

# 「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、紅葉が美しい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11月5日(金)～11月7日(日)
- 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ので、予めご了承下さい。
- 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 06-6763-4444(番号が変わりました)  
※詳細は、別紙案内をご覧ください。



## 癒しの森通信⑥

### 『滝』の力

皆様こんにちは。今年の暑さは異常を越え始めましたね…。信濃町でも例年より暑く・初めての「残暑」という言葉を味わっています。もっとも元々が避暑地ですので、都会の方には「どこが暑い」って怒られそうですが(^^)

でもこんな時は・木陰が一番。特に広葉樹の間を抜けてくる風の爽やかなこと。さらに川が流れていて、滝でもあったら最高!!



信濃町の地震滝は、奥山に万年雪の山もあるおかげで夏でも水量が多く・ゴォゴォと今日も水しぶぎとマイナスイオンを振りまいています(^^)

このマイナスイオン。いろいろと諸説はあるようですが、体にいろいろいいことは間違いありません。測る機械もありまして・普通のすばらしい森で2000ぐら

い。。都会ではマイナスイオンはほぼ0。でも・地震滝は48000マイナスイオン。すごい数ですよ。地震滝という名前に負けない数値です。



さらに『滝』は古来より人の心を揺さぶるなにかを持っているようです。

科学的な実験でどの音が一番好きか?何度やっても対象を変えても『滝』の音が一番だそうです。ウグイスやカッコウの声よりも小川のせせらぎよりもです。地震滝(別名苗名滝)は日本名瀑100選ですが、滝の水量なら10選とも。さらに・信濃町の癒しの森には、癒しの滝や御鹿滝に修行の滝など大小さまざまな滝がたくさん。

ぜひ、滝の持つ様々な魅力を味わいに・マイナスイオンでリフレッシュをしに・いらしてくださいませ。

信濃町森林メディカルトレーナー 高力一浩

# 共済会だより

September 2010  
vol.112

天高く?? 肥ゆる秋...運動もしっかりしましょうよ!



大阪民間共済会キャラクター  
「きょうちゃん」

## リフレッシュプラン in 北欧

### — 参加者を募集します —

今年度のリフレッシュプランは、国内・海外あわせて4コースをご案内いたしますが、その第4弾として、北欧フリープラン6日間を実施いたします。

この事業は、福祉施設でご活躍されている皆様にひとときの休息を提供して、おおいにリフレッシュしていただき今後の活力としていただくことを目的とした事業です。

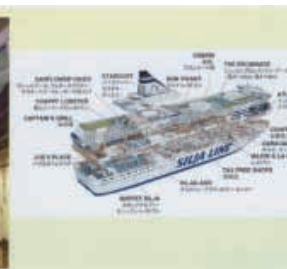
また、長期在会者の参加につきましては、旅行代金の一部を助成いたします。

申込方法など詳しくは、パンフレットを同封いたしましたので、ご覧になって申し込み下さい。

### リフレッシュプラン IN 北欧

- ◎日程 平成22年11月24日(水)～29日(月)〈6日間〉
- ◎旅行代金 **149,000円**(会員またはその家族)
- \*平成22年4月1日付けで在会11年以上の方は共済会より50,000円の助成が受けられます。(ただし、すでに助成をうけられた方を除く)
- ◎募集定員 30人(最小催行20人・定員になり次第締切)

日次	月日・曜日	都市名	時間	交通機関	行程	食事	宿泊・備考
1	11/24 (水)	関西空港 関西空港 ストックホルム	10:00 11:50 16:50	AY-078 AY-645	国際線出発ロビー集合。航空機にて、空路(ヘルシンキ経由15:15/16:40)ストックホルムへ。ストックホルム到着後、ホテルへ。	夕:×	ストックホルム
2	11/25 (木)	ストックホルム			【終日】自由行動 美しい水の都ストックホルム市内の観光やショッピング等をお楽しみください。 OP.ストックホルム市内観光とドロットニングホルム宮殿観光 OP.オペラハウスのメインダイニングでのデラックスディナー	朝:○ 昼:× 夕:×	ストックホルム
3	11/26 (金)	ストックホルム			【終日】自由行動 各種観光プランや、福祉施設見学などのオプションプランでお過ごし下さい。 OP.福祉施設視察3時間(日本語通訳付、小グループにて催行)・グループホーム・ナッシングホーム・デイケアセンター・リハビリテーションセンター・保育園(障害児のための)・ホームヘルプサービスセンターなど OP.ホテルでのディナー	朝:○ 昼:× 夕:×	ストックホルム
4	11/27 (土)	ストックホルム	17:00		出発まで、自由行動。 ストックホルムから豪華客船「シリヤライン」にて航路ヘルシンキへ。 OP.船内でのコースディナー OP.AクラスキャビンへのランチUP	朝:○ 昼:× 夕:×	船中
5	11/28 (日)	ヘルシンキ	09:55		ヘルシンキ到着。 ヘルシンキ市内観光 ●大聖堂●マーケット市場 ●テンペリアウキオ協会などをご見学いただきます。 【午後】自由行動 OP.陶磁器メーカーアラビア社博物館見学 ファクトリーアウトレットのお買い物	朝:○ 昼:×	機中
6	11/29 (月)	関西空港	09:45	AY-077	ヘルシンキから、空路関西空港へ 関西空港到着後、解散。		



広報「共済会だより」第112号  
発行日:2010年9月1日



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 06-6761-4444(代表) FAX 06-6763-4444  
E-mail info@kyosaikai.or.jp  
Homepage http://kyosaikai.or.jp/