ミニガイド報告

記　U

○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：２０２３．１２．１６（土）　　１０：００～１２：１０　　天気　曇り

2．リーダー：O、R、U、T　　ききみみメンバー：1名

3．参加者数：大人　３ 名　　対象者：２～３㎞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　～こどもの館（工作館）～　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	・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。 ＜紹介したもの＞ ・「アカマツ」：松ぼっくりは翌年の秋に熟す２年型。開いた松ぼっくりを湿らすと閉じる。（幹湿運動）
１０：５０ 中央広場	・「美しい冬芽」：ネジキ（三大美芽）、サカキ（弓なりに曲がる） ・「ネジキ」：名前の由来は幹がねじれることによる。花は下向き、実は上向き。若い枝や冬芽が赤く美しいので花材にされる。有毒植物。
湿原 東屋	・「植物の呼吸」：人は口、鼻、皮膚で呼吸する。植物は葉の裏側にある気孔、樹皮にある皮目、呼吸根で呼吸する（昼も夜も）。目立たないのは昼間活発に光合成で出し入れする気体（酸素と二酸化炭素）の方が、呼吸で出し入れする気体（二酸化炭素と酸素）より何倍も多いから。
こどもの館	・「ヒョン笛って？」：イスノキ（別名ヒョンノキ）の葉や枝には色々なアブラムシによって虫こぶができる。中を綺麗にして吹くと「ヒュー」と鳴る。材は木刀やそろばん玉に。 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、カナメモチ、ヒサカキ、カラスザンショウ、タラヨウ、クロガネモチ、カマツカ、マンリョウ、サルトリイバラ　　（花）サザンカ、カンツバキ 野鳥：ヒヨドリ、メジロ（声）、アオジ（声）、ウグイス（声）、エナガ（声）、キンクロハジロ、ホシハジロ、ヨシガモ、ヒドリガモ、オオバン、ハジロカイツブリ その他：イスノキの虫こぶ、エゴノキの虫こぶ
１２：１０	・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