○ 9月ぶ・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？

記：U

1．日時：２０２１年9月１６日（木）　１０：００～１２：００　　天気　晴れ後曇り

2．リーダー：U、R、O　　ききみみメンバー：３名

3．参加者数：大人　３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～散策路⑧～湿原東屋～散策路㉚～センター

6．活動内容：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楽しむ。

時間・場所	内　　容
１０：００ センター	・自己紹介（ききみみずきんのメンバー・参加者） ・活動内容を伝える・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。 ・森の恩恵（森林の多面的機能）を話す。８つ・・・・・・・・・（前回と同じ） ・森林浴・ネイチャーゲーム（音いくつ） ・環境問題の話・・カシノナガキクイムシ（コナラに被害）
１１：００ 湿原東屋	・ヤマハゼ・・昔は和ろうそくの原料だった。 ・サワヒヨドリ ・秋の七草・・・葛は有用植物 （新芽は天ぷら、茎は葛布、根は葛粉・葛根湯、花はお茶） ・詩の朗読・・「雑草」　北川冬彦
１１：１５	・樹液（カラスザンショウ）・・・太古の樹脂は琥珀 木本・・・ヤマボウシ、クサギ、ウメモドキ、カマツカ、ミヤマガマズミ、アケビ ナツハゼ、サルトリイバラ、ヤマウルシ、コナラ　　～果実 草本・・・サギソウ、ヒヨドリバナ、キセルアザミ、コケオトギリ、ヒメジソ、クズ カエデドコロ、ヤマラッキョウ（蕾）、キツネノマゴ　～花 昆虫・・・ヒカゲチョウ、クルマバッタ、クルマバッタモドキ、ツクツクボウシ（鳴き声）、 ミンミンゼミ（鳴き声） キノコ・・ヒイロタケ、ハナガサイグチ、カレバキツネタケ、ヒメカバイロタケ ヒトクチタケ、マツオウジ 鳥・・・・ホオジロ、メジロ その他・・コナラの落枝（落としたのはハイイロチョッキリ）　～以上のものを紹介 ・草木染木製ブローチをプレゼント（初めて参加された方に）
１２：００	・アンケートを書いてもらった後、解散。

7．ふりかえり

・天気にも恵まれ、楽しく歩けた。

・何かを紹介する時、実物（例えば和ろうそく・琥珀など）があり印象に残った。

8．リーダーの感想

・和ろうそく・琥珀などメンバーが持参してくれて、参加者に喜んでもらえた。

・「雑草に花が咲くなんて初めて知りました！」の言葉に感激！でした。

9．その他（資材・配慮など）

資材：救急袋、木製ブローチ、水、アンケート用紙、バインダー、鉛筆、和ろうそく、クサギの実、ヤマボウシの実、葛の花、絵本かがくのとも「どんぐりをおとしたのはだれ？」