

山頂でのコーヒータ임は至福のひとつ



六個山 395メートル (箕面公園)



箕面といえば「箕面大滝」。紅葉のシーズンを迎え、滝に至る遊歩道（滝道）がひと際になぎわっていますが、静寂に包まれた神秘的な森の中で手軽に森林浴が楽しめる、知る人ぞ知る山があるのをご存じですか？

今回は、地元の人たちに愛され、箕面公園「教学の森」にひ

静寂の箕面で森林浴楽しもう

っそりたたくむ六個山をご紹介します。

阪急箕面駅から府道9号箕面池田線経由で「青少年教学の森野外活動センター」に向かい、センターの標識がある交差点

①を右折。「西尾根口」②から左の山道へ。木漏れ日を浴びながら登るならかな尾根は、落ち葉のクッションがふわふわと気持ちよく、ドングリを踏んだときのプチプチ弾けるような音も、どこかユーモラスで気持ちも躍ります。

さて、苔むしたアラカシの大木がある幻想的な森に入ったら、深呼吸をしてゆったりした時間を楽しみましょう。気持ち落ち着いたら最後の急坂を上り、頂上に到着。広い山頂でポットに入れたコーヒードも飲んで一息つけば、至福の味わいで

山頂から「東尾根コース」に沿って約15分の「わくわく展望台」③は、大阪都心部のビル群をはじめ、府内の山々や大阪湾の様子がジオラマのように一望できる教学の森一番のビュースポット。その後、林道に出て左に進むと「ハート広場」に到着します。広く明るい森でシートを広げ、仰向けに寝転がって揺れる樹木を見上げながら瞑想にふけるのも一興です。

そんな贅沢な時を過ごした帰路は、広場を通り抜け、「桜谷コース」を目指して下るのがお勧めです。

遊歩道沿いには無料の「ゆずるの足湯」（午前10時～午後4時）もあり、歩き疲れた足を湯にひたせば、気持ちもほっこり癒やされるでしょう。