

○ 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. 9. 16 (土) 10:00~12:10 天気 曇り
2. リーダー：O、R、U
3. 参加者数：大人 1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 ~ ④① ~ 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	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。土砂流失防備保安林と保健保安林に県が指定。 森林浴 ・深呼吸 紹介したもの
10:50 中央広場	・クサギ(臭木) 枝・葉をちぎると臭い。若葉は山菜、果実は草木染め(水色)、根は薬用(高血圧・リュウマチなど)にする。花はとても良い香りがする。 ・ベッコウタケ 広葉樹の枯木や生木の地際に発生。街路樹にも発生する樹木医泣かせの白色腐朽菌(白腐れ)。材が白っぽく変色する。 ・ハイイロチョッキリ コナラなどブナ科植物の実に産卵し、枝をかじって青いドングリと共に地面に落とす。幼虫はドングリを食べて育つ。 ・虫はなぜ鳴くの? ①交尾の相手を探す。②縄張りを主張する。③他のオスを威嚇。 ・虫の耳はどこ? コオロギの仲間は前脚に。セミは腹に。ガは頭、胸、翅など様々。
12:00	木本 (実) エゴノキ ヤブツバキ ソヨゴ リョウブ キリ クサギ (花) クサギ 草本 (実) ツルアリドオシ 野鳥 メジロ ヤマガラ アオゲラ(声) 昆虫 クロアゲハ ナガサキアゲハ コミスジ カネタタキ・ツクツクボウシ(声) ホシササキリ クルマバッタ リスアカネ キノコ カバイロコナテングタケ ベッコウタケ シロオニタケ sp. オオオニタケ シロヤリタケ テングタケダマシ ヒナアンズタケ アンケート依頼