

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. 6. 6 (土) 10:00~12:00 天気 曇り
2. リーダー：O、U、R ききみみメンバー：3名
3. 参加者数：大人 9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・仲間づくりをしよう。
5. 活動場所：センター~散策路8~40~66~62~8~1東屋
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よう。

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 (ききみみずきんメンバー・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・森林の多面的機能を話す。水源涵養 (森林が水資源を蓄え、育み、守っている働き) と生物多様性 (遺伝的多様性、種が多様性、生態系の多様性) とその保全 ・身近に起こった雹の降る条件など <p>【紹介したもの】</p>
芝生広場	<p>「ネズミモチ」葉がモチノキに似ていて、熟した実がネズミの糞に似ているため名付けられた。大気汚染に強い。よく似たトウネズミモチは中国原産。</p> <p>「クロガネモチ」樹皮から鳥もちがとれ、葉柄や1年枝が紫色を帯びるので (黒鉄鶏) モクセイ、モッコクと庭木の三大名木といわれる。シンジュサン (ガ) の食樹。</p> <p>「アカマツ」樹皮が赤いことからアカマツといわれる。クロマツと比べて葉が柔らかく、別名雌松、女松ともいわれる。松ぼっくりは2年かかってできる。</p>
散策路8~40 ~66~62~8 11:20	<p>「ガンピ」雁皮紙は斐紙とも呼ばれ、きめが細かく光沢があり、細字でも滲みにくく紙の王様といわれる。銅版画や万年筆と相性がよく、かの有名なレンブラントの銅版画の多くも雁皮紙に印刷されている。</p> <p>「カッコウの仲間」子育ては托卵という方法で他の鳥に任せる。ホトトギスはウグイスに。カッコウはホオジロやモズなどに。ツツドリはセンダイムシクイなどに。</p> <p>【木本】 (実) ミヤマガマズミ、エゴノキ、トサノミズキ、 (花) クロガネモチ、ネズミモチ、ネジキ、ヤブムラサキ、コガクウツギ、ミヤコイバラ、ムラサキシキブ</p> <p>【野鳥】 ヒヨドリ、メジロ、ウグイス (声)、キビタキ、ホトトギス (声)、ヤマドリ</p> <p>【昆虫】 オオヒラタシデムシ、オオセンチコガネ</p>
12:00 1番東屋	<p>【キノコ】 ボタンイボタケ、ヒトクチタケ</p> <p>・アンケート依頼 解散</p>