

森がやさしく包んでくれる。

久保谷の森林セラピーロードの特徴は、先人たちが森の傍らを借りて築いた水路に沿っていることにあります。水路の周りにはふかふかに苔がむし、幾種類もの草花やキノコが生きています。まずはその足取りから、森と人々がともに生きてきたことを感じてみてください。

ツアープランの例

松原集合1泊2日の場合
(1人10,000円〜
22,000円、宿泊・食事込み)

初日 朝 特定健康診断または特定保健指導
(十オプション検査)

昼 昼食(セラピー弁当)
久保谷セラピーロード散策(ガイド付き)

夕方 ヘルスアップ運動教室で汗をかこう!



夜 夕食(森林セラピーごはん)
民宿にて宿泊 (若返り温泉あり)

2日目 朝 朝食(シェ・ムア)
風景林散策(ガイド付き)

昼 昼食(セラピー弁当)



解散



※個別でのご利用もできます。

森の案内人



森を深く知って楽しむなら、森の案内人に森林をガイドしてもらいましょう。

5名以下案内料1,000円/1人
5名以上案内料5,000円/最大

※団体は相談により案内人数、料金決定

セラピー弁当



地元で穫れた野菜や山菜、川魚などが楽しめるセラピー弁当もおすすめです。1食1,000円。

(問) 吉村富紀恵
tel:0889-66-0211

特定健康診断

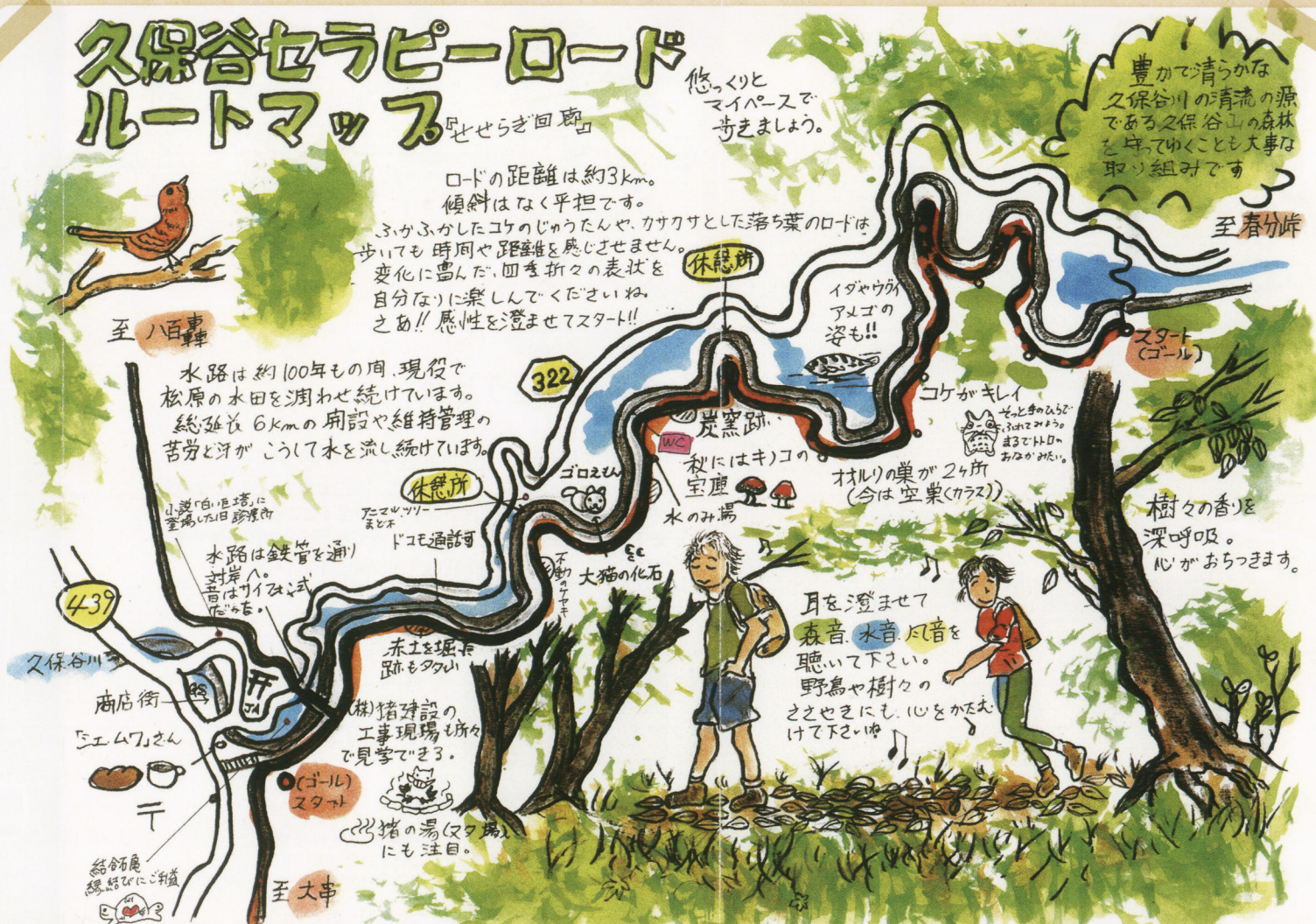
または特定保健指導十オプション検査

地元の診療所で指示をもらおうとセラピー効果がアップ。
約10,000円。

(問) 松原診療所 高知県高岡郡梶原町松原578(金曜日限定実施)
tel:0889-66-0031

※検査、健康アドバイスについては、健康保険による公費負担制度を活用できる場合もあります。

久保谷セラピーロード ルートマップ



松原のハナシ



四万十川支流の中でも、黒尊川に並ぶ美しさと豊富な水量を誇る梶原川。八百轟は、その豪快な流れを眺められるポイントです。



古くから森林文化が根付いている松原地区。
久保谷の森林セラピーロード以外にも、里には見どころがたくさんあります。

天然林の森林です。樹齢500年のアカガシとの出会いや、四国山地の山並みや四季折々に変化する景観などの眺望も楽しめます。
(訪問の際は要ガイド)



八十八体の石仏が置かれるお大師山からは、松原の里が一望できます。茶堂も置かれ、梶原の「もてなし文化」を感じることができます。

セラピーのハナシ

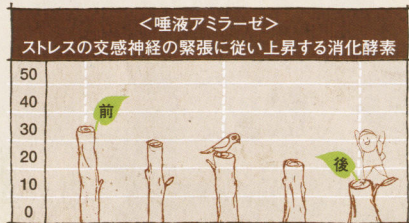
森林セラピーとは

ストレスなどを癒す効果があるとされる森林浴。その効果を具体的に解明し、ココロと身体の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

※ 梶原町の森林セラピー基地、森林セラピーロードは、2007年3月に「森林セラピーサイエティ(<http://www.fo-society.jp>)」から認定されました。

森にある4つのヒミツ

1 緊張がほぐれてリラックス。気分も上々。

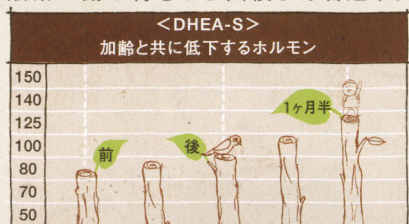


2 ガンをやっつける力がムクムクUP。



3 メタボに効果。腹囲や中性脂肪、血糖値も減ってすっきり。

4 アンチエイジングホルモン減少や活性酸素の錆び付きから回復して若返り。



森林で暮らす人は元気で長生きなんだ。

※平成21年9月 森林セラピーの健康の及ぼす長期効果の解明に関する研究事業による。

アクセス

車:高知自動車須崎新庄ICから約1時間40分
駐車場あり



問い合わせ

松原まろうど会

下元広幸(会長)

tel&fax:0889-66-0133/mobile:090-4786-3621

「まろうど」とは漢字では「客人/客/賓」と書き、その社会の外から訪れ、祭られた神を言います。道の至るところに置かれた茶堂で、訪れた客人をもてなす文化を持つ梶原ならではの神です。

ブログ「森のハナシ」<http://matsubara-forest.blogspot.com/>
梶原町ホームページ<http://www.town.yusuhara.kochi.jp/>

近辺の宿



民宿「山遊亭」

6,500円(1泊2食、1人あたり)
高岡郡梶原町松原505
tel:0889-66-0133



農家民宿「野彩」

6,000円(1泊2食、1人あたり)
高岡郡梶原町松原80
tel:0889-66-0353
<http://www3.netwave.or.jp/~nemu/>



雲の上ホテル

13,650円～(1泊、1人あたり)
高岡郡梶原町太郎川3799-3
tel:0889-65-1100
<http://kumono-ue.jp/top.php>

森のベーカリー



シェ・ムワ

7:00AM～7:00PM 月曜&第5日曜休
高岡郡梶原町松原401
tel:0889-40-2727
http://foodpia.geocities.jp/shez_moi/

久保谷セラピーロード

森のハナシ

高知県の奥の奥。
四万十川の源流と緑深い山々にある
梶原町松原地区には、
長く根付いた森と水の文化があります。
森とともにある水路がその証。
水路に沿って小道を歩き、
森の声に耳を傾けてみてください。

