



## 森づくり活動による健康づくりを始めました

活動日：平成21年7月5日(日)

私たちの活動地「ウエルネスの森」はヤマモモとコナラの入り交じった森ですが、林床にネザサが生え、他の植物の生育が阻害されています。

そこで、森の健康を取り戻すために、最初の活動でネザサを刈り取ることにしました。



刈り始めた頃は繁茂しているが・・・



10分後にはネザサがなくなりスッキリ

刈る前と刈った後では同じ森とは思えないくらい異なる姿を見せてくれました。変わったのは森だけではありません。参加者の心にそう快感や充実感が芽生えました。森の再生に貢献したと実感した初めての森づくり活動でした。

活動前はどれくらいできるか心配でしたが、汗だくになりながら、鳥のさえずりも聞こえないくらい夢中で刈り続けました。「休憩！」の声がかかる頃には、びっくりするほど多くのネザサを刈り取ることができました。



枯れた木を伐採