

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】今回教えてくれるのは、リハビリテーション室勤務の多久 恵さんです。

皆さんアウトドアシーズンが到来しました。自然の中で過ごす時間は心身をリフレッシュさせ、日常の喧噪から解放される絶好のチャンスです。2010年辺りから全国的にキャンプが人気となりました。また、拍車をかけるように2020年から始まった新型コロナウイルスの蔓延で密閉、密接、密集の密を避けるために屋外活動でより注目され、ソロキャン（1人キャンプ）も流行ってきました。この秋にぴったりのキャンプの魅力をご紹介します。

数年前から私もキャンプにハマり、大自然の中でテントを張り、キャンプ飯を作り、焚き火を囲んでリラックス時間を過ごすようになりました。

## 秋のキャンプは最適

日中行う秋キャンプは適度に暖かく、夜は少し肌寒くなるため焚き火が格別感じられます。紅葉シーズンでもあるため木々の葉が色づき、美しさを身近に感じられ特別な時間を過ごすことができます。



## キャンプ場の選び方

秋キャンプはやはり自然豊かな山間部がお勧めです。紅葉が楽しめたり、静かな環境でリラックスできる場所を選びましょう。大山・名和・日野・日南にもたくさんのキャンプ場があります。少し足をのばして蒜山まで行くのもお勧めです。



## キャンプグッズ

最近は低めの椅子・テーブルやランタン、焚き火台などのキャンプグッズも多く、またスタイリッシュな形や可愛いグッズも多く出ています。テントの形や機能が良くなり、また価格も低くなっているので購入しやすくなっています。選ぶ楽しさや、自分の好きなものに囲まれた中で過ごすのもキャンプの楽しみの一つです。



## 焚き火

秋の夜長の焚き火は最高です!! 火を囲みながら友人や家族で語らう時間は日常で得られない安らぎをもたらしてくれます。また、焚き火で作る料理も日常から離れた体験となります。ダッチオーブンで煮込み料理を作るのも楽しみの一つです。



## キャンプ飯

焚き火を使って焼くお肉や煮込み料理、簡単でもいいし、少し手の込んだ料理でもいいし、自然の中で食べる料理は格別おいしく感じます。キャンプの醍醐味の一つにキャンプ飯を堪能することが挙げられます。

## 星空観察

秋は空気が澄んでいるため、星空観察に最適な季節です。山間部で余計な光が無く、標高の高いところなどでは特に天の川が綺麗に眺めることができます。じーと空を眺めていると流れ星をキャッチすることもできます。のんびりと夜空を眺めて夜の空気を吸って思いにふけてみてはいかがですか？



忙しい日々を過ごすといろんなストレスをため込んでしまいます。自然の中で五感をフルに使い、自然を楽しみ、充実した時間を過ごすことで精神的なデトックスができます。大地と繋がり自然のパワーを貰う、一体化する!! キャンプに行った後、体は心地よい疲れを感じますが、心はぱっと明るく輝き、元気になっているのを感じます。😊😊

Let's キャンプ! 自然と一体化し、心と体を開放せてあげましょう~ ✨✨