

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. 5. 2 (土) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：R、U、O ききみみメンバー：5名
3. 参加者数：大人 4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~頂上~散策路⑧~東屋①解散
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：土砂災害防止機能、保健・レクリエーション機能
紹介したもの	<p>「ケヤキ」：若木の葉は成木に比べて大きい。</p> <p>「タラノキ」幹に棘がある。タラの芽(櫛芽)は天ぷらとして食べられる。</p> <p>「トウグミ」：葉のおもては星状毛で裏は鱗状毛。葉の裏は光って見える。</p> <p>「タラヨウ」：雄花は花が3-9個、2-4列並ぶ集散花序。</p> <p>「サンショウ」：ミカン科であり食材として利用される。油点・棘などを観察する。</p> <p>「マルバアオダモ」：「マルバ」は葉の形ではなく鋸歯がなく不明瞭なことに由来する。「アオ」は樹皮が雨に濡れると青くなることに由来する。</p>
10:40 中央広場	<p>「アカマツ」：常緑の高木。乾燥に強く、山の尾根筋に良く育つ。葉は針形で2本の葉を合わせた断面は、円形になる。松ぼっくりは熟すまでに2年かかる。</p>
10:50 山頂	<p>「ヤマツツジ」：花の内側にある斑点は虫を誘うためのガイドマーク。</p>
11:10	<p>「アリの結婚飛行」：結婚飛行の後(交尾の後)メスの羽アリは羽を落として新しい巣をつくり女王となる。(はたらきアリはメスだけ。)</p>
ソヨゴ広場	<p>【木本】ケヤキ、カマツカ、クロバイ、クロモジ、カゴノキ、モチツツジ</p> <p>【草本】ニガナ、ハナニガナ、キランソウ、オニタビラコ</p>
11:40	<p>【野鳥】ヒヨドリ、メジロ、ウグイス(鳴き声)、トビ</p> <p>シロハラ、シジュウカラ(鳴き声)、キビタキ(鳴き声) コゲラ</p> <p>【昆虫】ルリタテハ、モンキアゲハ、コムスジ、クワゴマダラヒトリ、クロオオアリ</p>
12:00 東屋①	<p>【キノコ類】タマキクラゲ、ヒトクチタケ、ウラスジチャワンタケ</p> <p>・ 双眼鏡の返却とアンケート依頼 草木染めブローチプレゼント 解散</p>