウトドア用、上下が分かれている雨具がベターです。)
- 日焼け止めグッズ
- 水分



莊川style
編集部おすすめ

莊川の森林浴スポット

編集部が実際に歩いてみた、莊川で手軽に楽しめる森林浴スポットをご紹介します。

莊川でのいの森

莊川で自然散策をするなら「でのいの森」は欠かせません。
林道が整備され、木々の中を散歩することができます。

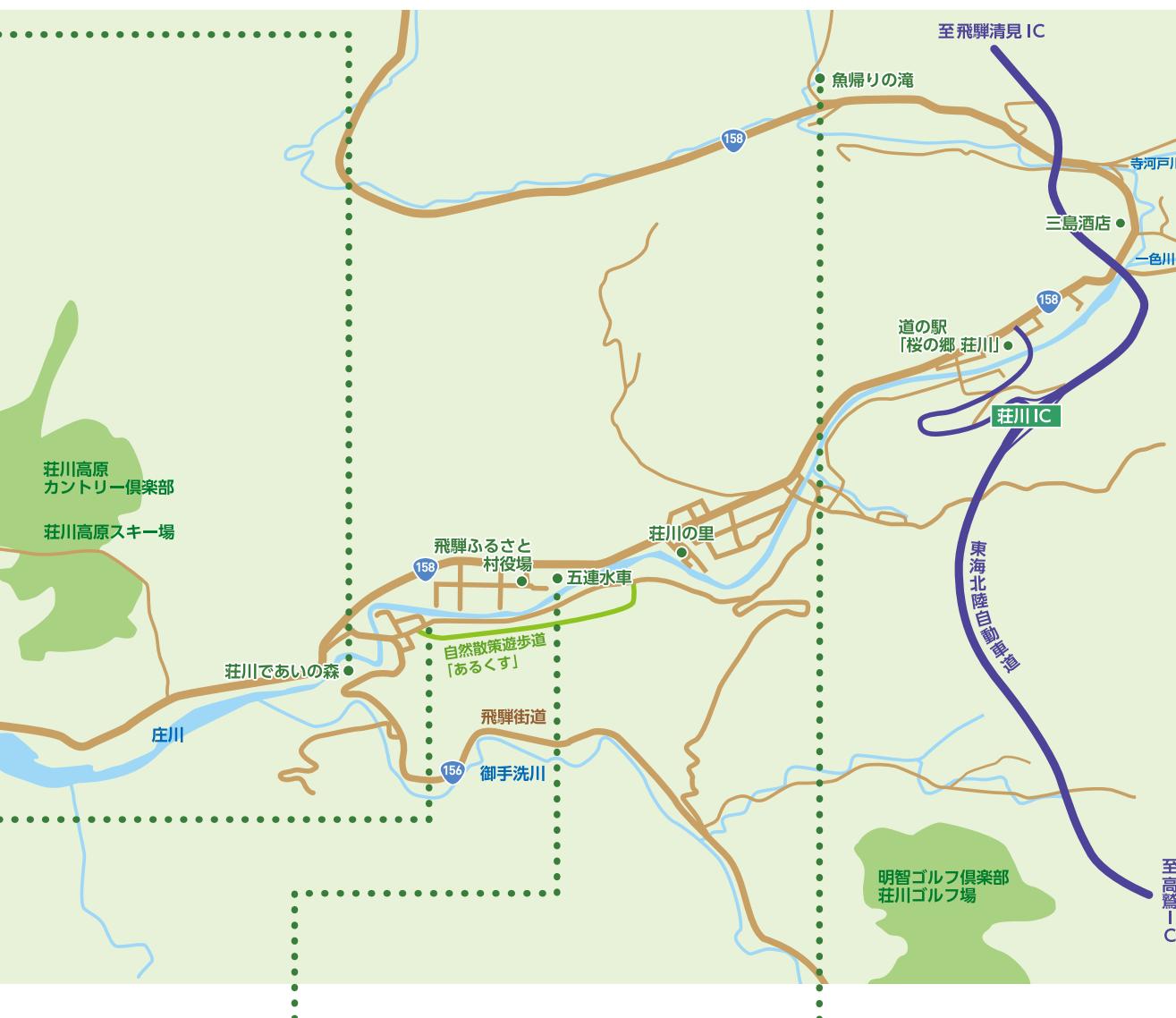


莊川沿いの道

莊川を流れる清流莊川沿いの道はどこもおすすめです。
川のせせらぎを聞き、緑を見ながら歩くと気分が晴れやかになり、気分がスッキリすること間違いなし！



注 最近、莊川では熊の目撃情報があるので、
森林浴をされる際は、最新の情報を「飛騨
ふるさと村役場」でご確認ください。



五連水車の周辺

飛騨ふるさと村役場の隣にある、五連水車脇の橋を渡ると、写真のような道に出ることができます。木々の間に光が差し込み、緑が綺麗で、散歩するのに適しています。



魚帰りの滝

古来名瀑としてうたわれているスポットです。魚が川を遡上してきても、この滝を登ることができず滝の下に留まってしまい、そのまま下流に戻ることからこの名が付けられました。



オススメ 喫茶 ハイタイム



昔ながらのナポリタン ¥700



本日のおすすめランチ

「月見ハンバーグセット」¥900



本日のおすすめランチ

「豆腐ステーキ鉄板焼定食」¥900



「フレンチトースト

(バニラアイス付)」¥550

※ランチには、ごはん・汁物・ミニサラダ・デザートが付きます。

※食材には、自家製のトマトやバブリカ、ブルーベリー、地元庄川でとれた新鮮な野菜や果物などが使用されています。



喫茶 ハイタイム

住 所／岐阜県高山市庄川町新渕101-1

談話番号／05769-2-2255

営業時間／8:00～15:00

定 休 日／木曜日(臨時休業あり)

＝飛騨ふるさと村の総合案内所＝ 「全トヨタ労連飛騨ふるさと村役場」



飛騨ふるさと村の
紹介ムービーは
こちら
↓



組合員とその家族のためのインフォメーション・センターの役割を担う「飛騨ふるさと村役場」。村役場がどんな所で、どんな活動をしているかは、「飛騨ふるさと村紹介ムービー」でチェックできます。ぜひご覧ください。

※組合員の皆さんは、旅館・民宿・キャンプ場の予約は飛騨ふるさと村役場をご利用ください。

岐阜県高山市庄川町中畠 もっと詳しい情報はWebへ!
飛騨ふるさと村役場 05769-2-3055 飛騨ふるさと村役場 検索
■定休日／毎週火・水曜日 ■時間／9:00～16:00