

# 森へのお誘い

森に足を踏み入れるとなんとなく気分が落ち着きます。  
なぜでしょう？

森には私たちの五感が喜ぶいろいろな秘密があるようです。

小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、木立を渡る風、自然の醸しだすリズムは気分を和らげます。

森の中は小鳥・草花・樹木・昆虫などさまざまな命が溢れています。

樹木や花の彩り、生き物などを見ると脳がリフレッシュされます。

森の中は木々や草花の香りで満たされています。  
抗菌・防臭・鎮静作用があるそうです。

森には昔から食を豊かにしてきた味覚がいっぱい。

森の中は直射日光、暑さ寒さを緩和してくれます。

さらさら小川のせせらぎには、マイナスイオンが漂います。

木や土の感触を楽しみながら歩いてみましょう！

さあ、森に入って、  
見て、聴いて、味わって、嗅いで、触れてみましょう。