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：２０２３．２．１６（木）　　１０：００～１２：００　　天気　曇り

2．リーダー：O、R、U　　ききみみメンバー：２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。～土砂流出防止、森と海との繋がりなど 森林浴・ネイチャーゲーム（音いくつ） ＜紹介したもの＞ ・ヤマモモ：雌雄異株。森のヤマモモは雌株、雄株が一緒になって１本の木に見える。 実は６～７月、食べられる。樹皮は生薬、草木染め（媚茶色）に利用できる。 ・カラスザンショウ：雌雄異株。　幹や枝には棘があり、老木になるとイボ状になる。複葉が他のサンショウに比べて大きい。アゲハ蝶の食樹。実はヒタキ類が大好き。 ・ヤブツバキ：サザンカ類は花弁単位で散り、椿類は花ごと落ちる。葉は艶があり、厚いことから「艶葉木」「厚葉木」の説あり。花には沢山の蜜がありメジロ、ヒヨドリがくる。種子から椿油が採れる。昔より茶人に好まれ、園芸種も多い。 ・マンリョウ：冬に緑の葉と赤い実をつけることから正月の縁起物とされる。葉は葉粒菌と共生して窒素を取り入れるという説もある。（痩せた土地でも育つ） ・冬芽：ヤマコウバシ（混芽）、タブノキ（混芽）、ネジキ（紅色の冬芽は三大美芽の１つ） ・冬の水鳥が凍えない訳は？　羽毛に包まれている。（羽毛は空気を溜め込む。空気は熱伝導率が低い。）ワンダーネットという組織がある。（足先で冷えた血液がワンダーネットを通ると温められる。） ・腐葉土：落葉、落枝、動物遺体などが微生物などにより分解され、発酵されることにより、通気性と保水性に優れた団粒構造が発達し、森林にとっても欠かせない。栄養に富んだ土。 ・野鳥：ルリビタキ雌、カワアイサ雌、キンクロハジロ、マガモ、ホシハジロなどを確認。
１１：００ 中央広場	
１２：００	アンケート依頼。　草木染めブローチをプレゼント。（初めて参加される方に）