

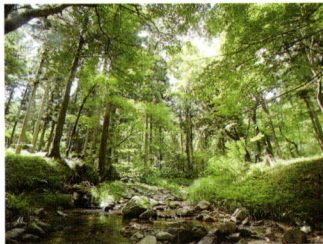
Forest Therapy

森林セラピー



「飯南町ふるさとの森」へようこそ！

「ふるさとの森」は、平坦な散策路から登山まで数々のルートが整備されています。また、この地域は四季がはっきりとしており、春には爽やかな新緑、夏には匂いたつような緑が、秋には色鮮やかな紅葉、冬には一面の雪景色など、どの季節でも美しい自然を満喫することができます。



この「ふるさとの森」を中心とした飯南町の森林セラピー基地では、「癒しと健康」のセラピーロードとして、山野草園コース・小田川コースのほか、大万木山の横手・滝見コースなど多彩なルートを楽しむことができます。

また、ここ飯南町は、古い歴史と伝統のある町です。大田市大森町から通じる石見銀山街道、峠100選の赤名峠など、この地域の歴史と文化の街道を歩いて、少し趣を変えた森林セラピーも楽しめます。

森林セラピーとは…



今までも、人は森の中で「森林浴」を行い、心と身体を癒してきました。しかし、この「森林浴」は感覚的なもので、医学的・科学的な根拠はありませんでした。

「森林セラピー」とは、この「森林浴」の持つ「癒し効果」を医学的に解明して、科学的根拠に基づく健康増進メニューにより、「こころ」や「からだ」の元気を取り戻させようとする取組です。最近の研究では、森林からのフィトンチッド*1や森林散策によるリラクセス効果*2からナチュラル・キラー細胞*2が活性化され、がんの予防効果も期待されると言われています。

(参考資料：「森林セラピーへのいざない」発行者：(社)国土緑化推進機構)

ここ「ふるさとの森」は平成19年3月、山陰地方では初めての森林セラピー基地に認定されました。この森の自然が彩りな風景や香り、音色や肌触りなど、森の命や力を感じながら、病気になるににくい身体づくりをはじめてみましょう。

*1 フィトンチッド……………樹木や草などが自分で作り出して発散する揮発性物質で、菌などを抑制する作用を持っています。

*2 ナチュラル・キラー細胞…白血球の一種で、常に体内をパトロールしながら、ウイルスや感染細胞などを攻撃する細胞です。



森林セラピー®基地

島根県飯南町のご紹介

飯南町は松江市と広島市を結ぶ中間にあり、島根県の南側の玄関に位置しています。北西には国立公園三瓶山があり、みどり豊かな自然に囲まれた地域です。また、中国山地の脊梁部に位置し、大万木山や琴引山をはじめ標高1,000m前後の山々に囲まれた山間高冷地帯です。神戸川水系の源流地域であり、また一部地域からは斐伊川及び江の川にも注ぎ込む「水の源」*生命地域、となっています。



アクセスマップ [車をご利用の場合]



| | | | | |
|--------|-----------|-------------|------------|-----|
| 広島方面から | 広島 I.C. | 山陽道・広島道・中国道 | 三次 I.C. | R54 |
| | 広島市 | | | R54 |
| 松江方面から | 松江玉造 I.C. | 山陰道・松江道 | 三刀屋木次 I.C. | R54 |
| 九州方面から | 門司 I.C. | 中国道 | 三次 I.C. | R54 |
| 大阪方面から | 吹田 I.C. | 中国道 | 三次 I.C. | R54 |

飯南町



山陰地方初の森林セラピー®基地を中心とした

「癒しと健康」の旅行プランを企画し、ご案内いたします。

お問い合わせは
(株)フロンティアあかぎ
飯南町里山コミッション

島根県知事登録旅行業第2-80号
 総合旅行業務取扱管理者 藤崎 治
 〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880番地3
 ☎0854-76-2903 FAX 0854-76-2040
<http://www.iinan.jp/forest-therapy/>
 携帯用 <http://www.iinan.jp/forest-therapy/mobile/>
 こちらのホームページからも申し込みできます。



癒す！カラダをココロと森の力で

森林セラピー®基地 島根県飯南町



神降る 星舞う
 水薫る 飯南高原



森林セラピー®基地
 いいなん
島根県飯南町

飯南町森林セラピーモデルプランのご案内

日帰り
モデル

4,700円(税込)から

大人4名様利用時モデル料金(1名当たり)



1泊2日
モデル

14,800円(税込)から

大人4名様利用時モデル料金(1名当たり)



11:00 道の駅赤来高原へ集合(スタッフがお待ちしております)
☆ヘルスチェック
唾液アミラーゼモニター又はPOMS(気分プロフィール検査)による
ストレスチェック

11:30 「杉と銀杏の連理」と「大元杉(夫婦千年杉)」鑑賞
☆道の駅赤来高原の隣に鎮座する「赤穴八幡宮」の世にも珍しい
「杉と銀杏の連理」と「夫婦千年杉」を鑑賞しながら、
ウォーミングアップ

12:00 昼食
☆道の駅赤来高原レストラン「ローワン」にて
地元食材・旬の素材で健康に配慮したオシャレな薬膳ランチ



13:00 セラピーロードウォーキング(約2~4km)
ふるさとの森をセラピーガイドがお客様のご要望にそった散策をサポートしながら
森林セラピーのご案内をさせていただきます。

- ご要望にそった散策って?
例えば…・さわやかな木陰でハンモックに揺られてみたい
・ゆっくり静かに癒されたい
・アロマを使ったリフレッシュのアドバイス
・森林内での足裏マッサージアドバイス
その他ご要望をお聞かせ下さい♪

散策後、ヘルスチェック



15:45 温泉入浴リラックスタイム
加田の湯・ラムネ温泉・琴引ビレッジ山荘など
飯南町内の温泉にてお寛ぎいただきます

16:30 解散
お気をつけてお帰りくださいませ

※セラピーガイドはセラピー中にお客様がお話されたお悩みや個人情報について
他に漏洩しない旨の宣誓書に署名しております

※セラピーロード及びその他ウォーキングエリア、登山の場合はお客様の安全を
守るため、必ずセラピーガイドのご案内を付けさせていただきます

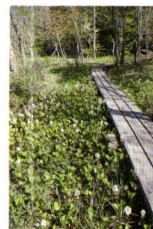
1日目

10:30 道の駅赤来高原へ集合(スタッフがお待ちしております)
☆ヘルスチェック
唾液アミラーゼモニター又はPOMS(気分プロフィール検査)による
ストレスチェック

11:15 赤名湿地ウォーキング
☆島根県自然環境保全地域である「赤名湿地性植物群落」を
セラピーガイドとウォーキング

13:00 昼食&セラピーロードウォーキング(約2~3km)
☆森林セラピーロードにて山菜や地元食材を使ったお弁当を
お召し上がりいただけます

17:00 ホテル・旅館チェックイン
・民泊 ・旅館 ・ビジネスタイプ ・ロッジ など
ご希望のお宿をご提案いたします
ご夕食も地元食材や旬の食材を生かしたお料理をお召し上がりください



2日目

8:00 朝食

9:00 軽登山ウォーク
史跡「瀬戸山跡」軽登山ウォーク(登り約30分)頂上には
1370年頃築城「瀬戸山城」の石垣・石段が現存

11:00 赤来高原観光りんご園フルーツ狩り
ブルーベリー狩りもしくはりんご狩り

12:00 昼食
地元発祥有名そば処「一福」にて奥出雲そばの昼食

13:00 お客様ご希望の体験メニュー(別途料金要)
例えば…・パン作り
・りんご狩り など
体験後ヘルスチェック

15:00 温泉入浴リラックスタイム
加田の湯・ラムネ温泉・琴引ビレッジ山荘など
飯南町内の温泉にてお寛ぎいただきます

16:00 解散
お気をつけてお帰りくださいませ



オプションメニュー

ヘルスチェック (別途料金が必要です)

- POMS
緊張・不安・活気・疲労などの状態を測る簡単な
心理テストのようなアンケート検査です。
- 唾液アミラーゼモニター
唾液中のアミラーゼを測定し、ストレス状況を検
査します。

体験メニュー

- 押し花
- パンづくり(繁忙期には行えない場合があります)
- 森の中の足裏健康法
- りんご狩り(9月上旬~11月中旬)
- ブルーベリー狩り(8月上旬~9月中旬)
- 天体観測自然体験(解説付)

温泉

- 加田の湯
炭酸水素イオンを多く含んだ黄金色のにこり湯。保温効
果にすぐれ皮膚炎や関節痛、筋肉痛にも効果があります。
- 琴引ビレッジ山荘
イオン化作用が強い光明石を主たる泉源体とした単
純温泉で、神経痛・リウマチなどに効果があります。
- ラムネ温泉
日本有数の炭酸泉。この湯は古くから「若返りの湯」
「胃腸の湯」と呼ばれ、人体に近い弱酸性で肌がす
べすべになる「美肌の湯」でもあります。

このプランは一例です。日帰りはもちろん、3泊以上の長期プ
ランもご案内いたします。また、おひとりでも団体でもOKです。下
記申し込み先にご連絡いただければ、スタッフが皆様にあったプ
ランを提案し、滞在中すべての段取りを行わせていただきます。

まずはお電話を! ☎0854-76-2903

専門スタッフが森林セラピープログラムをご提案
し、すべての段取りをいたします。

あとは当日来るだけ!!

【申し込み先】(株)フロンティアあかぎ
飯南町里山コミッション

島根県知事登録旅行業第2-80号

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880番地3
TEL0854-76-2903 FAX0854-76-2040
http://www.iinan.jp/forest-therapy/
こちらのホームページからも申し込みできます。

【申し込み受付時間】 9時~17時まで

※旅行日の7日前までに申し込んでください。また、祝祭日及び
年末年始はご予約の受付ができませんのでご了承ください。

ふるさとの森 セラピーロード ルートマップ



ふるさとの森コースは、基本的平坦なコースです。
初めての森林散策、ゆっくりしたい方におススメです。



Course 01 小田川コース

距離●約720m 消費カロリー●約30kcal



清流小田川の水音を聞きながら、斜面に生えた四季折々の植物を間近に観察することができます。森林セラピーガイドの説明を聞きながらゆっくり楽しめる平坦なコースです。

Course 02 きのご園コース

距離●約80m 消費カロリー●約4kcal



緩やかな上りが続きます。きのご園観察を楽しみながら、のんびりと歩きましょう。

Course 03 オオ谷コース

距離●約460m 消費カロリー●約20kcal



ヒノキ林に入ります。緩やかな起伏のコースを正しい姿勢でしっかり腕を振って歩きましょう。

Course 04 山野草園コース

距離●約550m 消費カロリー●約25kcal



癒しの森に入ります。森の自然とひとつになって、自分だけの大切な時間を過ごしましょう。山野草の勉強もできて知的欲求も満たされます。

※消費カロリーは、「オムロンヘルスカウンター Walking style」で測定

The Florae of Kenminnomori Area Therapy Road's Botanical Guide

県民の森周辺の主な植生 セラピーロードの植物図鑑



スギ
スギ科スギ属
Cryptomeria japonica
日本特産で、各地に広く自生し、また、有用樹種として最も多く植林されています。家を建てるために使われるほか、樹皮で屋根を葺いたり、葉で線香を作ったりもします。



アテツマンサク
マンサク科マンサク属
Hamamelis japonica var. *bitchuensis*
主に中国地方の山地に自生します。花弁は4個でマンサクより少し短く、やや縮れています。飯南町ではタニイソギとも言います。和名は岡山県の阿哲地方の名をとったものです。



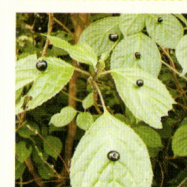
タニウツギ
スイカズラ科タニウツギ属
Weigela hortensis
昔から人々と深いかわりがあり、100を超える地方名があります。飯南町ではソウトメバナ（早乙女花）とも言われています。



ヤマボウシ
ミズキ科ミズキ属
Comus kousa
6～7月に小さな花が20～30個集まった球形の頭状花序をつくらせます。果実は10月頃に赤く熟し、甘酸っぱくておいしいです。



ナツツバキ
ツバキ科ナツツバキ属
Stewartia pseudo-camellia
山の中で大木になる植物で、夏前に白い花を咲かせます。樹皮は帯黒赤褐色でなめらかであり、薄くはがれます。



ハナイカダ
ミズキ科ハナイカダ属
Helwingia japonica
雌雄異株の植物で、葉の上に花や実がつきます。雌株にだけ黒い実がつき、雄株には雄花だけがつけます。春の若葉は山菜として食されます。飯南町ではママコナと言われます。



コアジサイ
ユキノシタ科アジサイ属
Hydrangea hirta
山地や丘陵の林下に生え、下部から分枝して高さ1～1.5mになります。花序のまわりに装飾花がつかないのが特徴で、夏前に淡青紫色の花を多数つけます。



オオイワカガミ
イワウメ科イワカガミ属
Schizocodon soldanelloides var. *magnus*
主に日本海側の山地、フナ林を主とする落葉広葉樹林下などに群生する常緑の多年草です。葉は丸型で光沢があり、春には新葉が出る同時に淡紅色の優美な花が咲きます。



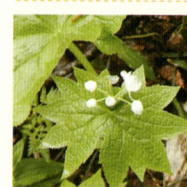
エンレイソウ
ユリ科エンレイソウ属
Trillium smallii
やや湿り気のある林内に生える多年草です。茎の先に広卵型で長さ幅ともに7～15cmの葉を3枚輪生します。花も、茎の先から直立した花柄に1個つきます。



ヤマシャクヤク
キンボウゲ科ボタン属
Paeonia japonica
山中に生える多年草で、茎の先に4～5cmの花をひとつ上向きにつけます。紙風船のようなふっくらとした白い花に小葉から出会うと感激します。



ミヤマカタバミ
カタバミ科カタバミ属
Oxalis griffithii
山地の木陰などに生える多年草で、春には白い花が咲いて林内でも目立ちます。葉はすべて根生して長い柄があり、3つの小葉からなります。



サンカヨウ
メギ科サンカヨウ属
Diphyleia grayi
深い山の林の中に生える多年草です。茎の先に2cmほどの白い花を数個つけ、花が終わると、濃い青紫色で白粉を帯びた楕円形の実をつけます。

町内施設のご案内



1 やまめの溪

4月1日から10月31日の間、やまめの釣堀を営業しています。初心者から本格派まで楽しめる釣堀です。貸しバーベキューセットもあり家族や友人との集いにご利用いただけます。



2 うぐいす茶屋

地元産大豆を使った手作り豆腐や、野菜たっぷりの豚汁定食、やまめの唐揚げ定食など地元の人たち自慢の季節の手料理が楽しめます。また、店の入口には青空市もあり、新鮮な野菜を販売しています。



8 南天

民泊もできる小料理屋。地元食材を使用することももちろん、ハーブや果実など女将さん自ら作った食材を使ったの田舎料理が評判です。季節によって料理上手な女将さんと一緒にコンニャク作り体験も楽しめます。



9 加田の湯

黄金色のにごり湯は、炭酸水素イオンを多く含んでおり、皮膚炎にも効果があります。また、保温効果もすぐれ関節痛や筋肉痛にも効果があります。



10 赤名湿地性植物群落

生きた自然の博物館である赤名湿地性植物群落は、県内最大のハンノキ林と自生する貴重な湿地性植物が見られ、幻のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息しています。季節に応じてさまざまな植物が観察でき、毎年たくさんの人が自然観察に訪れます。島根県自然環境保全地域に指定され、高地特有の豊かな資源が守られています。



11 憩いの郷 衣掛

5階展望浴場からは赤名観光ぼたん園が展望でき、四季の山々の景色が楽しめます。観光めぐりの拠点としてご利用下さい。



12 ぼたんの郷

農家から新鮮な旬の野菜・山菜を提供する直売所です。飯南町の新鮮野菜はもちろん、愛情込めて造った加工品もオススメです。



13 道の駅赤来高原

レトロな造りで洋館を漂わせる人の心を和ませる道の駅赤来高原。館内は様々な工夫がされており新鮮野菜の産直市や特産品販売を行なっています。山野草、ハーブなどの自然の素材を生かしたおし花やフラワーアレンジメントの展示、モチモチした食感の手作りパンなども好評でたくさんの人で賑わいます。また、人気No1の日替わり菜譜ランチはシェフ自慢の一品です。



3 野花の咲く宿 若林

飯南町の伝承料理が食べられる貴重な宿です。有機・無農薬でじか栽培した野菜や清流で生まれたワサビなどを使用し、女将が愛情をたっぷり注いだ料理は絶品です。



4 道の駅とんぼら

館内はレストランや売店、周辺には情報交流館や野菜産直市などがあり、来た人を飽きさせません。レストランは旬の食材を生かし、飯南町特産のやまめを使ったメニューなど盛りだくさん。売店には特産品はもちろん県内のお土産品も充実しています。所在地/島根県飯石郡飯南町花栗48



5 青空市ぶなの里

消費者と生産者の交流の場を目指した直売所です。旬の野菜や山菜、陶芸品、木工品、かすら製品などがずらりと並んでいます。珍しい山の味覚や根菜類など、飯南町ならではの逸品に出会えます。



6 頼原ラムネ温泉

今から約120年前の明治20年頃、頼原にあった塩ケ口温泉という湯治場のお湯をそのまま引き継いだ、日本有数の「炭酸泉」です。38℃から40℃の比較的ぬるめの湯温は、長い時間をかけての入浴に適しています。



7 琴引ビレッジ山荘

三瓶山に沈む夕日はじめ、満天の星やカブトムシなど、大自然を満喫することができます。神経痛、リウマチなどに効果がある光明石温泉が心と体を癒してくれます。



16 岩見屋旅館

趣のある町並のなかにある、大正時代から続く伝統ある旅館。料理人歴50年の店主が創り出す本格的な料理は目にも鮮やか。季節の山菜や自家製の野菜で、店主の話や飯南の夜長をゆっくりと過ごす事ができるお宿です。



14 赤名観光ぼたん園

毎年5月初旬から中旬にかけて180品種25,000本の大輪のぼたんが咲きそろう来人を魅了します。開花にあわせて行なう「ぼたんまつり」は、ぼたんの苗木や特産品販売、郷土芸能などたくさんの人達で賑わいます。



15 りんご・ブルーベリー園

ふじ、つがるをはじめ8品種のりんごの木があり、9月から11月にかけてもぎたてのりんごを味わえます。また、8月上旬から9月中旬の間にはブルーベリー狩りも楽しめます。