

第5回 CHIPs Report “森に身をゆだねる時間” 智頭で心と体をととのえる



▲森林セラピーの様子



▲健康について学ぶ勉強会の様子

10月下旬、CHIPs Audition2024メンバーによるリトリートツアー「森の腸活リトリート ちょうたび」が開催されました。

少人数で森に入り、**体の土台である“腸”を休め、整え、鍛える**—そんな2泊3日の“ととのえる旅”です。

森林面積9割以上の智頭町。澄んだ空気、清らかな水、丁寧に育てられた食材…。自然のすべてが心身をいたわり、**健康の中心である腸のバランスを整える環境**として最適なのだとか。

プログラムでは、健康について学ぶ勉強会／森林セラピー／鍼灸体験／薬膳食づくりなどを実施。参加者からは「森にいただけで心も体も軽くなる」「明日が楽しみになるきっかけをもらえた」といった声が寄せられ、智頭町に**ウェルビーイングの新しい可能性**が広がっています。何より大きな手応えは、地域の自然や食材、事業者の皆さんと**共に形にできた**ということ。

CHIPsの挑戦がまた一つ、町へと根を張りました。

※**ウェルビーイング** (well-being) とは

身体的・精神的・社会的に良好な状態のこと (コトバンクより)

参加者インタビュー



田中 晃史さん

会社員兼事業主

腸活コンシェルジュ／腸調セラピスト

智頭町を“腸活”の聖地に——

幼少期から続いた体の不調。10代の減量、社会人のストレスと不摂生…。「調子が悪い」が当たり前にならないよう、田中さんは自分自身の体とことん向き合ってきました。会社員として働きながらジム運営にも挑戦。そこで気づいたことは心と体を整えるには、環境の力が欠かせない。

深い森に包まれて呼吸できること。受け継がれた食材を味わえること。人が人のペースを大切にできること。

—智頭町には、その全部がありました。

だからこそ今、この地で地域みなさんと一緒に、続けられる健康づくりに挑もうとしています。腸は全身の調子を左右する「健康の要」です。ちょっとしたコツで、毎日が明るくなる。無理なく心地よく続けられる健康との向き合い方を、一人ひとりと見つけていきたいと考えています。

今回のツアー準備にあたって、食材の相談、会場選び、プログラムづくり…地域の皆様にはさまざまな相談をさせていただき、智頭町のあたたかさが、このリトリートを形にしてくれたと感じます。

これからも地域と共に、そしていつまでも地域の人が健やかでいられる未来のために挑戦を続けていきます。

CHIPs Audition2025の様子をレポート!

次回予告

地域の未来に向けたアイデアと熱気が集まる一日。観覧に来られた皆さんの声も紹介予定です。お楽しみに!