

○ 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・体づくり・仲間づくりを
しませんか？

1. 日時：2023.3.16（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：3名
3. 参加者数：大人 8名 対象者：2～3km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・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～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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・森林浴・ネイチャーゲーム（音いくつ） <p><紹介したもの></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒサカキ：サカキより葉の大きさが小さいので姫榊（ヒサカキ）と言われる。花の匂いが独特なので、嗅いでもらう。果実は鳥によく食べられ、染料にもなる。 ・ヤマナラシ：微風でも葉が揺れて、さわさわと音をたてることから山鳴らしの名前がついた（葉柄が扁平なため）。樹皮は白く、菱形の皮目がおもしろい。 ・ヤマボウシ：花は6～7月に咲く。白い花びらのように見えるのは総苞片（葉の変化したもの）。熟した果実は美味しい。成木の樹皮はウロコ状になり、剥がれる。
11:00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> ・オオバヤシャブシ：窒素固定し、やせ地でもよく育つので、砂防用や緑化用に利用される。果穂はタンニンを含み、お歯黒や染料にも利用される。 ・桜にまつわる話：森にある桜（オオシマザクラ、ヤマザクラ、ウワミズザクラ、フユザクラなど）桜餅：江戸時代、隅田川のほとりに立つ長命寺の門番が考案したと言われているオオシマザクラの葉を使う（丈夫で毛がない）桜の蜜を吸う鳥（メジロ、ヒヨドリ、スズメ、シジュウカラ） <p>【その他】昆虫：テングチョウ 両生類 ニホンアカガエル（絶滅危惧種） 木本：コブシ（花） ヤマザクラ（花） 鳥類：シロハラ、ヤマガラ、シジュウカラ、ジョウビタキ、ホオジロ、ウグイス（声） カワウ（婚姻色） 菌類：ヒトクチタケ ハカワラタケ</p> <p>*花びら染め（サザンカ）の作り方と出来上がり作品を見てもらった。</p>
12:00	アンケート依頼 草木染めブローチプレゼント 解散