

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：2025. 2. 6 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：M、U ききみみメンバー：3名
3. 参加者数：大人 8 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~ソヨゴ広場~中央広場~湿地~貯水池沿い~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
10:50 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> 「オニグルミ」 冬芽の形や葉痕等を観察 「クロマツ」 去年出来た球果を見る。そして、枝の成長から樹齢何年かを観察する。 「ネジキ」 2枚の芽鱗 赤くつやがある(コクサギ ザイフリボクと共に三大美芽の一つ)
11:15 湿地・東屋	<ul style="list-style-type: none"> 「ヒメユズリハ」(姫譲葉) 新葉が出るときに古い葉が落ちるので譲る葉という意味の名 「ヤマウルシ」(山漆) かぶれの原因となるウルシオールが含まれる。
11:30 貯水池沿い	<ul style="list-style-type: none"> ウルシ科の果物について 「未来は腸内細菌とともに」 私達が食物繊維を摂取することで腸内細菌がそれらをエサにして作られる代謝物の恩恵について。 「絵本(ふゆめがっしょうだん)」を読んでいただく。 「イヌツゲ」(犬黄楊) 見た目はツゲに似ているが、ツゲは成長がゆっくりで材は緻密でなめらか。高級材料になるがイヌツゲは質が劣るので「犬(イヌ)」と名付けられた。 「樹木名を漢字で表し名前の由来を知る」
12:00 センター	<ul style="list-style-type: none"> サカキ(榊) ヒサカキ(姫榊) ヒメヤシャブシ(姫夜叉五倍子) ヤマコウバシ(山香ばし) マユミ(真弓) 【木本】 ヤマザクラ アカメガシワ リョウブ マユミ ヒメユズリハ ヤマウルシ 【野鳥】 シロハラ エナガ メジロ ジョウビタキ カンムリカイツブリ カワアイサ 【その他】 ニホンアカガエルの卵 メジロの巣
	アンケート依頼 解散