

# ミニガイド報告

記 R

## ○ 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？

- 日時：2023.6.17（日） 10:00～12:00 天気：晴れ
- リーダー：M、R、U ききみメンバー：2名
- 参加者：大人 5名 対象者：2～3km程度歩ける大人
- 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。
- 活動場所：センター～散策路⑧～湿原～センター
- 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"> <li>自己紹介（ききみみずきんメンバー・参加者）</li> <li>内容を伝える・体調を確認する（各自熱中症に注意をする）・危険生物の紹介・準備体操</li> <li>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。</li> <li>森林浴・ネイチャーゲーム（音いくつ）</li> </ul>
11:00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> <li>アラカシ：センターの玄関先にあり姫路市の木でもある。</li> <li>クスノキ：センターのシンボルツリーでもあり、兵庫県の木でもある。葉を観察する。</li> <li>エゴノキ：エゴノキの芽でエゴノネコアシアブラムシが吸汁すると奇妙な虫こぶができる。 房（バナナのような）はネコの足に見え綺麗な花びらに似せた虫こぶである。 若葉に寄生するオトシブミ（実際に観察をして観る）</li> </ul>
湿地	<ul style="list-style-type: none"> <li>「健康日本21」：10年に1度改定される食物摂取量などの目標値について説明する。</li> <li>「生物に学ぶ」を紹介→(例) マジックテープはオナモミ（別名ひつつきむし）に倣った？ ロボットアームはキツツキの舌の伸縮自在から倣った？他</li> <li>季節の詩 「アジサイの花」まどみちお 「植物のうた」 かど創房</li> </ul>
	<p>木本：ヤマモモ（実）、ソヨゴ、ネジキ、クリ、ヤマボウシ、ニガイチゴ、タラヨウ、ヤマウルシ、クマヤナギの実（つる性）、オオバヤシャブシ、テイカカズラ（花）、ヤマコウバシ</p> <p>草本：ニワゼキショウ、ネジバナ、タケニグサ、カキラン、トウカイコモウセンゴケ、ハナニガナ、ソクシンラン</p> <p>昆虫：オオヒラタシデムシ、ノコギリカミキリ、ヒカゲチョウ、オオシオカラトンボ、コシアキトンボ、モリアオガエルの卵塊</p> <p>野鳥：ホトトギス、シジュウカラ、ジョウビタキ、ホオジロ センダイムシクイ（声） ヤマガラ</p> <p>キノコ：ポタンイボタケ、アカイボカサタケ、ヒイロタケ</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