



フォレスターうじ 会報

第269号
令和3年7月1日 発行
森林ボランティア
フォレスターうじ

ホームページ : <http://foresuta-uji.o.oo7.jp>

六月定例活動

森の音楽会、ドングリ幼木の移植、

木工材料の在庫調査、林道のゴミ拾い

活動日 六月二十日(日) 晴

活動時間 九時三十分～十五時五十分

活動場所 天ヶ瀬森林公園

参加者 会員十五名

京都府立大学森なかま十名
一日体験者三名

晴天のもと、定例活動が始まった。

朝礼で、深田会長から感染防止のための体調管理に努めるよう呼びかけがあり、その後、森なかま、一日体験の北沢様、ドングリ苗木を育てた松本夫妻の紹介の後、ラジオ体操をした。

午前は、ドングリ幼木の掘り起こし、その幼木を移植するところの防鹿柵ネット張り、木工材料の在庫調査に音楽会会場設営を二班に分れ作業した。

午後は、大屋根休憩所にて「森の音楽会」を開催した。新緑をバックにアマチュアバンド「シャイニング☆スター」の二人組が懐かしい曲とフォレスターうじのテーマソング等十一曲を披露した。森林パワーとの相乗効果で心身ともに癒された。

その後、ドングリ幼木の移植や後片付けをし、終礼では、予算の活用承認と今年の研修会候補地を京北町「樹々の会」に決定した。来年の二十五周年記念事業として「研修会」「モニタリング制作」「植樹」が提案され三つの分科会立ち上げを決定した。終礼後、林道のごみ拾いし、駐車場で記念撮影をして解散した。

(記 谷口 好英)



6/20 森の音楽会
シャイニング☆スターの2人組



6/20 森なかまとフォレスターうじの2ショット



6/20 ドングリ幼木を防鹿柵ネットの中に本植え中



6/20 ドングリ幼木を苗圃から本植え場所に移動

エッセイ

感想(初めてのドングリ移植)

京都府立大学 森林ボランティア森なかま

中谷 允則

今回、ドングリの苗木の移植と森の音楽会の活動に参加させていただきました。

ドングリの苗木の移植では、初めに作業場所へ移動する前に、ヘルメットやツルハシ、シャベルが配られました。この時点で、初めてツルハシを触った僕の気持ちはウキウキでした。今回する作業は、五年物の苗木の根っこをできるだけ傷つけないように掘り出して移植するという素人目にも大変そうな作業でした。やり始めてみると、やはり大変な作業の連続でした。まず掘り出す木を選定するために木々が繁茂する中からできるだけ太い木を探さなければいけません。それができると、その木の周りの土をツルハシで柔らかくしてからシャベルで掘っていくのですが、これがとても大変でした。でも、根をほとんど傷つけず掘り出せたときは本当に感動しました。その後も作業を続け、午前中で四本の木を掘り出すことができました。

みんなでお昼を食べた後は、「シャイニング☆スター」による森の音楽会でした。あまり知らない曲が多かったけど、一緒に歌える曲もあって楽しかったです。僕は、フォレスターうじの歌「山パージョン」がとても気に入りました。とても楽しい一時間でした。そのあと、午前掘り出した木を防鹿柵ネット内に植えていきました。この時植えた細い木が三、四十年後には大きな木になっていくのかと思うと、とても楽しみです。

今回の活動はとても楽しかったし、僕が移植した木がちゃんと成長しているかどうかも見たいので、また活動に参加したいと思います。

エッセイ

安全講習会の講師を引き受けて

京都府山城広域振興局森づくり振興課林業振興係

課長補佐兼係長 田窪 陽一

安全講習会にご参加いただきありがとうございます。四月十八日に開催された総会後に、安全講習として森林保全活動での事故防止のための注意点についてお話をさせていただきました。

講習会の事前の打ち合わせの段階で、すでにフォレストアージュの皆さんが、会をあげて安全対策を講じられていることがわかり、当日はどのようなお話をしようかと迷いましたが、深田会長と事務局の木曾様からは、事故防止のため、基本を繰り返すことが重要とお考えを伺い、初歩的な内容からのお話といたしました。

総会当日においても、近隣府県で発生した事故事例の報告と注意喚起がされ、作業の安全に係る別冊資料が配布されるなど、相当な意識をもって安全対策を実践されていることがわかりました。

講習会は、私のリクエストにより、定例の安全十ヶ条を唱和していただいた後に始めました。途中強い雨が断続して降り、四月としてもかなり寒いなか、気がつけば休憩もとらずに少し長めに説明をしてしまいました。

資料での説明の後は、実際の作業体験として、最近入会された方にヒノキの間伐を体験していただき、ベテランの皆さんには、伐採木をあらかじめロープで引っ張っていただき、枝払いや玉切りなどもご協力をお願いしましたが、伐採する木は一本では物足りなかつたかもしれません。皆さんの連携が非常に良く、あっという間に終わってしまつたと感じました。

これからも作業の安全に充分に注意されて、皆さんで楽しく活動していただきたいと思います。

エッセイ

森林浴について(二)

林 幸広

森林浴はストレスを低減し、心を癒しますが、そのメカニズムや裏付けなどについては後日、説明します。ポイントとは、呼吸の方法や自然を意識することなどで、リラックスして副交感神経を優位にすることです。副交感神経優位にならないと効果がありません。森林浴活動としては以下のようなものがあります。

- ・心のリラクゼーション・プログラム
- 景色を眺める、花、桜、紅葉・黄葉、星空を楽しむ
- 樹木とのふれあい、瞑想、ヨガ、アロマセラピー、深呼吸、ハンモック
- 音楽会、お茶摘み
- 滝（滝行、滝の前で寝転ぶ）を楽しむ
- ・運動による身体プログラム
- ウォーキング、ノルディックウォーキング、ストレッチ

枝を切る、丸太を運ぶなど日常にはない軽作業。そのリラックス効果には個人の価値観（好み）が大きく反映されるので個人差があります。ですので、森林浴体験から自分好みの効果の高い活動を見つけていくこととなります。ここでは、森林浴の楽しみ方を何回かに分けて書いていきます。

今回は、ウォーキングについて少しお話ししましょう。森林浴のウォーキングは、ゆっくり時間をかけて（できれば二時間以上）、穏やかなペースで森を歩くことが基本です。ただ歩くだけでなく、一歩歩く時の筋肉の動きを感じてください。踏みしめたときの感触はどうですか？ 景色や森、木、葉っぱ、花、岩・石などを注意深く観察してみてください。花や葉っぱはどのような色ですか？ 木肌はどのようなになっていますか？ 空を見上げてください。樹の葉はどのように広がって

いますか？ 深呼吸をしましょう。普段は気にも留めないことを意識し感じることで疲れた心が癒されます。ゆっくり静かに歩くことで日常から離れてリラックスすることができます。是非、試してみてください。

六月特別活動の中止

六月六日(日)に予定していた特別活動は新型コロナウイルス感染拡大防止による太陽が丘閉鎖の為、中止しました。

今後の活動・行事の案内

令和三年八月以降の予定です。当月の定例活動の詳細は、当月の「活動案内」でお知らせします。

八月定例活動

八月二十二日(日) 天ヶ瀬森林公園

・天ヶ瀬森林公園の森林整備、森の木工作体験会

フォレストアージュからのお報せ

天ヶ瀬森林公園で、地球温暖化防止の森林保全活動を体験しませんか。新しい仲間を募集中、先ずは一日体験から参加して下さい。

入会金 千円 年会費 二千元

活動日 毎月第三日曜日

活動場所 天ヶ瀬森林公園

森林ボランティア「フォレストアージュ」事務局

宇治市折居台二丁目一―五

木曾 宗統 方

TEL 〇九〇―九二七〇―〇七六三

編集後記

六月の森の音楽会は緑と風と鳥と歌声、心から癒された。

(編集担当 木曾 宗統)

(写真担当 林 幸広)