

**○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・体づくり・仲間づくりをしませんか？**

1. 日時：2024. 2. 17（土） 10:00～12:00 天気 晴れ
2. リーダー：U、R、O ききみみメンバー：2名
3. 参加者数：大人 6名 対象者：2～3km歩ける方
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 ～ 貯水池沿い ～ 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や森歩きで心身ともにリフレッシュしてもらう。

時間・場所	内 容
10:00 センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ 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。（今日のコース・体調確認・危険生物紹介・準備体操）</li> <li>・約束。（森の植物などを勝手に採取しない）</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と保健保安林に県が指定）</li> </ul>
11:00 中央広場	<p>【紹介したもの】</p> <p>「ソヨゴ」雌雄異株 赤くて美味しそうな実がなるが、鳥はほぼ食べない。名前の由来は葉が風にそよいで音をたてるから。葉はタンニンを含み染料に。</p> <p>「サカキ・ヒサカキ」榊は枝葉を神事に使う。枝の先端の芽が鎌形に曲がっている。ヒサカキは「非榊」とも「姫榊」ともいわれる。花の匂いは独特！</p> <p>「ネジキ」冬芽が赤くて美しい。語源は幹がねじれていることから。アセビなどと同様有毒植物。</p> <p>「森の恵みで染色」ヤマモモ、サクラ、ソヨゴ、ガマズミ、クサギ、ヒイロタケ、ウメノキゴケ、オオバヤシャブシ、ヌルデ虫こぶ他</p> <p>【木本】（実）ソヨゴ、ウメモドキ、タラヨウ、クロガネモチ、マンリョウ、ノグルミ、オオバヤシャブシ、ヒメヤシャブシ、ヤマハゼ</p> <p>（花）サザンカ、ヤブツバキ</p> <p>【野鳥】ヒヨドリ、メジロ、エナガ、ウグイス、シロハラ、ヤマガラ、シジュウカラ、カワアイサ、カイツブリ、カンムリカイツブリ、マガモ、キンクロハジロ、アオサギ、オシドリ</p> <p>【その他】ニホンアカガエル卵塊、エゴノキ虫こぶ、ニイニイゼミ抜け殻</p> <p>【詩】 「春の歌」草野心平</p>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート依頼 草木染めブローチプレゼント 解散</li> </ul>