

# 森林セラピーウォーク（セラピーヨガ共通）に参加される際のお願い

## 新型コロナウイルス感染対策へのご協力

新型コロナウイルスの感染リスクを抑えて、太子町での滞在を安全に過ごすため以下の対応を町内で実施させて頂いております。対策へのご理解、ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

- 移動の車内での密閉を避けるため、**換気対応**をします。車や電車内が少々寒くなることもあるかもしれませんが、ご協力をお願いします。
- 移動の車内では**咳エチケット**および**必要以上の大声での会話はお控え**ください。
- 移動中の車内や公共の場所は**マスク着用**をお願いします。また、**車内アルコール消毒**および**手指消毒液へのご協力**をお願いします。
- ツアー中は**こまめな手洗いと消毒**をお願いいたします。（ツアー催行者が消毒液を持って消毒をお願いすることがあります）  
※アルコール消毒へのアレルギーがあるなどがある場合は事前にご連絡下さい。
- その他：咳・発熱などの症状がある、または疑いのあるお客様は予めご参加をお控えいただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

## 森林セラピーウォーク中の注意事項

### 注意が必要な動植物

マダニ	マダニは、葉っぱの先端などから付着することがあります。刺されていることに気づいたら、同行トレーナーにお知らせください。無理に引き抜くと頭がヒトの皮膚に残ったままになってしまうことがあります。皮膚科を受診いただきます。
ハチ	夏から秋にかけてはハチが盛んに活動する時期ですが、不用意に近づいたり触れようとしなければ刺される心配はありません。スズメバチなど大きなハチが近くに飛んできた場合は、何もせずじっとして飛び去るのを待ちましょう。手で払ったりするとかえって刺される場合があります。また、黒に反応することが知られているので、服装はできるだけ黒を避け、帽子を被りましょう。
ヘビ	森の中で出会う有毒のヘビは、マムシやヤマカガシです。気づかずに踏んだり、腰を下ろしたりして噛まれることがあります。「傷口を切る、吸う、冷やす」などの処置は重症化につながる可能性があります。噛まれたら直ぐに病院にお連れします。
ウルシ	太子町はウルシの産地ですが、肌の敏感な方は、触れただけでもカブれることがあります。かいたりせず、トレーナーまでお知らせください。
ブヨ、カアブ	3~10月にかけてはブヨや蚊が多く発生します。素肌をできるだけ出さない服装がもっとも効果的です。刺された場合はきれいな水で洗い流し、普段から使用している虫さされ薬があればご使用ください。稀に重症化する場合があります。
その他	この他にもドクガ（蛾の仲間）、イラガ（蛾の仲間）、カミキリモドキ（昆虫）、イラクサ（野草）など注意が必要な生き物が生息しています。

### 体験中のお願い

- ゆっくりと散策することが主体の活動ですが、野外での活動ですのでケガをする可能性がある点を予めご承知おき下さい。
- 急な天候の変化などで、活動を途中で中止する場合があります。
- 活動中は禁煙をお願い致します。
- むやみに生き物・植物を傷付けないで下さい。
- ゴミはお持ち帰り下さい。生態系のバランスを崩す可能性がありますのでご協力をお願い致します。

# 森林セラピーウォークに参加される際の 服装や持ち物について（4～6月）

## 大子町の春の気候

大子町の春は、暖かさと陽気を感じられる気持ちいい天気恵まれます。新緑も綺麗に映え、一年のうちで最も過ごしやすい季節となります。その一方、天候の変化も激しいため、体験中に雨が降ることも想定されます。また、大子町は一日を通じた寒暖差が大きいので、脱ぎ着できる服装が便利です。4月以降、日中は20℃を超えることも増えてますが早朝や夕方は気温が下がり10℃を下回ることもあります。



【参考：大子町の平均的な気温】

	4月	5月	6月
最高気温（℃）	18.3	22.8	25.5
平均気温（℃）	10.8	15.7	19.6
最低気温（℃）	3.9	9.8	15.1

## 森林セラピーウォーク時の服装のご提案



### トップス

上着はジャンパーやマウンテンパーカー等の濡れにくく風を通さないジャケットをご用意頂くと、保温効果も期待できるうえ、脱ぎ着できて体温調節も簡単にできます。寒さが苦手な方は、ニットやフリースをご用意頂くと急に気温が低下しても上着の下に着ることで快適に過ごせます。

### ボトムス・靴

歩いていても寒く感じる時はありますので、長ズボン、半ズボンにタイツを合わせる等、ある程度の寒さに耐えられる装備が望まれます。傾斜が少なく整備された道を歩きますが、履きなれた運動靴やトレッキングシューズでご参加下さい。

### その他

特に寒さが苦手な方は、帽子、手袋、ネックウォーマーなどの小物をご用意頂くこともおすすめです。

### 雨具

急な雨に備えて上下セパレートタイプの雨具をご用意頂くと安心です。防雨対策のジャケットをお持ちであれば、上着はそちらでも代用できます。



## 森林セラピーウォーク時の持ち物

- 両手が空くデイパックやバックパックをご用意頂くと、森林セラピーウォーク中も自然と触れ合う機会が一層増えることとなります。
- 肌寒さを感じることもありますが、気づかぬうちに汗をかいているので、お飲み物をご用意ください。なにより、森林の中で飲めば、普段飲むときよりも、美味しく感じるはずですよ。
- 水や木、葉っぱなど様々な森のものに触れる機会があります。トレーナーも用意していますが、ご自身でもタオルをお持ちいただくのがおすすめです。
- 特に寒さが苦手な方は、急な天候の変化に備えて使い捨てカイロをお持ちいただくと安心です。
- その他、双眼鏡やルーペなどをお持ちいただくと森の中で様々な発見ができますので、ご自由にお持ちください。

# 森林セラピーウォークに参加される際の 服装や持ち物について（10～12月）

## 大子町の秋の気候

大子町の秋は寒い冬に向けて日に日に気温が下がっていきませんが、町全体が紅葉の美しいシーズンを迎える時期でもあります。森林セラピーウォークを行う「憩いの森」も紅葉シーズンに入るため、寒さ対策が必要です。また、大子町は一日を通じた寒暖差が大きいいため、脱ぎ着できる服装が便利です。10月以降は朝～10時頃と16時～夜は冷え込みが激しくなります。



【参考：大子町の平均的な気温】

	10月	11月	12月
最高気温（℃）	20.9	15.4	10.6
平均気温（℃）	14.3	7.9	7.6
最低気温（℃）	9.4	2.4	-3.1

## 森林セラピーウォーク時の服装のご提案



### トップス

上着は**ジャンパー**や**マウンテンパーカー**等の濡れにくく風を通さないジャケットをご用意頂くと、保温効果も期待できるうえ、脱ぎ着できて体温調節も簡単にできます。上着の下には**ニット**や**フリース**を着込んで頂くと温かく快適に過ごせます。



### ボトムス・靴

秋の大子町、特に11月以降は冷え込みますので**長ズボン**や**厚めのタイツ**を履いて寒さに備えましょう。傾斜が少なく整備された道を歩きますが、**履きなれた運動靴**や**トレッキングシューズ**でご参加下さい。

### その他

防寒対策として、**帽子**、**手袋**、**ネックウォーマー**などの小物をご用意頂くことがおすすめです。



### 雨具

急な雨に備えて**上下セパレートタイプ**の**雨具**をご用意頂くと安心です。防雨対策のジャケットをお持ちであれば、上着はそちらでも代用できます。



## 森林セラピーウォーク時の持ち物

- 両手が空く**デイパック**や**バックパック**をご用意頂くと、森林セラピーウォーク中も自然と触れ合う機会が一層増えることとなります。
- 肌寒さを感じる季節ですが気づかぬうちに汗をかいていることもありますので**お飲み物**をご用意ください。なにより、森林の中で飲めば、普段飲む飲み物もより美味しく感じるはずです。
- 水や木、葉っぱなど様々な森のものに触れる機会があります。トレーナーも用意していますが、ご自身でも**タオル**をお持ちいただくのがおすすめです。
- 急な天候の変化に備えて、**使い捨てカイロ**をお持ちいただくと安心です。
- その他、**双眼鏡**や**ルーペ**などをお持ちいただくと森の中で様々な発見ができますので、ご自由にお持ちください。