

自然賛歌

せせらぎの森

自然観察指導員
妹尾 弘伯人

廿日市市佐伯支所作成の『せせらぎの森』のリフレットを持って、陽光眩しい初夏の頃、その全コースを歩いてみました。

県道三〇号線より、清流、小瀬川に架かる岩倉温泉橋を渡ると、そこにキャンプ場が広がっています。右手に高齢者総合サービスセンター（平成十四年三月完成）があり、左手に岩倉ロッジ（昭和四一年完成）があります。それら施設の背後の山（大谷山）が『森林空間総合設備事業』の一環として『せせらぎの森』が整備（平成十四年三月完成）されています。

『せせらぎの森』は全体で五〇〇（ハタル）あり、Aゾーン『学習の森』、Bゾーン『健康の森』Cゾーン『森林浴の森』に分かれています。Aゾーンの登り口は、岩倉ロッジの所に標識があり判り安い。Aゾーンのコースは、二〇分、ゆっくり歩いて休憩所の四阿（考亭）に至ります。このコースは、ロッジの泊まり客にも散策コースとして喜ばれています。

Bゾーンの登り口は、高齢者総合サービスセンターの入口手前であり、そこから二〇分歩いてここにも四阿があります。ここにCゾーンの案内標識が立っていました。

Cゾーンには、尾根コースと谷コースがあり、どちらに進んでも『森林浴の森』を一周して、同じ場所に帰り着きます。そこからは小瀬川コースを進み、川添いの道を行くと岩倉温泉キャンプ場に帰り着きます。

『せせらぎの森』A・B・Cゾーン全部を

回って約二時間のコースでした。

『せせらぎの森』を歩いて気付いたことは、遊歩道添いの木々に立派な『樹木板』が付けられていることです。その『樹木板』の取り付け方法に工夫があり、樹木板を針金で木に括るのでなく、樹木を傷めないように、針金に変えてスプリングが使用されていました。

その『樹木板』の説明も要を得ていて立派です。例えばバラ科の『ウワミズザクラ』の『樹木板』には「花はソメイヨシノなどのサクラと違って、房のようになって咲きます。つぼみと若い実は食べられます。木を傷つけるとにおいがします」とありました。

『廿日市の木』はサクラが指定されていますが、サクラにもこんな風変わりなサクラもあることを教えてくださいました。

カエデ科の『メグスリの木』には「この木の樹皮を煎じて目薬に使うのでこの名がつけました」とありました。



樹木板=上・ウワミズザクラ 下・メグスリノキ

こうした説明文付きの『樹木板』が、五〇種類、付けられていると聞いていますが、一般の公園で見かける『樹木札』とは、まるで格が違います。

『せせらぎの森』には沢山の樹木が、鬱蒼と生い茂り、この森は、森林浴にはもってこいの森でした。



案内板= BゾーンとCゾーンの交差点

“風薫るせせらぎの森で充電を”

森へ行って、森の木が発散するペンテルなどの化学成分（フジトン・チット）森の精を思い切り吸って、帰ろうではありませんか。兎に角、一度、都会の空気を吐き出し、森の持つ、新鮮な空気を吸って見ましょう。そこで森林浴のコツの中のコツをお教えしましょう。

まず森で空気を胸いっぱい吸うためには、苦しくなるまで、とことん息を吐く、そうすると、森の澄んだ綺麗な空気が自然に肺に入ってきます。そして、静かに息を吸うのです。これを数回繰り返しますと、肺のすみずみにあった汚れた空気が吐き出されて、綺麗な森の精気と全部、入れ代わります。

廿日市市佐伯地区には、この『せせらぎの森』のほかに、上勝成山・下勝成山・鷹巣山・権現山・万古溪など、すばらしい山々が並んでいます。これらの山々や森歩きは、健康を約束します。

自分の健康は、自分でつかみたいものです。

