

## 森林セラピーの楽しみ方

森林のリラックス効果を活かすためには、あまり時間にとられないことが大切です。

登山やハイキングとの違いは、森の中で過ごす時間を重要視している点です。

ゆったりと過ごすなかで自分自身の心と対話することが、さらにリフレッシュするための方法になります。

木々の中に立っていると、何もしなくともそれだけで心癒されますが、さらに効果的に「森の力」を感じる方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中で聴覚や視覚、嗅覚、触覚、味覚といった五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてみてください。



秦野の  
間伐材を活用した  
丸太イスや看板

森林セラピーロードには、ベンチ、トイレ、休憩施設などが十分に配置され、ゆっくりと森を楽しむことができます。

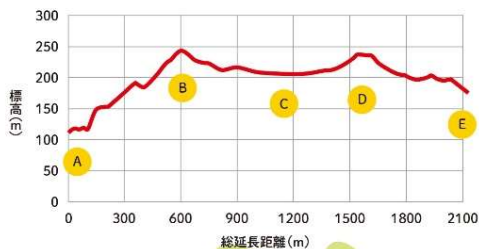
一人でも家族・友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

### 森林散策の注意事項

- ❁ ゴミは必ず持ち帰りましょう
- ❁ 動物への餌付けはしないでください
- ❁ 動物、昆虫、植物等の採取はしないでください
- ❁ 季節や天候に合わせた服装や靴を用意しましょう
- ❁ ヤマビルやスズメバチなどの対策をしましょう



弘法山、権現山、浅間山の3つの山を含む地域を弘法山公園といい、かながわの景勝50選、かながわの探鳥地50選、かながわの花の名所100選、関東の富士見百景に選ばれています。クヌギやコナラを中心とした広葉樹に覆われ、また、桜の名所としても有名で、公園全体で2000本を越える桜があり、相模湾を望む眺望も魅力です。また、周辺には温泉施設の「名水はだの富士見の湯」があるほか、鶴巻温泉まで続くハイキングコースも整備されています。



## 5 標高200mからの絶景 桜とモミジ 弘法山公園コース



主な樹木	コナラ、クヌギ、ミズキ、クマノミズキ、イロハモミジ、イヌシデ、オニグルミ、タブノキ、ケヤキ、アラカシ、サクラ類、ウラジロガシ等
主な草花	センニンソウ、オカトラノオ、センボンヤリ、コゴメウツギ、シャガ、ウツボグサ、ウバユリ、ヤマユリ、アジサイ等
主な生き物	アサギマダラ、キビタキ、アオゲラ、ヤマガラ、メジロ、コジュケイ、シジュウカラ、イカル、エゾビタキ、ムササビ、ノスリ、ニホントカゲ、ミドリヒョウモン等
主な周辺スポット	弘法山、権現山 (展望台)、浅間山、名水はだの富士見の湯

最高標高 (m)	243
最低標高 (m)	74
高低差 (m)	169
総延長距離 (km)	3.2
平均斜度 (%)	5.3
最小斜度 (%)	1.7
最高斜度 (%)	39.7

