

## ミニガイド報告

○ 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. 7. 15 (土) 10:00~12:10 天気 曇り
2. リーダー：M、R、U ききみみメンバー：2名
3. 参加者：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・仲間づくりをしよう。
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"> <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・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。</li> <li>・森の恩恵（森林の多面的機能）を話す。・・・土砂流出防備保安林、免疫力を高める。</li> <li>・森林浴、ネイチャーゲーム（音いくつ）</li> </ul> <p>&lt;紹介したもの&gt;</p>
11:00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケヤキ：芝生広場のケヤキがひ弱な訳は？本来の生育地は溪谷や川岸など水分の多い所。人に踏まれる（根は呼吸している）ので土が固まり、呼吸しづらい。</li> <li>・エゴノキ：森のシャンデリアの名前の通り、灰白緑の実が美しい。実に混じり花のように見えるのはエゴノネコアシ（エゴノネコアシアブラムシが作った虫こぶ）。</li> <li>・ナツフジ：（別名 ドヨウフジ 夏に花が咲き、フジに似ているから）実は熟すと鈍い光沢のあるレンガ色になり、ねじれて、弾け、子孫を増やす。（乾湿運動による）</li> <li>・樹液の甘酸っぱい匂いの正体は？：アルコール、酢酸、果糖、ブドウ糖他</li> <li>・森の認証制度【FSC】マーク：森林の生物多様性を守り、地域社会や先住民族、労働者の権利を守りながら適正に生産された製品を消費者に届けることを世界的に普及させる目的で作られた。</li> </ul> <p>木本（実） エゴノキ、クマヤナギ、ヤマハゼ、ネジキ、ソヨゴ  （花） リョウブ、ナツフジ、クチナシ、クズ、アキノタムラソウ、シャシャンボ、コガンピ  草本（花） ミミカキグサ、ホザキノミミカキグサ、トウカイコモウセンゴケ、コケオトギリ  野鳥 ヤマドリ、ホオジロ、ヤマガラ、キビタキ（声）、ホトトギス（声）  昆虫 モンキアゲハ、ジャノメチョウ、アオスジアゲハ、アブラゼミ、センチコガネ、ニワハンミョウ、オオヒラタシデムシ（幼虫）、コシアキトンボ、オオシオカラトンボ、コムスジ、ウラギンシジミ  キノコ ボタンイボタケ、ヒナアンズタケ、キイロイグチ、アカイボカサタケ</p>
12:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート依頼</li> <li>・草木染のブローチプレゼント（初めての方に）</li> </ul>