

ききみみミニガイド報告

記 U

○ 森をまるごと楽しもう！

～ 森の恵を感じながら、ゆっくり森歩きを楽しみませんか？

1. 日時：2020年11月5日（木） 10：00～12：15 天気 晴れ
2. リーダー：U ききみみメンバー：7名
3. 参加者数：大人 10名 対象者：2km程度歩ける大人
4. ねらい：私たちが森から受けている恩恵を、森歩きを楽しみながら知ってもらう。
5. 活動場所：センター ⇒ 湖岸沿い ⇒ ソヨゴ広場 ⇒ 水飲み広場
6. 活動内容：2回の休憩を入れて、森林浴・ネイチャーゲーム・文学などを通して、具体的に心と体で森の恵みを感じてもらいながら歩く。

時間・場所	内 容
10：00 センター前	あいさつ ・自己紹介（内田・ききみみずきんメンバー・参加者） ・内容を伝える・体調を確認する・危険生物の紹介 ・準備体操 ・お約束・森の植物などを勝手に採集しない。
10：40	森の恵（森林の多面的機能）を話す。8つ・・・・・・・・（前回と同じ） 湿地あづまやで休憩 ・詩の朗読 「生きる」谷川俊太郎 「どんぐり」工藤直子 ・「落ち葉の窓」（ネイチャーゲーム）のカードを渡す。
11：10	ソヨゴ広場あづまや ・木漏れ日の下で深呼吸（森林浴） ・目を閉じて無になる（1分） ・音いくつ（ネイチャーゲーム）
11：40	水飲み広場 ・🍵タイム 桑茶 ・自分の拾った落ち葉をカードに貼る。（落ち葉の窓づくり完成） ・オカリナ演奏と歌 「里の秋」（K）（S） ・アンケートを書いてもらう。
12：15 解散	なお、全行程の中でその季節の見どころを5つ位に絞って解説する。 《クサギ》（O）《ガマズミ》（R）《カモ》《ヤマガラ》《ジョロウグモ》

7. ふりかえり

- ・足の悪い人に配慮して、コースを変えてもいいのではないか。
- ・「音いくつ」など高齢の方はベンチに座ってもらってはどうか？
- ・こちらのミスで2名の方に双眼鏡を渡せなかった。

8. リーダーの感想

- ・時間オーバーになりましたが、お天気にも恵まれ、皆で森歩きを楽しめました。
- ・最後は「里の秋」のオカリナ演奏・歌で最高のクライマックスでした。少し涙が出そうになりました。

9. その他（資材・配慮など）

救急袋・森の恵（8つ）資料・カード・詩・果実酒・ハンカチ（草木染め）
桑茶・紙コップ・🍵マット・テーブルクロス・アンケート用紙・鉛筆
セロテープ・ビニール袋・双眼鏡