



## ココロとカラダを元気に 熊野の森へいらっしやい

ココロが疲れたら何をしますか？

世界遺産・熊野はいにしえから「黄泉還り(蘇り)の地」として人々の信仰を集めてきました。その巡礼道のひとつ熊野古道は、かつて「蟻の熊野詣で」と呼ばれるほど多くの人が癒しと祈りを求めて歩いた道。今も、神秘的な森林やのどかな田舎の風情にあちこちで出会うことができます。忙しい日常から離れて、忘れかけた自分を取り戻せる、ココロにも体にも優しい場所です。

坂道は特にゆっくりと、大空を見上げて深呼吸。時々立ち止まって森の音を聞いてください。連なる緑の山々、静寂な空気、清流、素朴な人情が都会にはない、大自然の息吹を全身で感じられるはずです。

もちろん地元で採れた新鮮な野菜や山菜、古代米、熊野牛、温泉料理など、健康的な食の楽しみもいっぱいあります。

また、熊野の文化を語り継ぐ、語り部の方々がより熊野古道ウォーキングの楽しさを演出してくれます。ウォーキングの後には、疲れを癒してくれる良質な温泉があり、こちらも見逃せません。

熊野の森はこころを元気にします。熊野古道は現代人にとっても蘇りの道。さあ、熊野の森へいらっしやい。



澄んだ森の空気を体いっぱいに取り込んで

### CONTENTS 2006 SPRING

- 1 おすすめ熊野古道コース
- 2 発心門王子～熊野本宮大社
- 3 熊野古道ウォーキングによる健康効果
- 4 熊野で健康ウォーキング・参加者募集中
- 5 熊野で健康ラボ・開所にあたって
- 6 熊野クチコミ隊が行く！
- 7 熊野健康村ニュース  
編集後記／読書プレゼント

熊野で健康ウォーキング創刊号発刊にあたって自然豊かな熊野の地から「健康」をキーワードに、ココロとカラダが元気になれる情報をお届けしていきます。ぜひこの冊子をもって熊野を訪れてください！