

先日、上高地へ行きました。雨の中の散策となりましたが、梅雨の上高地には雨ならではの魅力がたくさんありました。霧かかる山々の風景は幻想的で、河童橋周辺は霧が立ち込め、神秘的な雰囲気でした。雨音の心地良さがリラククス効果を高めてくれたように感じます。また上高地の自然の中で感じられた匂いは非常に特徴的で心地よいものでした。針葉樹から放たれる「フィンチッド」という成分が、森林浴の効果を高めているそうです。木が自分を守るために放つもので、精神を落ち着かせ、癒しの効果があります。上高地での森林浴はフィンチッドの効果を最大限に感じる事ができ、魅力の1つであるのだと感じました。

沢山の観光客で賑わう上高地ですが、自然や歴史についての魅力を伝えるための「インタープリテーション活動」が行われています。ガイドが自然の中を案内しながら、訪問者が自然の魅力を深く理解し、楽しむことができるよう、サポート、解説してくれる制度です。魅力を伝える人は「インタープリター」と呼ばれ、環境保全の大切さを伝える手段ともなっています。将来に渡り、上高地の豊かな生態系が保全され、観光が楽しめる名所であり続けてほしいなと思いました。
(百瀬 亜弓)

すまいる班



今週のすまいる班は。

月曜日の開所日には、フルーチェづくりをしました。すまいるのなかまたちは、じーとフルーチェを見めたり、スコーンを使い、まぜてくれました。昼食で食べた時は、皆とてもおいしかった様子でした。午後は、カラオケに参り、こもれび班のなかまたちと共に楽しむ事ができました。

こもれび班

今週 15日(月)は祝日開所日でした。午前中はクッキングタイムで、食卓を並び、室内に別れて、おینگや焼きそばを作りました。お下がりもたくさん楽しめました。多分、スノーシューバーが中では一番人気で、お皿に盛りつけ、包丁で上手に使い分け、おかわりもいきました。お昼は、おいしいね! とニコニコ笑顔です。午後は、すまいる班と一緒にカラオケタイム。楽器も使い、とても盛り上がりました。

ねくすと

祝日開所日は、3つの部屋におかして、買い出しをして、おきそばとフルーチェを手作りしました。

部屋ごとオリジナルのおきそばが出来あかりました。大きく切った具材が、野菜の味がしっかりと、美味しかったとの声もきかれました。ご家族様さしやれのきょうり、ホランテアムさしやれのとうもろこしきょうりの味噌漬けもたいへん美味しかったです。あけなごいりました。満腹でした。x2. DVDとカラオケを楽しみました。

