

## 〇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. 10. 21 (土) 10:00~12:15 天気 晴れ
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"> <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>・森の恩恵 (森林の多面的機能) を話す。木材やきのこの物質生産機能について話す。</li> <li>・五感を研ぎ澄まして観察：キンモクセイの匂いを嗅いでもらう。日本では雄株が生育。</li> <li>・森林浴・ネイチャーゲーム (音いくつ)</li> </ul>
11:10 中央広場	<p>&lt;紹介したもの&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ミヤマガマズミ」：観察の森ではガマズミ、コバノガマズミ、ミヤマガマズミの3種類を見ることができる。ガマズミより標高の高い所 (深山) に生える。赤い実は少し酸っぱいが、ポリフェノールが豊富。ツグミ、メジロ、ムクドリなどが食べる。</li> <li>・「カナメモチ」：名前の由来はモチノキに似ていて、材が扇の要に使われたからという説がある。新芽や若葉が赤く、アカメモチから転じたとも言われている。生垣等にされる。10月頃から実は赤熟するが鳥が食べるのは1月頃からでハシブトガラス等が食べる。</li> <li>・「ドングリ」：森にあるドングリの種類は7種類。動物の貯食行動によって広く繁殖。昔は人間も食べていた。「どんぐりころころ」の幻の3番披露。</li> <li>・「デコ活」：「デカーボナイゼーション：脱炭素」と「エコ」を組み合わせた造語。環境省による脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動。</li> </ul> <p>木本 (実) ヤマハゼ ヤブツバキ ソヨゴ ノグルミ ミヤマガマズミ ウメモドキ ナツハゼ (花) 桜</p> <p>草本 (花) リンドウ スイラン</p> <p>野鳥 ヤマガラ (声) ヒヨドリ キンクロハジロ ホシハジロ ハジロカイツブリ カルガモ オオバン ダイサギ</p> <p>昆虫 クロコノマチョウ メスグロヒョウモン カネタタキ (声) ツツレサセコオロギ</p> <p>哺乳類 シカ イノシシ</p>
12:15	アンケート依頼 草木染めブローチプレゼント (初めての方に) 解散