

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. 4. 4（木） 10：00～12：10 天気 晴れ
 1. リーダー：M、U、O、R ききみみメンバー：2名
 2. 参加者数：大人 5名 対象者：2～3km歩ける方
 3. 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⑧～40～62～水飲み広場
 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てもらう。

時間・場所	内 容
10：00 センター	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ 自己紹介（ききみみメンバー・参加者） ・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） ・約束：森の植物などを勝手に採取しない。 ・森の恩恵：緑のダム、免疫力の向上 ・春の生きものを紹介 （チラシ「チョウ・ウォッチング」「ウォーキングガイド春編」を手渡す。） <p>【紹介したもの】 「クスノキ」県木とされた理由や三行脈、ダニ部屋について説明する。 「アカメガシワ」赤い新芽を観察。 新芽の赤い毛は、害虫や紫外線からのダメージを防ぐため。 新芽に、ガムテープを貼り、はがすと赤い毛がきれいに取れた。 「エゴノキ」いろいろな虫達から害をうけるが、それぞれの種の保存のためのあり方であり、バランスが取れている。</p>
10：50	<ul style="list-style-type: none"> ・看板（土砂流出防備・保健保安林）の説明。 ・バイオマス発電について説明。（温室効果ガスを考える） ・オオシマザクラの葉は桜餅に、カンザンの花は桜湯に利用。 ・シジュウカラが翼の動きをジェスチャーとして使っている事を説明。 （東大先端科学技術研究センター世界初の発見）
水飲み広場	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒメヤシャブシの果穂のつき方 ・オカリナ演奏：「早春賦」「春の小川」 ・桜餅をいただく。（オオシマザクラの塩漬けされた葉を味わう） <p>木本：マンリョウ ケヤキ マツ ヤマモモ ヒサカキ ネジキ ソヨゴ リョウブ タラヨウ ヤマザクラ オオシマザクラ カマツカ コブシ オオバヤシャブシ コバノミツバツツジ 草本：シハイスミレ キランソウ 野鳥：ヒヨドリ メジロ ウグイス ヤマガラ シジュウカラ キノコ：ヒトクチタケ キクラゲ sp.</p>
12：10	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼、解散