

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. 7. 4 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：M、U、R ききみみメンバー：T
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⑰~⑳~ホタル池~湿原~東屋~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。 (保険・レクリエーション 水源涵養 物質生産)
10:20 貯水池沿い	<p>【紹介したもの】</p> <p>「ケヤキ」：若木の葉は成木に比べて大きい。ほうきを逆さまにしたような樹形。 「ヤマモモ」：夏に赤い実がつく。若木の葉縁にはぎざぎざがあり、年をとるとなくなる。 「トベラ」：枝や葉には異臭がある。節分の夜鬼を追い払うため枝葉を扉に挟む習慣があった。(伊勢 出雲) そこから、扉の木 トベラに転じたとされる。 「モッコク」：ちみつで硬い材。葉柄は赤みをおびる。風格があり、庭木の王と呼ばれる。 「鉄バクテリア」：土壤微生物の一種でどこにでもいる細菌。</p>
11:00 ホタル池	<p>「イヌビワ」：イヌビワコバチと共生関係にある。(花の花のうを観察する。)</p> <p>「食虫植物」：ミミカキグサの仲間 捕虫囊は根茎につき、プランクトンなどを捕食する。</p>
11:15 湿地東屋	<p>モウセンゴケの仲間 葉一面に腺毛があり、粘液を出して昆虫を捕獲する。</p> <p>「環境」：環境に優しいトイレの紹介 国見の森 (カキガラと雨水を利用) 網引湿原 (水洗の代わりにおがくずを利用)</p>
11:45 水飲み広場	<p>【木本】 ヤマモモ トベラ モッコク シャシャンボ ヤマハゼ アカメガシワ サルトリイバラ カキノキ クマヤナギ ナツハゼ ネムノキ イヌビワ</p> <p>【草本】 キランソウ タケニグサ テリハノイバラ イタドリ ノジギク</p> <p>【野鳥】 ウグイス ヒヨドリ メジロ</p> <p>【昆虫】 セマダラコガネ オオシオカラトンボ</p>
12:00	<p>【キノコ】 ヒイロタケ ノウタケ モエギアミアシイグチ ニッケイタケ</p> <p>【その他】 メジロとヒヨドリの卵の殻</p> <p>・アンケート 解散</p>