

「森林と健康医学」セミナー開催!! in あきる野ルピア

2015.5.31

当日の様様を写真で紹介します。



午前9:30 会場ルピアホールの入口前にて。このあと、入口付近には、各地から訪れた受講者の皆様が並びました。



ステージのスタンバイも完了!左側のすばらしいケヤキの盆栽と右側の花瓶に生けたグミは、青梅市成木の山野草研究家、木崎敏男様にご協力いただきました。



11時・定刻、お客様の入場もスムーズに進み、いよいよ開会。第一部の司会は、あきる野市議会議員・清水晃氏。



山下ようこ登壇!!主催者としての挨拶ならびに講演「環境、農業、緑化～明日の地球と笑顔のために」。一般社団法人緑の地球クラブの設立趣旨や植物の力について、そして地球温暖化防止と健康長寿社会の充実のために、森林、農業、緑化がいかに重要であるか等を語る!



今回の特別講師、森林セラピー専門医で内科医の平野[竹村]文男氏登壇!!森林浴の医学的効果→ストレス解消、睡眠の改善、血圧低下、がんの予防、アンチエイジング等について語る!



平野医師の講演のあとは、森林浴の実践例の紹介パート1。東京都奥多摩町がビデオ参加。説明する一般財団法人おくたま地域振興財団の小峰洋泰事務局長。



休憩をはさみ、第二部の開始。第二部は座談会方式。登壇者は、向かって左がコーディネーターとしての山下ようこ、その右が平野医師、その隣は三重県津市の東京事務所長・小柴勝司氏、その右隣はNPO法人多摩ファイナンシャルプランニング研究会副理事長・釜堀信雄氏、そして右端は清水氏。



森林浴の実践例として、津市の美杉地区の森林セラピー基地について語る小柴氏。



森林浴の医学的効果をより効率よく活かすための方法、社会の仕組みに取り入れるための方法などについて語り合い、座談会終了。最後にセミナーを総括する山下ようこ。予定通り午後2時、セミナー終了。ご来場の皆様、登壇者の皆様、そしてボランティアとして運営に参画して下さった皆様、ありがとうございました。