

MONTHLY EPISODE

今月のアロマセラピー

秋色の「森林セラピー®」 いいやま北竜温泉 モニターツアー 「アロマセラピーと玄米菜食で身体の中からきれいになる旅」のご案内

朝夕の空気が日ごとに冷たくなり、青い空が高く感じられる季節となりました。9月、紅葉は北海道山間部から始まり、徐々に南下して里山の森林を秋色に染めていきます。

夏の間は緑豊かだった森林は、鮮やかな紅葉に彩られます。緑色の清々しい樹木の香りには心も身体も癒されますが、赤や黄色に染めあげられた森林は情緒があります。

今月のアロマセラピーは、紅葉が最も美しい11月中旬の長野県飯山市「森林セラピー®基地」いいやま北竜温泉にて開催する森林セラピー®モニターツアーをご案内します。

飯山市は、「雪国の小京都」と呼ばれ、四季折々に表情をかえる美しい自然と歴史の町として「日本の原風景の旅、遊歩100選」に選ばれました。鍋倉山麓一帯のブナの天然林地帯(母の森)と小菅山麓「小菅神社」にまつわる800m続く巨木杉並木と北竜湖畔の里山杉林(神の森)は、森の保有する癒し効果が科学的に証明され、「森林セラピー®基地」に認定されました。

10月下旬、飯山市は最も美しい紅葉の季節です。情緒溢れる秋色に染まった「森林セラピー®基地」で、森林浴、森林散策、温泉、芳香療法(アロマセラピー)、地元の玄米や新鮮な野菜を使ったこだわりの健康食で心と身体の大掃除をしまし26!

鍋倉の紅葉

森林セラピー®は、森林浴を含めて、森林内の森林内散策やカウンセリング、森林の地形や自然を利用した医療リハビリテーションや生活習慣病予防、森林内での幼児保育など、森林環境をまるごと活用した健康増進のためのセラピー(療法)です。森林が有する癒し効果を客観的・科学的な分析に基づく評価を行い、一定条件を満たす森林を「森林セラピー®基地」として認定し、長期滞在による心身療法の場を提供します。飯山市では、鍋倉

日程表

11月17日(金)

- 14:00 文化北竜館 集合
オリエンテーション
健康チェック、健康入浴指導
- 15:00 森林ウォーキング(北竜湖周遊の道)
- 16:30 足湯
ホテル チェックイン
- 17:00 温泉 自然の息吹を感じながら展望風呂・露天風呂へ
- 18:00 夕食 玄米菜食(1)
- 19:30 オプション(無料) ビデオ上映(飯山の原風景を楽しむ会)

11月18日(土)

- 7:00 オプション(無料)
早朝森林浴(ノルディックウォーキング)(2)
- 8:00 朝食 玄米菜食
- 9:00 健康チェック(血圧測定など)
9:30 森林アロマセラピー体験(3)
(森林散策とアロマセラピーの組み合わせ)
- 12:00 昼食 森林の中で健康食をいただきます。
- 13:00 森のシエスタ(森の中でゆっくりお昼寝)
- 14:00 オプション1 (無料) ガイド付き森林ウォーキング(神の森)
オプション2 (1名 3,000円) アロマセラピーボディトリートメント(4)
(森林の香りのアロマオイルで、全身のアロマトリートメントを体験)
- 17:00 温泉 自然の息吹を感じながら展望風呂へ・露天風呂へ
- 18:00 夕食 玄米菜食
- 19:00 フリータイム 星空の鑑賞、秋の虫の声鑑賞など里山の秋をお楽しみください。

11月19日(日)

- 7:00 オプション(無料)

早朝森林浴(ノルディックウォーキング)

8:00	朝食 玄米菜食
9:00	健康チェック(血圧測定など)
9:30	フリータイム
10:30	体験そば打ち道場
12:00	昼食 あなたの自慢の手打ちそばをご賞味ください。
14:00	解散(文化北竜館)

(1)地元の旬の農作物を中心としたヘルシーな料理です。

(2)ポールを使い、腕、上半身の筋肉を使いながら歩く全身運動。脂肪を燃焼させ、身体のメリハリをつく理想的な有酸素運動です。

(3)ウォーキングの後、森林内でアロマセラピーインストラクターの指導の下、ひざ下・足裏のセルフマッサージを体験します。森林に抱かれながら、ゆったりと癒しのひと時を楽しみます。(天候の状況により室内で行う場合もあります)

(4)室内でのアロマセラピー・トリートメント(マッサージ)です。飯山の森林をイメージしたブレンドオイルによる香り(嗅覚)とタッチング(触れ合い)を体感してください。心と身体のバランスを取り戻し、身体の中から爽快感を実感していただけます。

[ページのトップへ](#)

バックナンバー

2006年2月 自然香水 - 心と体で感じる新しいアロマセラピー

2006年1月 新年を飾る和の香り ~ 松 ~

2005年12月 聖夜を彩るアロマ ~ 乳香(フランキンセンス) ~

2005年11月 アロマで身体の冬支度 ~ ジュニパーベリー ~

2005年10月 アロマで生活のリズムを整える ~ ゼラニウム ~

2005年8月 アロマで森林浴 ~ サイプレス ~

2005年7月 涼を呼ぶアロマ ~ レモングラス ~

2005年6月 アロマで梅雨を快適に暮らす ~ ペパーミント ~

2005年5月 アロマでストレスを洗い流す ~ ラベンダー ~

2005年4月 アロマで春の眠気に負けない ~ ローズマリー ~

2005年3月 アロマで花粉症対策 ~ ティトリー ~

2005年2月 アロマで風邪予防 ~ ユーカリ ~

2005年1月 冬のスキンケア ~ バラの香りで美しくなる ~