

# 「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、スノーシュー(西洋かんじき)をはいて、雪の森の中を歩いてみませんか?

銀世界の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23年2月24日(木)~2月26日(土)  
**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)  
**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  
 ※詳細は、別紙案内をご覧ください。



スノーシューでトレッキング



(講習会の例)  
自分だけの薬草茶をブレンド



信濃町産の食材を使ったお食事

## 癒しの森通信 9

### 森林セラピーと脳トレ

かれこれ4年ほど前に、『森林セラピーと脳トレ』というシンポジウムを信州大学で行いました。森林セラピーのいくつかが脳にとっても良いこと、また良い刺激を与えることが最近ますますわかってきています。

たとえば、香りを嗅ぐこと。香りは脳の一番古い皮質にあり、そのとなりは視床下部。視床下部が自律神経をつかさどっているということは、香りは強く脳に働きかけて自律神経のバランスをとるだけでなく様々なことを思い出せたり、懐かしい記憶を甦らせます。ですので、森林セラピーではまずは「香り」を大事にします。五感を開くためには最も重要なものなのです。

また、平らな舗装道でないところを歩くこと。これももちろん脳トレです。脳トレの第一人者のおひとり、諏訪東京理科大学篠原教授にシンポでお聞きしたところ、特に雪でモコモコしたところをスノーシューで歩くことは良いそうです。

ストックをもって歩くノルディックウォーキングやスノーシュー…これもリズム運動であると同時に、ストックを持つ手が「グーパー」を繰り返すので脳トレになります。

もちろん、普段と違う世界に身を置くこと。予測不可能な自然界に身を置くこと。五感を使うこと。動植物の多様な世界に身を置くこと。体験をすること。特に今までに自分の中であまりなかった新しい体験をすること。これらは全て脳にとってすばらしく良いことだそうです。

…脳に一番大事なキーワードをいくつか…  
 「運動」「自然や森林で過ごす」「良い食事」「自然体験」「チャレンジすること」「普段の規則正しい生活」「片づけ」「ウォーキングなどの有酸素運動」「幼児期の動的な遊び」「群れ遊び」「キャベツの千切り」……

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

December 2010  
vol.115



大阪民間共済会キャラクター  
「きょうちゃん」

## 第36回 施設従事者体育祭

優勝:府保育チーム

第36回施設従事者体育祭は、1,800人の参加を得て、11月21日(日)枚方市のパナソニックアリーナにて盛大に開催いたしました。



開会式は、竹田 功 従事者部会長の開会宣言の後、龍谷大学学友会体育局本部の女子学生チームのバントワリングの先導による入場行進で始まり、中野 昇 大会会長(本会常務理事)が、開会の挨拶を述べ、来賓の笹井 信次 法人指導課長(大阪府)・岡野 秀隆 法人監理担当係長(大阪市)からご祝辞を頂き、橋下 徹 大阪府知事、平松 邦夫 大阪市長からの祝電を披露いたしました。



開会式終了後、午前の競技に入り、「徒競走」・「パンつかみ競争」・「キャタピラレース」・「障害物競争」・「一輪同体」・「紅白玉入れ」の6種目を行いました。

お昼休みには、2チームによる応援パレードが行われました。演技時間3分の時間制限を設けておりましたが、どのチームも素晴らしい演技を披露されました。



また、開会式の先導役を務めて頂きました女子学生チームによるチア・リ



ーディングが披露され、会場を魅了しました。

午後からは、全員参加の「生き残りゲーム」で始まり、「台風ゲーム」・「パン釣り競争」・「ムカデ競争」・「デカパン競争」の競技を行いました。

そして、最後に団体戦の順位をかけた「対抗リレー」が行われ、会場全体の興奮が最高潮に達しました。

結果、団体戦は府保育チームが優勝しました。また、応援パレードについても府保育チームが優秀応援賞を獲得しました。



すべての競技が終了し、午後3時、閉会式が行われ、岡野 秀隆 大会審判長(大阪市)から団体戦、応援パレードの成績発表並びに本大会の講評を頂いた後、伊山 喜二 福利厚生事業運営委員長の閉会のあいさつで、体育祭は終了致しました。

この大会のためにご協力を頂きました各関係団体の方々に厚くお礼申し上げます。

団体戦結果		応援パレード結果	
優勝	府 保 育 チ ー ム	優秀応援賞	府 保 育 チ ー ム
準優勝	市 児 童 チ ー ム		
第3位	府 児 童 母 子 施 設 チ ー ム	敢闘応援賞	市 保 育 チ ー ム
第4位	成 人 施 設 セ ル ブ チ ー ム		
第5位	市 保 育 チ ー ム		
第6位	老 人 施 設 チ ー ム		



広報「共済会だより」 第115号  
発行日:2010年12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/