記　U

○ぶ・ら・りウオーキング

移り行く季節を楽しみながら、免疫力アップ・ストレス発散・体力づくり・仲間づくりをしませんか？

1．日時：２０２１．４．１５（木）　　１０：００～１１：５０　　天気　晴れ
2．リーダー：U、R、H　　ききみみメンバー：４名
3．参加者数：大人　６名　　対象者：２～3㎞程度歩ける大人
4．ねらい：自然を楽しみながら自分の心と体の健康づくりや仲間づくりをしてもらう 。
5．活動場所：センター　～　頂上　～散策路３６　～　湿地・東屋
6．活動内容：２回の休憩を入れて、季節の見どころを紹介しながら森林浴・ネイチャーゲーム・文学などを通してウオーキングを仲間とともに楽しむ。

時間・場所	内　　容
１０：００ センター前	あいさつ　　・自己紹介（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 ・約束：森の植物などを勝手に採集しない。 森の恵（森林の多面的機能）を話す。８つ・・・・・・・・（前回と同じ） ≪ザイフリボク≫（R）
③～観察小屋	環境問題とコナラの萌芽（R）、ＳＤＧｓアクションビンゴカードをプレゼント。 ≪マルバアオダモ≫（R） ≪メジロ≫≪イソヒヨドリ≫≪センダイムシクイ≫（U）
ソヨゴ広場	森林浴・ネイチャーゲーム「音いくつ」（H） ≪成虫越冬するチョウ≫（U）
中央広場	≪サルトリイバラ≫≪ミツバアケビ≫≪ガマズミ≫（U）
１１：００ 頂上	≪オオシマザクラ≫（U）
散策路㉟	≪ウラジロ≫（H）
１１：３０ 湿地・東屋	詩の朗読　工藤直子「のはらうた１」から「こんなときこそ：もぐらたけし」（U） 草木染木製ブローチをプレゼント
１１：５０	アンケートを書いてもらう。解散。 ヒメハギ、キランソウ、ニガナ、オニタビラコ、クロモジ、モチノキ、モチツツジ、ヤマツツジ、アズキナシ、ヤマモモ、ヤマコウバシ、カマツカの花が咲いていたので、軽く紹介。

7．ふりかえり
・花言葉の紹介など女性向けの案内だった。
・３人のリーダーもよかった。
・環境の話の時に森の整備の方の紹介もありよかった。
・次の行事の紹介もあるともっと良い。
・下見の時に咲いていた花がなかった。
8．リーダーの感想
・無事に終了しほっとした。
・参加者の方にセンダイムシクイの鳴き声や姿を知ってもらえて良かった。
9．その他（資材・配慮など）
資材：救急袋、草木染木製ブローチ、ＳＤＧｓカード、双眼鏡、アンケート用紙、鉛筆