

**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・体づくり・仲間づくりをしませんか？**

1. 日時：2024. 3. 16 (土) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：U、O、R、T 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・仲間づくりをしましょう。
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：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ましょう。

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：快適環境形成機能、保険レクリエーション機能</li> </ul> <p>【紹介したもの】</p> <p>「ヒサカキ」：ヒサカキは「非榊」とも「姫榊」ともいわれる。花の匂いは独特！ 雌雄異株で雄花は雄しべが多数で、雌花には雄しべがなく柱頭の先端が3裂する。</p>
散策路③北側	<p>「地衣類とコケ類」：地衣類は藻類と共存することで自活できるようになった生物である。 コケ類は葉緑体を持ち、土砂の流出、飛散の防止効果があり、乾燥にも強い。</p> <p>「ヤマザクラ」：花と新葉が共に展開する。日本に自生する桜の代表樹種でもあり山地に生える。典型的な陽樹である。</p>
11:00 中央広場 湿原東屋	<p>「ヤマザクラに群がる虫たち」：ヤマザクラの幹には多数樹液が出ていた。 啓蟄の日も過ぎ、生き物の目覚めの季節である。モンクロシャチホコは桜の葉が好物である。</p> <p>「バイオネスト bio- nest」：淡路景観園芸学校での、経済効果もある環境にやさしいサステナブルな堆肥作りを紹介。</p> <p>「サンシュユ」：ヤマボウシ、ハナミズキと同様のミズキ科の仲間である。 果実は健康酒として用いられる。</p> <p>【木本】 ヒサカキ、ヤマザクラ、ヤブツバキ、サンシュユ、オオバヤシャブシ 【草本】 トウカイコモウセンゴケ 【野鳥】 ヒヨドリ、メジロ、ウグイス(鳴き声)、ハシブトガラス(声) シロハラ、マガモ、ハシビロガモ、ヒドリガモ、オシドリ 【昆虫】 テングチョウ、ルリタテハ、オオカマキリの古巣 【その他】 ニホンアカガエル卵塊、オタマジャクシ、セトウチサンショウウオ卵のう</p>
12:00	<p>【コケ類】 ハイゴケ</p> <p>・アンケート依頼 草木染めブローチプレゼント 解散</p>