

**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. 11. 7 (木)      10:00~12:00      天気 晴れ
2. リーダー：M、R      ききみみメンバー：2名
3. 参加者数：大人 6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~ソヨゴ広場~中央広場~湿地~湖岸沿い~センター
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"> <li>・あいさつ 自己紹介 (ききみみずきんメンバー・参加者)</li> <li>・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)</li> <li>・約束。(森の植物などを勝手に採取しない)</li> <li>・森の恩恵・森林の多面的機能を話す。 (保健・レクリエーション 土砂災害防止)</li> </ul> <p>【紹介したもの】</p> <p>「ドングリ」: 森にある7種類のドングリについて (殻斗の形の違い、秋に熟す1年型と翌秋に熟す2年型がある。落下したドングリから根を出した様子を観る。)</p> <p>「クスノキ」: 県木 枝や葉から樟脳をとる。三行脈 ダニ部屋</p> <p>「モッコク」: 風格があり、庭木の王と呼ばれる。</p> <p>「ケヤキ」: ホウキをさかさまにしたような樹形。材は堅く木目が美しい。</p> <p>「ヒサカキ」: サカキに比べて小ぶりなので姫榊。黒く熟した果実を潰し色を見る。</p> <p>「ヤマナラシ」: 皮目が菱形に似るため「そろばんの木」とも言われる。</p>
11:00 湿地	<p>「イロハモミジ」: 果実には翼があり、くるくる回りながら飛んでいく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・湿地に咲く季節 (4月~12月) の草本の一覧表を説明する。(守家さん作成、写真入り)</li> <li>・ガマズミの赤い果実を入れて作ったダイコンのお漬物を見る。(守家さん作成)</li> <li>・ネムノキ ヒメヤシャブシ ヤシャブシ イヌツゲ ノグルミ ヌルデミミフシ ミツバアケビ カキノキ</li> </ul> <p>【木本】 ヤマナラシ アカメガシワ タラヨウ ソヨゴ</p> <p>【草本】 ヤクシソウ ノジギク ヤマラッキョウ スイラン リンドウ</p>
11:45 センター	<p>【野鳥】 ヒヨドリ エナガ ジョウビタキ カケス オカヨシガモ ヨシガモ ホシハジロ オオバン</p> <p>【昆虫】 マユタテアカネ【その他】 ゴマフボクトウのフラス コゲラが作った巣穴</p>
12:00	アンケート依頼 解散