

## 〇心の健康管理、できていますか？

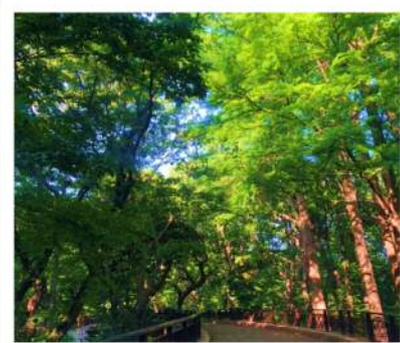
朗らかな春も過ぎ、だんだんと夏に近づいていますね！海や夏祭り楽しいことも多いですが、さらに熱気を増す満員電車や、夏休み明けの学校とストレスが溜まる機会が増えるのもまた事実…。そこで大切となるのは**メンタルケア**です！ということで、今回立正大学は科学的に実証されているメンタルケアの観点から「東京都立林試の森公園」と、「フルーツ専門店 bergamot」をご紹介します！

### 行けばたった5分でストレス解消！林試の森公園

ストレス社会といわれる現代社会ですが、科学的に実証されている最強最短のストレス解消法をご存知でしょうか？

それは、**グリーンエクササイズ**です！イギリスのエセックス大学の研究グループが行った調査によると、自然の中でたった5分間 深呼吸や散歩などで体を動かすだけで心の健康増進が図ることができるのです！とはいっても東京都内で自然が豊かな場所ってある…？という方にオススメなのが「**東京都立林試の森公園**」です。

東京都立林試の森公園は、旧林野庁林業試験場跡地が公園として設備されたところ。そのため、この公園には林業試験時代に集められた珍しい樹木がたくさんあります。その樹木は日本産、外国産合わせて約**200種類以上**！中には絶滅危惧種の樹木も…！周りの木々も楽しみながら、**グリーンエクササイズ**をしてみてもいかがでしょうか？



入園料 ⇒ 無料  
開園日 ⇒ 常時開園  
アクセス ⇒ 東急目黒線  
武蔵小山駅より徒歩 10分  
(都営三田線・東京メトロ  
南北線 乗り入れ)

### 食べて幸福度 UP！フルーツ専門店 ベルガモット

実は、**生のフルーツ**を食べることにより、メンタルを改善し、人生の幸福度を高めてくれるとオタゴ大学の研究で科学的に実証されています！ただ、皮を剥かなきゃ食べられないし、ゴミが出ちゃうという理由で離れてしまう方も多いはず…

しかし！**ベルガモット**ではそんなフルーツをお手軽に楽しむことができるのです！メニューはフルーツサンドイッチ、フルーツカッブ、スムージーなど、身近にフルーツを楽しむことができるものばかり！テイクアウトも可能ですが、イートインスペースもあるため、オシャレな店内で味わうのもオススメです！またギフトメニューは店主であり、フルーツコンシェルジュの熊木隆裕さんが厳選したこだわりのフルーツをご予算やシーンに合わせてアレンジしてもらえます！

是非ベルガモットのフルーツを味覚、嗅覚、視覚でお楽しみください！

いかがでしたでしょうか？今回ご紹介できた魅力は一部分に過ぎません。一度お越しいただき、たくさんの魅力に触れていただければ幸いです。そしてメンタルケアをしつつ、楽しい夏を迎えましょう！



#### Bergamot-fruits

営業時間 ⇒ 10:00~19:00

定休日 ⇒ 火曜日

アクセス ⇒ 東急目黒線武蔵小山駅より徒歩3分