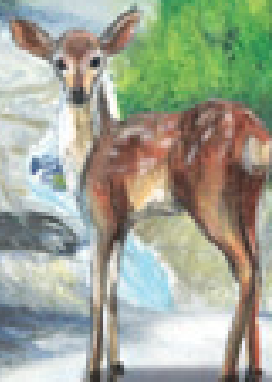


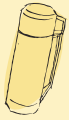
# 滑床溪谷 森の国 ネイチャーガイド



松野町には滑床溪谷をより楽しみ、より満喫していただくためのガイド、「森の国 ネイチャーガイド」があります。ネイチャーガイドと一緒に、通常万年橋から片道40分・往復1時間30分のコースを、溪谷の自然を五感で感じながら、往復3時間かけてゆっくり歩きます。  
しばし日常生活を忘れ、ネイチャーガイドと一緒に心も体も解きほぐされる散策にでかけてみませんか？

- 時間：9:00～12:00(森の国ホテル出発・帰着)
- 催行人数：1グループにつき、2～10人
- 料金：1人2,500円  
(ガイド料、お茶&スイーツ代、保険料、滑床の森を守る基金300円など)
- お申し込み：ご希望の1週間前までに、森の国ホテル(TEL:0895-43-0331 FAX:0895-43-0333)までお申し込みください。(キャンセルの場合は、前々日までにご連絡ください。)
- 森の国ホテルHP：<http://www.morinokunihotel.com>

## 出発の前に...



- 滑って転んでしまっても、「滑床」溪谷の思うツボ。滑りにくく、歩きやすい靴で登りましょう。
- 歩いた後で飲む1杯は格別です。ペットボトルや水筒などで、必ず水を持っていきましょう。
- サルたちは、お菓子が入っていてもいなくてもビニール袋を欲しがるので、ビニール袋はしまっておきましょう。
- コースのお手洗いは使用できない時もあります。出発の前には、お手洗いを済ませ、心も体も軽くしてください。
- 夏はハチやブヨがいます。できるだけ長袖・長ズボンで歩きましょう。
- ハチは、香水や黒い服に寄ってきます。滑床溪谷では、少しおしゃれをガマンしてください。

## CoLUM マイナスイオンって？

マイナスイオンが四国の中でも多いと言われている滑床溪谷。マイナスイオンには、ガンの発生・ガンの進行・血中コレステロールの抑制、疲労などによりプラスイオン化した体を弱アルカリ性にし、体を健康的な状態に戻すといった効果があるそうです。また、血液中にマイナスイオンが増えると新陳代謝が活発になり、自然治癒力が高まるとも言われています。



## 滑床溪谷を楽しむための五ヶ条

- 1 日常生活や仕事の嫌なことは、ひととき、全部忘れます。
- 2 出発前に少しでも準備運動を。まず最初に自分の身体と話します。
- 3 見たり、聞いたり、感じたり、五感を使って滑床溪谷を楽しんでください。
- 4 今日はがんばって歩くことは忘れましょう。休みたい時は休み、歩きたい時は歩きます。
- 5 心、体、頭が日頃の緊張から解きほぐされていくのを感じましょう。

カマガエリさん



## ステキな山の人になるために

- 植物は手で取らずに、写真で撮りましょう。
- ゴミは持ち帰ってくださいね。置いて帰っていいのは名残だけです。
- 分岐点では標識を確認しましょう。周りが見えるのは大人の証拠。
- 出会ったひとにはあいさつを。笑顔のあなたはきっとステキです。

