

～ 歩く、風の音を聞く、焚き火する、食べる... ～

ただただ、林を感じる

# 新里山の過ごし方

古い時代のよき思い出として語られる「里山」や「雑木林」とは、実際、どんな風情でどんな風に営まれていたのか。それが、わたしたちのこころや体に知らず知らずにどんな風に効いていたのか...

今回のフォーラムは、その環境にただ身を置いてみることにフォーカスをあてます。語り部は、あなた自身...

\*「こころの森フォーラム」では、生活の身近な場所に多様で豊富な樹林を持っている  
苦小牧と近隣で、もういちど、森の中に自分の大好きな居場所を探って、人と森林のつながりを求めています。

## 日時

平成 23 年 11 月 26 日(土)

10:00～15:00

## 集合場所

苦小牧市静川 雑木林ケアセンター

## 申し込み

下記事務局へ 先着 20 名まで

**参加費は無料**

小雨決行、場合により薪ストーブ談話

## 主催

こころの森フォーラム実行委員会

NPO法人苦東環境commons

## 後援

日本森林保健学会

北の森林と健康ネットワーク

医療法人こぶし 植苗病院

## スケジュール

ゆるやかにオープン

10:00 ころ オープニングと過ごし方メニュー

フットバス散策

薪割り、薪積み

焚き火と団らん

薪ピザ

刈り払い(行動的冥想)

伐採

お茶(北の森カフェ)

12:30 ころ 昼食

ゆるやかに解散

15:00 ころ

参加申し込みは「お名前」「住所」「連絡先」「所属」を下記へ。先着 20 名。

「こころの森フォーラム」実行委員会事務局

草薙 健 mail [kt-884-556@nifty.com](mailto:kt-884-556@nifty.com)

携帯 090-6999-2765