

「地域連携・公開講座（第2回）を開催しました」 平成21年11月28日

本学では、さる11/28（土）、NPO法人「四季の森里山研究会」のご協力を頂き、「森林のもつリラクゼーション効果～もう一つの森の楽しみかた」についての公開講座（第2回）を実施いたしました。

緑区内の近隣住民の方々約40名のご参加を頂き、「四季の森里山研究会」の森林インストラクターの方々の引率のもと、本学に隣接する『新治市民の森』内を散策しました。

当日は、晩秋の穏やかな陽気に恵まれたこともあり、ところどころでの紅葉狩りを含めて、初夏（前回）とは趣の異なる落ち着いた森の表情に癒されながら、昼食を挟んで約3時間の散策を楽しんで頂きました。

本公開講座は、森林の持つリラクゼーション効果を近隣住民の方々の健康測定にお役立て頂くことを目的として、年数回開催するものです。

前回同様、本学看護学科教員が実施前、昼食休憩時及び終了時に「唾液アミラーゼ」「脈拍」「血中酸素濃度」「血圧」の測定を、参加者の方々への健康面でのアドバイスを含めて行いました。また、「四季の森里山研究会」の方からは、散策時において随時「新治市民の森」に関する説明がなされたほか、昼食時を利用しての「森林セラピーとアロマセラピー」について特別講義を行って頂きました。特に森林浴の効果についての説明に大きく頷いておられたのが印象的でした。

本学では参加者のご厚意により収集させて頂きました「健康測定数値」の分析結果が纏まりましたら、本学HPに公表する予定です。地域住民の方々の健康改善等にお役立て頂ければ幸いです。

ご参加頂いた皆様にはこの紙面を借りて厚く御礼を申し上げます。次回以降もご都合がよろしければ是非ご参加頂きますようお願い申し上げます。

<本講座に関するお問い合わせ先>

横浜創英短期大学

事務局（企画調整課）

TEL：045-922-5641