

あなたのとなりの自然に
おじゃまします。

北海道 自然健康 倶楽部 Nature Wagon 36

ネイチャーワゴンで
おじゃまします！



ネイチャーワゴンは、あなたのとなりの身近な自然の中に、自然療養・自然ガイドと青空喫茶(OCHANOBA)を開店しに行きます。じっと耳を傾ける、よ〜く見る、深呼吸をする、何気ないおしゃべりをする…そんな「時と場所」をお届けします。

北海道 自然健康 倶楽部 Nature Wagon 36

自然療養
自然ガイド
自然遊びの
出張サービス



どんな人でも

身体が
不自由な方も
自然の中へ！



OCHANOBA!

青空喫茶

自然の中で、
のんびり
お茶と
おしゃべり！



ムイ杖づくり

自然の中に
お散歩に行こう！



はっぱのラミネート
よ〜く、
見てみよう。



森で気功の体操。さわやか！

自然ガイド
めずらしい、
不思議なもの
発見！



OCHANOBAは
森のカフェ。
美味しい空気とお茶で
のんびりおしゃべり。

森のようちえんに
出発！

ようちえんでも



出張ワゴンサービスって？

あなた（福祉施設、病院、幼稚園、子育てグループなど）の身近な自然へ、ワゴン車にアウトドア道具を積んで、自然体験・観察や青空カフェを出張サービスします。



OCHANOBAでお話ししよう！



ワゴンにはガイドが乗ってきます。

OCHANOBA（お茶の場）は、青空喫茶店、青空寺子屋です。ちょっとした工夫だけで、あなたの身近な自然にゆっくりゆったりとした「場・時と空間」を演出します。行き先々でお話相手となる地域のボランティアさんも募集中。

自然ガイドと一緒に過ごす、身近に見慣れた自然でも、いつもと違うものが見え、聞け、触れることができます。深くゆっくり呼吸をする、身体のバランスを感じるなど、感覚機能を整えることによって自律神経も調整されます。

ガイドは自然体験グッズも持ってきます。



自然の中でリラックスしていきましょう！

活動実績

- ・森林療法（植苗病院精神科／苫小牧市）
- ・高齢者の福祉活動（にこにこクラブ／寿都町）
- ・認知症デイケア（NPOのあ／札幌市）
- ・森のようちえん活動（黒松内保育園／黒松内町）
- ・身近な自然のガイド（支笏湖／千歳市）
- ・青空寺子屋活動（動植物、クラフト、軽度な気功、音楽など）

自然体験ができること

医療の観点から

瀧澤 紫織

医療法人 こぶし植苗病院
精神科医師



現代人は、とても便利で快適な生活を送るようになりました。一方で慢性的な運動不足、栄養の偏りや摂り過ぎ、人間関係のストレスなどから心身の不調は増え続けています。こういった問題を解決する術として、世界の国々で自然と人を結びつける様々な試みがなされています。子どものコミュニケーション能力や社会性を培い、心身の健康な発達を促進すること、成人のストレス軽減、生活習慣病の予防、高齢者の介護・認知症予防、長寿等、自然環境の効果が次々と実証されてきています。自然環境は老若男女を問わず多くの恩恵を与えてくれます。

環境教育の観点から

高木 晴光

黒松内ぶなの森自然学校校長
NPO法人ねおす理事長



人は普段、自然界の生き物であることを意識していません。しかし、たき火を見て温まる、陽光を全身に浴びる、新鮮な空気を吸うと心が安まり身体が活き活きとします。本来、人は木陰のそよ風を目耳鼻肌で感じ、自然のリズムに身を任せ生きてきました。心のバランスを崩した時には、そのリズムを取り戻すことが大切です。また、自然の中で人は人と関わり合いながら、歴史を重ねてきました。変化があり多様な自然の中で、美しい、不思議な物を発見して、居合わせた人と一緒に小さな感動を分かち合うことは、共感力を高め情操を育みます。

お申込みの流れ



お問合せ



現地の
フィールドチェック



プログラム化と実施

お問い合わせ後、原則として担当者が現地にお伺いし、身近な自然で開催地となる場所を調べ、時には参加者にもお会いして事前調査をした上で実施プログラムをご提案します。

活動の範囲

基本プログラムは、当日事前準備1時間、実施2時間程度の、合計3時間です。黒松内町から車で移動2時間圏（胆振・後志・道南・道央圏の一部）にて、午後の開催となります。

遠方での開催は、ご相談に応じます。



おおよその活動可能範囲
※遠方についてはお問合せください。

お問合せ・お申込み

黒松内ぶなの森自然学校

〒048-0127 北海道寿都郡黒松内町南作開76

☎ 0136-77-2012

✉ buna_ns@d2.dion.ne.jp