

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. 9. 5 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：R、U ききみみメンバー：2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~中央広場~湿地・東屋~ホタル池~センター解散
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 <p><紹介したもの></p> <p>「ケヤキ」：葉の縁は鋭いギザギザがあり、表面はややざらつく。</p>
10:50 中央広場	<p>「ネジキの実」：実は上向きにつける。</p> <p>「ハイイロヨッキリ」：コナラなどのブナ科のドングリに産卵し、枝を切り落とす。</p> <p>「ゴマフボクトウ」：ヤブツバキの根元に3mm前後のカラフルな粒々は幼虫(チャノテッポウムシ)のフラス。</p>
11:15 湿地・東屋	<p>「アオハダ」：ソヨゴ広場に向かう階段の途中のコナラの伐採後にアオハダ(雌株)の赤い実を見つけた。</p> <p>「セミ」：抜け殻は漢方薬に利用される。セミの透明な羽には雑菌と突き刺す剣山がある。(抗菌作用)</p> <p>【木本】 アカメガシワ、エゴノキ、ヤマボウシ、クズ(花)、タラノキ、ミツバアケビの実(緑)、ソヨゴ(実・赤)</p> <p>【草本】 サギソウ、ホザキノミミカキグサ、アブラガヤ</p> <p>【野鳥】 ヤマガラ、メジロ(鳴き声)、サンショウクイ(鳴き声)</p> <p>【昆虫】 ナミアゲハ、モンキアゲハ、イボバッター、マユタテアカネ、オオシオカラトンボ、ルリタテハ、ベニトンボ、ハラビロカミキリの抜け殻、シンジュサンの死骸</p> <p>【キノコ類】 ベニイグチ、ハカワラタケ、ノウタケ、ヒイロタケ</p>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼 解散