

○ 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：2023.5.20（土） 10:00～12:00 天気：曇り
2. リーダー：R、O、U ききみみメンバー：T
3. 参加者数：大人 3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①～⑧～66～62～⑧～①東屋
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） ・体調の確認 ・危険生物 ・準備体操 ・森の恩恵（森林の多面的機能）を話す。 ・内容の説明 ・森林浴、ネイチャーゲーム（音いくつ） <紹介したもの> ・ヤブニッケイ <p>山に生える肉桂（ニッケイ）の木という意味。葉っぱは和製ハーブとして月桂樹の代わりに香り付けに。クスノキの仲間。アオスジアゲハの食樹。</p>
11:00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> ・アカメガシワ：新芽が赤く、カシワの葉と同じく食べ物をのせるのに使われた。 ・ヤマモモ：名前の由来は山に生えモモのような実をつけるから。雌雄異株。樹皮は生薬や草木染に。花粉の飛散距離は20～30kmとも。実は美味で果実酒やジャムに。 ・ガンピ：別名（カミノキ）樹皮からは強くて光沢のある和紙ができる。文化財修復や金銀箔打紙、襖紙などに使われる。雁皮紙は細字でもにじまず、その美しさと風格から「紙の王」といわれる。 ・コゲラ：日本のキツツキの中で一番小さい。直径4cm、深さ15cm位の穴をあけ巣を作る。巣穴は他の鳥にも利用される。木に垂直に止まることができる。 <p>木本：（花）エゴノキ、ガンピ、カナメモチ、コガクウツギ、ヤマボウシ、カキノキ （実）トウグミ</p> <p>草本（花）キランソウ、ニガナ、オニタビラコ、ニワゼキショウ</p> <p>昆虫 キムネクマバチ、モンキアゲハ</p> <p>野鳥 メジロ、コゲラ、キビタキ（声）</p>
12:00 散策路①東屋	<p>キノコ タマキクラゲ、マツオウジ、ヒトクチタケ、アマタケ</p> <p>アンケート依頼 草木染めブローチプレゼント 解散</p>