ミニガイド報告

記　U

○　ぶらりウォーキング

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：２０２２．１０．２０．（木）　　１０：００～１２：１５　　天気　晴れ
2．リーダー：O、R、U　　ききみみメンバー：１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つくり・仲間つくりをしてもらう 。
5．活動場所：センター　～　散策路⑧　～　湿原　～　センター
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ォーキングを仲間と楽しむ。

時間・場所	内　　容
１０：００ センター	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。 森の恩恵（森林の多面的機能）を話す。８つ・・・・・・・・（前回と同じ） 森林浴　呼吸法　　ネイチャーゲーム（音いくつ） 紹介したもの 木本　　ガマズミ　ヒサカキ　ソヨゴ　オオバヤシャブシ　ソヨゴ　タラヨウ ナツハゼ　アオツヅラフジ　ウメモドキ　ノイバラ　イヌツゲ　アケビ ヤマコウバシ　カキノキ　ヤマハゼ　アラカシ　コナラ　　・・・実 ナワシログミ　クサギ・・・花 草本　　リンドウ　スイラン　ススキ　・・・花 野鳥　　ヒヨドリ　メジロ　ヤマガラ　ヒドリガモ　キンクロハジロ　ヒドリガモ オオバン　ウグイス（声）　ホオジロ（声） 昆虫　　オオスズメバチ　アオバハゴロモ　ハラビロカマキリ　オオカマキリ テングチョウ きのこ　カラカサタケ　ウスヒラタケ
１１：１５ 中央広場	
１２：００ （センター）	☆きのこの驚くべき力　☆ノイバラの実はどれ？（赤いのは偽果） ☆ジョウビタキ（紋付さんと呼ばれる冬鳥）　☆ガマズミの実でピンク色の漬物が！ アンケート依頼 草木染のブローチプレゼント（初めての方に）