

平成 30 年度【浦和一女麗風会の森】森を楽しむ活動報告

- ・日 時 平成 31 年 3 月 24 日(日)
- ・場 所 寄居町風布「浦和一女麗風会の森」
- ・参加者 57 名（麗風会 21 名、PTA・後援会 22 名、先生・生徒 3 名、三井住友信託銀行 11 名）



うらかな春の光にあふれる寄居町、麗風会の森。桜が咲き始め、植物も芽吹き、やわらかな春色の中での「森を楽しむ」活動に参加してきました。今回は平成最後の活動となりますが、間伐材を利用したコースター作りと森林浴ダンスを楽しみました。



開会式の後、まずはコースター作りです。あらかじめ麗風会の方々が作りやすい木材をご用意下さいました。3 人 1 組となり、グラス等に最適なコースターやインテリアとしてのコースターなど、木材を選び用途に合わせてのこぎりで切っていきます。のこぎりで切る時間は木材の太さによって異なります。グラスサイズのコースターは 5 分ほどで仕上げました。次に直径 15 cm ほどの木材で鍋敷きに挑戦しましたが、のこぎりの刃を入れてから 10 分以上かけてようやく完成しました。そう易々といきませんでした。完成した時の達成感は忘れられません。

コースター作りの後は森林浴ダンスです。からだ手当て「座・ダンス」を提唱されている麗風会の木崎秀子先生による森林浴ダンスは、とてもユニークで皆が楽しむことができ、気持ちよく体を動かすことが出来ました。頭から足先まで骨格部位を触りながら体を動かしたり、遊歩道を大きな声で歌いながら歩いたりして、自然と笑顔になりました。音楽に合わせて全身を使うダンスやストレッチを、美味しい空気や香りの中思う存分楽しむことができました。



森の中で昼食休憩をして、その後かんぼの宿でそれぞれ温泉入浴したり、売店のアイスクリームを食べたりと、癒しやリフレッシュできるいい時間を過ごしました

次回の活動は、令和元年 5 月 12 日(日)植物観察会です。皆様も麗風会の森で木々に触れてみてはいかがでしょうか。

(文責 本部)