

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. 3. 6（土） 10:00~12:00 天気 曇り
2. リーダー：R、M ききみみメンバー：4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~貯水池沿い~ホタル池~こどもの館~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"> ・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：恵みの雨について、生物多様性保全機能
紹介したもの センター周辺	<p>「ツタ」クスノキに樹皮など黒褐色の縦縞をのこしている。</p> <p>「ヤママユガ」（テンサン）は我が国在来の代表的な野蚕で、そのテンサンから紡がれる絹織物は赤ちゃんの肌着として最適である。</p> <p>「シダ」シダ植物は孢子で殖え、多くは水分の多いところに育つ。</p>
11:00 こどもの館	<p>「オオバヤシャブシ」頂芽は葉芽であるが、雄花序の上に雌花序がつく。</p> <p>雄花序は緑色でねばねばしていて寒さや風、外敵から守る役目がある。</p> <p>「マンサク」「先ず咲く」の語源があり日本発祥であるが、寒さの強い欧州で大人気になっているらしい。樹皮は強靱でねじりや引っ張りに強い。</p>
コブシの木の 周辺	<p>「イスノキ」柞の木、クシノキ、ヒヨクノキともいわれ、よく虫こぶができて笛を吹いて楽しんだり、国産材の中では最も硬く杖や櫛に利用されたりする。</p> <p>「コブシ」早春を告げる花で果実がこどもの拳に似ている。</p> <p>花の下に1枚の葉がつき、花蕾を乾燥したものが生薬「辛夷」になる。</p> <p>果実と植物本体をつなぐ珠柄とよばれる白い繊維状のものがある。</p> <p>【木本】ヤマコウバシ、シャシャンボ、サザンカ</p> <p>【野鳥】ヒヨドリ、シロハラ、ジョウビタキ、コゲラ、ハシボソガラス</p> <p>【水鳥】キンクロハジロ、カルガモ、カンムリカイツブリ</p> <p>【その他】ニホンアカガエル卵塊（ホタル池）</p>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼 解散