

FEEL THE EARTH

令和 6 年 6 月 8 日 / 月の沢温泉・北月山荘



活動報告

月山の薬草に親しむ、サウナと薪割り体験

令和 6 年度山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業交付金助成事業



薪割り体験



初心者や女性たちも指導者のレクチャーを受けてチャレンジ！材木によって硬さや割れ方が違い個性も感じます。パワー重視かコツ重視か・・・考えながらも身体を使って取り組む体験にそれぞれの学びがありました。薪割りは木材に触れる体験としてもっと普及することを願い企画しました。参加者からは「集中して楽しかった」との声がありました。

薬草・野草サウナ体験

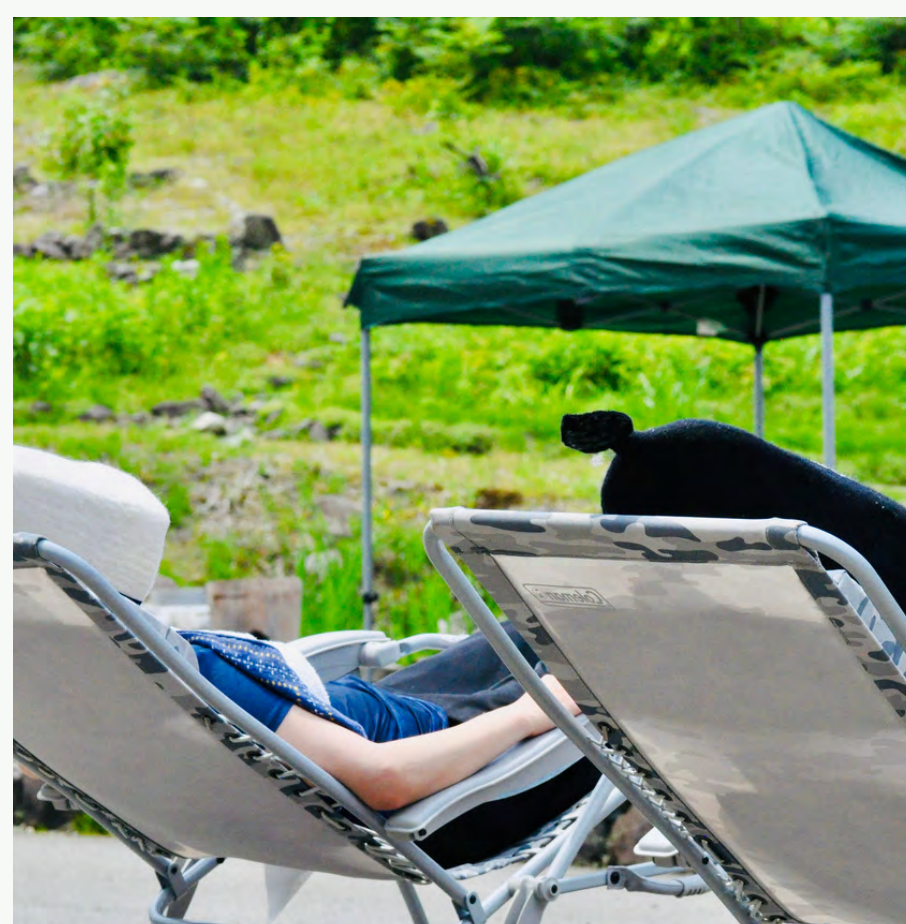
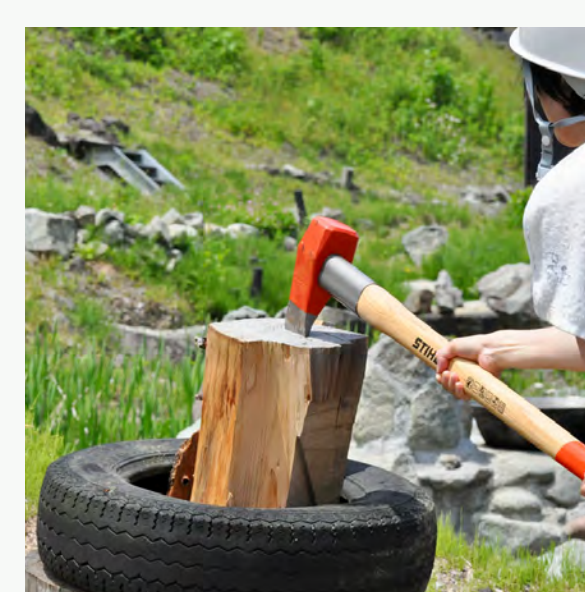
月山の和ハーブを活用したハーバル・サウナを体験。サウナ・スパ健康アドバイザーの有資格者が安全で快適な使用法をお伝えしました。使用した野草は蓬、桑、朴、楓、白樺、コナラ、クヌギ、ローズマリー等。庄内はもとより村山地方よりもサウナ愛好家が集まり子どもから大人まで、周辺の自然を感じながら心も身体も整う爽快な時間でした。



蜜蝋バーム作り体験



月山のよもぎから抽出したオイルを、朝日町産の良質な蜜蝋と合わせて作るバーム。肌にも自然にも優しい保湿の方法をワークショップ形式でお伝えしました。参加者からは「よもぎにこんな使い方と効果があるのを知って参考になった」との声がきかれました。



庄内を中心に10代から70代まで40名の参加者が、北月山エリアの自然を体験しました。

主催 ミチノクの薬草魔女プロジェクト（事務局 鶴岡市） WILDGRASS.M@GMAIL.COM

月山を拠点に庄内一円の野草を学びながら、サステナブルな暮らしを提案しています。