

森のようちえんまるたんぼう

今年4月に開園した森のようちえんまるたんぼう。

森のようちえんとは、園舎をもたず、毎日森で活動するようちえんの事です。「智頭町の森林のすばらしさを子育ての場として活用したい」という町内のお母さんの思いから森のようちえんが始まりました。毎日森に通うことで体は丈夫になり、自ら考え行動するたくましさ、自然から学ぶやわらかな心が培われてきています。まるたんぼうは毎日(月～金)開園で3～5歳児、こえだ組は週1回で3歳未満児(保護者同伴)が対象です。

まるたんぼうの一日

- 8:30～8:50 集合(総合センター駐車場)
 - 9:30 森で朝の会・お散歩
 - 10:30 おやつ(持参)・お散歩・遊び
 - 12:00 昼ご飯(弁当)
 - 13:00 森で帰りの会
 - 13:30 出発
 - 14:00 園舎到着(町内民家)・お昼寝・おやつ・遊び
 - 16:30 解散
- 月曜日はものづくり(木工・藍染め・野菜づくりなど)
木曜日はクッキング

お試しませんか?

智頭町民限定お試し保育 期間:10月1日～30日
料金:1日500円

入園説明会開催!

10月23日(金)午前9時 総合センター駐車場集合
平成22年度園児募集の内容

保育ボランティア募集

子どもたちと森でお散歩しませんか?(午前9時～午後2時)

問合せ先

森のようちえん まるたんぼう事務所 ☎78-6789
E-mail:marutanbou_tizu@yahoo.co.jp
ホームページ http://space.geocities.jp/marutanbou_tizu/main

おかあさんの声



上田千代さん(33)
カの一乃ちゃん(3)
ゆきと 幸人くん(0)

6月から毎日通っています。自然の中でのびのびと活動してほしいという思いで参加しました。夜の寝つきがよくなり、嫌いだっただピーマンが畑づくりで食べられるようになりました。体力がつき、風邪をひかなくなったと思います。



安東貴子さん(35)
優ちゃん(3)

3歳未満児のこえだ組に参加しています。体を使い、自分で遊びを考えるので、今まで恐かったこともやってみようという意欲ができました。友だちからのよい刺激を受けて、のびのび育ってほしいです。



大川みどりさん(43)
智也くん(5)

岩美から週に2回通っています。森に通うようになってから、今まで人をお願いしていたことも、自分でやってみようと思えるようになりました。岩美の保育園ではあいさつの声がとても大きいと褒められます。自分から発信することを感覚的に身につけたように思います。



朝の会 みんなそろっておはようございます



昼ご飯もちろん森で



見てみてくおぼけく。これも子どもたちの発想



座って森林を眺める実験



だ液の測定

智頭町では、平成23年に向けて、森林セラピー事業の準備を進めています。今の日本は、社会環境や生活様式の激しい変化による様々なストレスにさらされるようになり、そんな中、「森林浴」という言葉が生まれ、森に息づく生命や力が私たちを癒してくれることが自覚され、広まってきました。森林セラピーとはその癒しの効果が科学的に検証され、森林を心と体の健康に活かそうという試みです。森林セラピー事業を智頭町で進めていくためには、リラククス効果が森林医学の面から専門家に認められ、基地として認定を受ける必要があります。9月8日(火)～9日(水)の2日間、森林セラピーの効果が発揮できる場所かどうか実験が行われました。

○実証実験って何をするの?
森林と都市との違いをイオンや気温、フィトンチッドなどを測定し、検証します。また、実際に健康な大学生に協力していただき、森林と都市とで、血圧、脈拍数、心拍数やだ液などを測り、心理テストを行い、違いを検証します。今回、森林は芦津の中国自然歩道都市は鳥取市役所の駐車場で行いました。
森林でリラククス効果が現れた場合は、来年の4月上旬に森林セラピー基地として認定されます。智頭町では、町全体を森林セラピー基地にしていきたいと考えています。
※フィトンチッドとは樹木が傷つけられた時に出す成分で、森林浴ではその香りと殺菌性の成分が効果を発揮します。



森林セラピーをするごどのような効果があるのでしょうか。森林を歩く、森林の中で活動することで、以下の森林浴効果があることが、研究の結果わかりました。森林セラピーによるリラククス効果は、様々な病気の予防に役立ちます。智頭町の豊富な森林を活用し、森林セラピーを行うことで、町民の健康増進、町外からの訪問者の癒やしにつなげていきます。
森林セラピーを目的に訪れる人々は、健康増進やリラククスを目的とした様々な森林セラピープログラムを行い、森林ウォーキングなどのメニューを楽しみます。智頭町森林セラピー推進協議会では平成23年のグランドオープンに向け、プログラムの充実や宿泊の受入、食事などの対応に向け、準備を進めています。

○ストレスホルモンが減少する。
※ストレスホルモンとは、ストレスによって分泌されるもの。血圧や血糖レベルを高め、免疫機能の低下をもたらす。
○副交感神経活動が高まる。
※副交感神経とは、体を緊張から解きほぐし、休息させるように働く神経。
○交感神経活動が抑制される。
※交感神経とは心臓の拍動が速くなり、血圧を上げ、エネルギーシユな状態にする神経。
○収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する。
※収縮期血圧とは最大血圧のこと。拡張期血圧とは最小血圧のこと。
○心理的に緊張が緩和し活気が増す。
○NK活性が高まり免疫能力が上がる。
※NKとはナチュラルキラー細胞のこと。腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に有効な役割を果たす。
○抗がんタンパク質が増加する。

森林の癒し効果って?

○森林セラピーで得られる効果○