

**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：2023.11.18（土）                      10：00～12：00                      天気 晴れ
2. リーダー：O、R、U                              ききみメンバー：1名
3. 参加者：大人 5名                                      対象者：2～3km程度歩ける大人
4. ねらい：実りの森や紅葉を楽しみながら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、紅葉狩をしながら森林浴

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）—保健・レクリエーションについて話す。</li> </ul>
10：10 <紹介したもの>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・センターの前のアラカシとコナラのドングリの違いについて説明する。</li> <li>・ソヨゴの実丸くカマツカの実縦長で、葉柄はソヨゴはだんかつ長くなめらかだが、カマツカの葉柄はざらざらした感触を持つ。</li> <li>・ドングリの殻斗（かくと：通常 帽子と呼ばれる部分）の殻は内部をおおう硬い外皮のことで、斗とは神社やお寺においてある柄杓（ひしゃく）のことでおわん型の容器のこと。コナラなど浅い杯、すっぽり包み込む（スタジイ）、お椀のようなイソギンチャクのような（クヌギ）などに分けられ区別することができる。</li> </ul>
11：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・紅葉のメカニズムについて日照時間が短くなると葉への栄養供給がとまり、緑であるクロフィルが分解され、なくなり、元々の黄緑、黄色になる。そして離層という組織ができる。水溶性の糖類やアミノ酸が葉に蓄積されアントシアニンが生成され赤く紅葉。</li> <li>・ヒサカキの実をつぶして色を楽しむ。</li> </ul>
11：20 湿原（東屋）	<ul style="list-style-type: none"> <li>種の形クイズではカラスウリ、サルトリイバラ、ノイバラ、ナンテン、アオツヅラフジに実際の実と種をあてる。</li> <li>・「コバノガマズミ」観察の森ではガマズミ、ミヤマガマズミ、コバノガマズミの3種類を見ることができる。ミヤマガマズミは葉がテカテカしているがコバノガマズミは葉が小さく毛が生えている。果実は漬物などの色付けに食用として用いられる。水鳥観察。</li> </ul> <p>木本：ケヤキ コナラ ヒサカキ ソヨゴ ネジキ タラヨウ ヤマナラシ リョウブ タカノツメ ヤマボウシ カマツカ アカシデ アベマキ ヤマコウバシ カキノキ ヤマハゼ アラカシ</p> <p>草本：リンドウ ヤマラッキョウ ワレモコウ・・・花</p> <p>野鳥：ヒヨドリ ヤマガラ ジョウビタキ ヒドリガモ キンクロハジロ ホシハジロ オオバン ヨシガモ</p> <p>昆虫：ジョロウグモ リンゴドクガ オオカマキリ</p>
12：00 センター	<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 実（種の形クイズ）を飾ったリース（初めての方に）</li> </ul>