

○ **森をまるごと楽しもう！**

～森の恵みを感じながら、ゆっくり森歩きを楽しみませんか？～

1. 日時：2022. 4. 7（木） 10：00～12：00 天気 晴れ
2. リーダー：U ききみみメンバー：4名
3. 参加者数：大人 14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⇒中央広場⇒湿原東屋⇒湖岸沿い⇒水飲み広場（解散）
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 玄関前	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。
ソヨゴ広場	森の恵（森林の多面的機能）を話す。8つ・・・・・・・・（前回と同じ）
11：15	・森林浴、音いくつ（ネイチャーゲーム） 湿原 休憩
11：45 水飲み広場	・詩の朗読・・・「よかったなあ」「さくら」まどみちお作、「木」清水たみ子作 ☕️タイム ・クロモジ茶を楽しむ。 ・オカリナ演奏 「春の小川」「花」「埴生の宿」 ・草木染の木製ブローチをプレゼントする。
12：00	解散 アンケートを書いてもらう。 ・説明する内容と担当 《ヒサカキ》 《エナガの生態》 《自然の色》自然物を使った染色・・・桜（枝） 山桃（枝） ウメノキゴケ sp. ヌルデ虫こぶ オオバヤシャブシ（果穂） ソヨゴ（葉・枝） セイタカアワダチソウ（花） クサギ（実） 《その他》花・木本：トウグミ ヤマザクラ オオシマザクラ コバノミツバツツジ 藤本：ミツバアケビ 草本：シハイスミレ ニオイタチツボスミレ 昆虫：テングチョウ キタキチョウ 鳥：ヤマガラ シジュウカラ メジロ アトリ （声）センダイムシクイ ウグイス コケ：チュウゴクネジクチゴケ きのこ：マンネンタケ