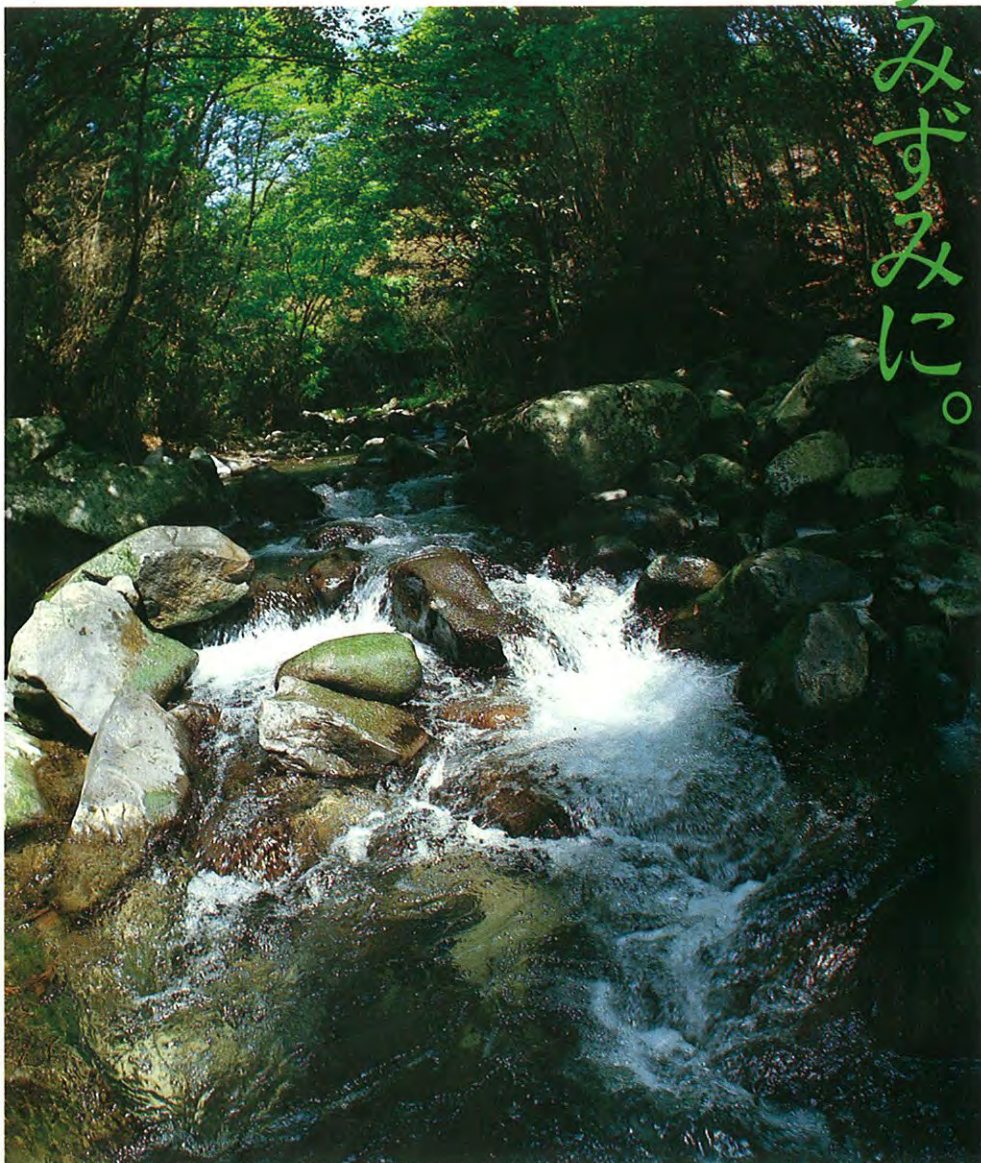


発信します。熊本グリーンウォッチング



街路樹、公園、そして森や山の樹木……
緑を見ていて、私たちの目は疲れるということはありません。
人間の目は、緑色を、最も明るく感じ、また、よく見えるようにできています。
私たちの心をなごませ、暮らしに潤いを与えてくれる緑。
あなたも、身の回りの緑にもっともっと触れてみませんか。
そして、この大切な緑をみんなで守り育てていきましょう。
発信します。緑の基地熊本から、グリーンウォッチング。

さあ、緑の風を入れよう。
体のすみずみに。



撮影 深川 清さん

熊本県の最北端に位置する鹿北町は、国見山を最高峰として九州山脈に接している。そこには、四方にそびえる山々と、その間を流れる谷川によって豊かな自然を残す岳間溪谷がある。
ケヤキ、ブナ、カシなどの木々と、根元に自生するコケ類やシダ類、飛び交い、こだまする野鳥たちの鳴声。今、まさに「森林浴」の季節がやってきた。
樹木は、「フイトンチッド」という殺菌作用のある芳香性物質を発散している。
森林浴で効果を上げるには、木登りなどをして、汗をかくほど体を動かし、呼吸を深くするのが良い。
腹式呼吸をしたり、ベンチに腰かけ、香りを聞くような気持ちで精神を統一するのも効果的だ。
この夏、家族連れで森に親しんでみてはいかがか……。

たけ ま けい こく
「岳間溪谷」
鹿本郡鹿北町

ご回覧、ご陳列下さい。