

「癒しの森」体験ツアー(研修)参加者募集



共済会ではメンタルヘルス対策の一環として「癒しの森」事業を活用しています。つきましては、このプログラムを体験していただける方を下記のとおり募集いたします。森林メディカルトレーナーの方にご案内いただき、森の中を歩いてみませんか? 非日常の世界、癒しの森を是非一度、体験してみてください。なお、実施に当たっては、共済会が信濃町滞在中の費用補助を行います。



募集要項

日程: 平成22年9月12日(日)~9月14日(火)

参加対象: ①職員の健康管理(安全衛生・ラインケア)を担当している方。
②メンタルヘルス対策(セルフケア)に興味のある方。

行き先: 長野県信濃町

宿泊先: 癒しの森の宿(ペンション利用。相部屋)

募集人員: 20人(先着順)

なお、募集定員(20名)に満たない場合は、ツアーを中止させていただきます。ご了承ください。

参加費: 25,000円

申込方法: 別紙申込書に必要事項を記入の上、FAXでお申し込み下さい。
大阪民間共済会 FAX 06-6768-9362
※詳細は、別紙案内をご覧ください。

共済会だより

July 2010 vol.110

年に一度のデートの日。七夕の夜は晴れるといはな。

大阪民間共済会キャラクター「きょうちゃん」

RE/SOL RESORT SOLUTION リゾートソリューション(ライフサポート倶楽部)ご利用案内

2010年度「ライフサポート倶楽部ガイドブック」を各事業所に1冊と、「共済会のしおり」を1人1冊配布させていただきました。今年からの新メニューをはじめ会員様だけがご利用いただける特別メニューなどございますので是非ご利用ください。

リゾート&トラベル編

宿泊施設に関するメニューを中心にご案内しています。

- ☆リゾートソリューションの直営施設がご確認いただけます。金沢・岐阜・倉敷・名古屋・東京など全国でご利用いただけます。
- ☆三井ガーデンホテル大阪淀屋橋が4,300円~など全国三井不動産関連施設も充実。
- ☆全国有名旅館・ホテルから手ごろな価格のホテルまでご案内しています。その他に各種パッケージツアーの割引や、海外ホテルのご案内も掲載しています。

ライフ編

日常的にご利用いただける13ジャンルの生活関連メニューを取り揃えました。

- ☆なんば花月をはじめとした全国アミューズメント施設、カラオケ・映画・チケットなど様々なレクリエーションにもご利用可能な施設が盛りだくさんです。
- ☆ご旅行の際に便利なレンタカー(日産レンタカーは最大47%割引)や、引越しのアート引越センター、プライダル関連では紹介を行っているツヴァイ(活動サポート費30%割引)など幅広いラインナップです。
- ☆自己啓発も充実、英会話のECCや、資格の大原など様々な内容がご利用いただけます。ニチイ優良講座では、医療事務・ベビーシッター・ホームヘルパーなど様々な資格取得をアシストしてくれます。

共済会のしおり(2010年度版)

昨年度版に比べ、ページ数も増量! さらにパワーアップしました。

- ☆会員様だけが受けることができる帝国ホテルの開業120周年記念プライダル特別企画もございます。帝国ホテル大阪では8月8日(日)10時より「グランドウェディングフェア」を開催。インペリアルウェディングを体感ください。詳しくは 06-6881-4609までお問い合わせください。
- ☆いつでもどこでも気軽に持ち運べるポケットサイズ。写真付でわかりやすく解説をしています。

ライフサポート倶楽部 ホームページ

ライフサポート倶楽部ホームページも充実。宿泊・日帰り・メンタルヘルスなど様々なメニューがすぐにご確認いただけます。

- ☆女性に大人気、注目の北陸金沢中心部に立地するホテルリソルトリニティ金沢が1人2,500円~(7月前半料金例)ご利用いただけるプランを期間限定でご案内。他に、東京・名古屋などの施設の直前割引などもございます。
- ☆京都東急ホテルのランチがフカヒレの姿煮付きで2,990円!他に神戸メリケンパークオリエンタルホテルや、天王寺都ホテル(予定)など様々なホテルのお得なランチプランもございます。

癒しの森通信 4 森の力・フィトンチッド

『ストレスが60%軽減』
森に、我々森林メディカルトレーナーとたった半日いるだけで、ストレスが6割も軽減されることがいくつものホルモンをとることによって証明されました。
『ガンやウィルスをやっつけてくれる物質群が40%アップし、その効果は1ヶ月以上も持続する』
森で2泊3日過ごす、こんな数値が出ることも日本医科大学によって男性にも女性にも証明されました。
そしてその力の大きな一要因がフィトンチッドの効果だろうと推測されています。
木は動くことが出来ませんから大きなストレスを抱えているそうです。でも菌やウィルスや害虫にやられっぱなしでは困るので防衛のために出しているのがフィトンチッド

です。これは、アロマオイルの元でもあるのですが、体の大きな動物にとっては身体によいことがロシアの学者によって随分前に証明されています。
特に針葉樹の森の中にいると、また午前11時頃が一番強く放出されるそうです。
いろいろなことを研究している学者がいるもので、この植物が出す忌避物質を上手に使用して、コンパニオンプラントという共栄や天敵を利用した作物を組み合わせることにより無農薬を実現させたりもしています。森の力はいろいろなところにも活用されていて面白いですね。
今回は緑のカーテン効果です。楽しみにしててくださいね(^ ^)

信濃町森林メディカルトレーナー 高力一浩

●高力一浩
森林メディカルトレーナー・長野県自然観察インストラクター・薬草指導員・環境保全推進員であり、日赤救急員の資格を有する。障がいを持った子ども達に森や川の案内をするニコル・アファンの森財団「心の森プロジェクト」の森の講師経験もある。自身も「癒しの森の宿」オーナーでもあり、癒しの森事業推進委員会の審議委員でもある。

財団法人
大阪民間社会福祉事業
従事者共済会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4番15号
TEL 06-6768-8144(代表) FAX 06-6768-9362
E-mail info@kyosaikai.or.jp
Homepage http://kyosaikai.or.jp/

広報「共済会だより」 第110号
発行日:2010年7月1日