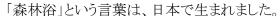


## 『森林浴の効用』

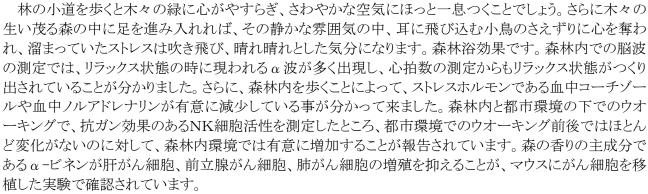
休日に、夙川沿いを散歩することを無上の喜びとしています。

早朝の 6 時頃には、ほとんど人もいないので、自然の風景や空気を独り占めです。川沿いのベンチに座っていると、時間の経つのも忘れ、30 分ほどはアッという間に過ぎてしまいます。

この30分は、私にとってのゴールデンタイムで、考え事には最適です。会長の時間のテーマーの多くは、この時間に浮かんで来ました。どうして、頭が冴えるのか不思議でしたが、今回、ある文献を読んで納得出来ました。



そして「Sinrin-yoku」として国際的に認められています。



α-ビネンの香りの下では寝つきの時間が短くなり、安定した睡眠となり睡眠効果を向上させることも分かっています。

2015年、厚生労働省は50人以上の事業所に「ストレスチェック」の義務化を通達しました。ストレスで苦しんでいる労働者が多いからです。2020年、林野庁は新たな潮流として森林セラピーを中心とした森林空間活用を企業向けに広報しました。ストレスフルな労働環境に置かれている人々にも森の恩恵が受けられるようにとの配慮からです。今後の、活用が期待されています。

森林浴は良いことずくめです。私たちは、西宮市という都会に住んでいながら、周りには夙川や甲山という自然豊かな環境が溢れていて、大変恵まれています。この環境を利用しない手はありません。皆様、週に一度でいいですから、夙川や甲山を訪れてみてはいかがですか。必ず効果はあるとおもいます、私の補償付きです。

そして、今以上に健康になって、仕事やロータリー活動に励んでいただきたいと思います。

