

みどりの風ふく やさしいまちづくり

癒しの森(森林)セラピーとオカリナ・ドウドウツクのタベ

「森林セラピー(五感で森を感じよう)」(高力一浩氏)

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に実証された森林浴のことです。森を歩くとストレスホルモンが減少し、免疫力や活力が高まりその効果はしばらく持続すると言われていています。血圧も正常値に近づけてくれます。この森林セラピーを長野県信濃町・黒姫高原の癒しの森で実践されている森林メディカルトレーナーの高力氏にお話してもらいます。



高力一浩氏

アファンの森財団理事
長野県信濃町・黒姫高原のロッジしらかばオーナー、信濃町森林メディカルトレーナー、長野県薬草指導員、自然観察インストラクターなど自然のさまざまなプロフィールを持つ。

みどりの風ふく やさしいまちづくりには、みどりや森を広げることそして森の力を活かすことが大切です。

練馬には、みどりや森がたくさんあります。高齢者、認知症、障がいのあるひとそして地域みんなが森の力によって勇気づけられます。

さあ みんなで森林セラピーを実践してみましょー!!!

「オカリナ・ドウドウツクのタベ」(樽見ヤスタカ氏)

みなさま ドウドウツクの演奏を聴かれたことはありますか？ドウドウツクは、およそ3,000年前には存在していたとされる、アルメニア共和国の民族楽器です。

ダブルリードの杏の木でつくられた木管楽器として古い歴史を持ち、ユネスコ無形文化遺産にも、その楽器とドウドウツクによって奏でられる音楽が登録されています。

我が国唯一のドウドウツク奏者である、樽見氏の演奏による、3,000年の悠久の音色と森の風や小鳥のさえずりを想わせるオカリナの演奏をお楽しみください。



樽見ヤスタカ氏

ドウドウツク、オカリナ奏者。
「ドウドウツク」の持つ音色と魅力そして可能性に衝撃的に出会い、その演奏習得、演奏活動も開始。
ドウドウツクをメインメロディに起用し、制作した楽曲がANA国際線で放送される。
駐日アルメニア共和国大使館主催のイベントや地域振興イベント、ライブハウスなどで活躍中。

11月28日(火)

18:00~20:00

(受付開始 17:30)

練馬区役所20階 交流会場

定員 60名(申込み順)

参加費 無料

<申込方法>

- ① 氏名、②電話番号、③メールアドレスまたはFAX番号をお知らせのうえ、下記に申込みください。

上野 090-1761-7866

michiko.cook3334@gmail.com

栗和田 090-6519-3933

hiro-uluru@jcom.home.ne.jp

主催: ケアラーズカフェCoもれび~光と風が通る場所~
平成29年度練馬区やさしいまちづくり支援事業