

FFG行員が紹介する
イベント参加
の
すゝめ

「経営者・福利厚生担当者向け うきは市森林セラピー体験会」 開催のご案内

福岡銀行地域共創部では、魅力ある地域を創造するために「地域が抱える課題解決」や「地域経済の活性化」に主体的に取り組んでいます。

今回は、地域資源を活用した体験である「森林セラピー」を、メンタルヘルス対策や健康経営に役立ててもらいたいと呼びかけを進めるうきは市の取り組みをご紹介します。

うきは市は、2008年4月に「森林セラピー基地」として認定されました。

森林セラピー基地とは、森林セラピーに適した癒しの効果がある道として認定された森林セラピーロードが2本以上あり、健康増進やリラクセスを目的とした包括的なプログラムを提供している地域のことです。

うきは市は、400年以上前に石積みされた棚田の景観が美しい「つづら棚田の散歩道」と、調音の滝をはじめ水辺の空気が心地よい「巨瀬の源流散歩道」の二つの認定セラピーロードがあり、個別ガイド案内や季節ごとのイベント企画を行っています。

今回、うきは市が公募する「森林セラピー関係人口強化事業」に福岡銀行地域共創部と株式会社VISIT九州が応札し、本企画のプロモーション支援を行うこととなりました。

今回のプログラムでは、森林セラピー体験前に効果や取り組みについての講義が実施され、理解を深めた上で、景観が美しい「つ

づら棚田」で実際に森林セラピーを体験することができます。

また、研修スペースとして活用できる施設の見学も取り入れられており、企業研修での活用なども想定した上で参加することができます。

この機会に、うきは市の地域資源を活用した、癒しの時間と非日常の空間が満喫できるプログラムをぜひご体験ください。



紹介行員

福岡銀行地域共創部
山下 祐紀

〈 森林セラピーが生み出す健康効果 〉

- ✓ ストレスホルモンが減少する
- ✓ 副交感神経活動が高まる
- ✓ 交感神経活動が抑制される
- ✓ 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
- ✓ 心理的に緊張が緩和し、活気が増す
- ✓ NK細胞活性が高まり、免疫能が上がる
- ✓ 抗がんタンパク質が増加する

森林セラピーとは

癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森で開催される森林浴のことで、森を楽しみながら、こころと体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。2006年から認定が始まり、現在では全国に63ヶ所誕生しています。〔特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ〕ウェブサイトより抜粋)

経営者・福利厚生
担当者向け

企業の健康経営、福利厚生の実践に

うきは市 森林セラピー体験会

開催のご案内

2022年12月9日(金)開催

参加
無料

うきは市森林セラピー体験会 募集内容



開催日	2022年12月9日(金) ※荒天を除き実施
時間	[うきは市内現地集合解散の場合] 10:30集合、15:30解散 [福岡市内から送迎希望の場合] 9:00集合、17:00解散
対象	経営者、福利厚生ご担当者さま
定員	30名
参加費	無料
主催	うきは市

※集合解散場所までの交通費をお支払いします

[プログラム](予定)

- 9:00 ● 福岡市内集合
- 10:30 ● ひめはるビジターセンター(※1)集合
森林セラピーの効果、
うきは市森林セラピーの取組についてご紹介(約1時間)
- 11:30 ● つづら棚田へ移動し、森林セラピー体験(約2時間)
- 13:30 ● 昼食(森林セラピー弁当)
- 14:30 ● 企業研修向け施設見学、うきは市内観光など
- 15:30 ● うきは市民センター付近(※2)にて解散
- 17:00 ● 福岡市内解散

※1: 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1

※2: 福岡県うきは市浮羽町朝田582-1



お申し込み・問い合わせ先

shirozu@ps-q.jp

※ご連絡の際は、メール件名に「うきは市森林セラピー体験会について」とご記載ください。

〈本事業の企画・運営〉株式会社VISIT九州(担当:白水)

お申込人数 1社1名様までの参加申込にてお願いいたします。

お申込期限 2022年11月28日(月)

お申込方法 右記QRコードを読み取っていただき、申し込みフォームよりお問い合わせください。
(ご記入事項:お名前(ふりがな)、メールアドレス、貴社名・役職)



※締め切り後、詳細についてご参加者さま宛に案内をさせていただきます。 ※定員を超過した場合、抽選とさせていただきます。



うきは市森林セラピーについて



うきは市森林セラピー公式Instagram

