

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：2026. 3. 5 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
- 2. リーダー：R、O ききみみメンバー：7名
- 3. 参加者数：大人 7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：通常の2キロコース
- 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：保健レクリエーション、物質生産
紹介したもの センター周辺	<p>「山茶花」花の形は平らで、秋から冬にかけて咲き花弁がバラバラに散る。メジロなどの野鳥に蜜を吸わせ花粉を受け渡す鳥媒花である。</p> <p>「ハマヒサカキ」花期は12月はじめ、ヒサカキの葉と比べて刃先は丸くわずかに窪み裏面に少し巻き込む。鋸歯の間には黒紫色の線点状構造物がある。</p> <p>「ウメ」梅の酸味料は塩とともに最古の調味料であり、「塩梅」(あんぱい)は良い味加減や物事の調整を意味する単語で日常会話にも使われている。</p>
ソヨゴ広場	<p>「ケヤキ」樹皮に生えているモジゴケは固着地衣類の一種で菌類と藻類が共生した生物で自然環境に寄与している。地域の環境汚染指標にもなる。</p> <p>「ヒサカキ」雌雄異株で、立春の少し後に開花し、その香りによって春の訪れを告げてくれる。</p>
中央広場	<p>「カナメモチ」材の比重が非常に大きく (0.98) ウバメガシやアベマキと並ぶ。比重が1に近い乾燥をした材であっても古くからその強靱さと重さから扇の要、蒸気機関車の車輪の代用となった。</p>
湿地東屋	<p>「朗読」「ののはな」谷川俊太郎、「春の歌」草野心平、「はるですよ」与田準一</p> <p>「サルトリイバラ」つる性の落葉低木。葉は柏餅の葉に用いられ、ルリタテハの幼虫の食草でもある。11月頃赤く熟した実が食用として最適である。</p> <p>【木本】クスノキ、アラカシ、ヤマコウバシ、ソヨゴ、リョウブ、ヤブツバキ、アカシデ、アズキナシ、タカノツメ、イヌツゲ、ウリカエデ、ヤマハゼ</p> <p>【野鳥】メジロ、ウグイス(声)、ジョウビタキ(声)、シジュウカラ(声)</p> <p>【水鳥】カワウ(繁殖期)、キンクロハジロ、カルガモ、ヒドリガモ</p> <p>【その他】ニホンアカガエルの卵塊、ウスタビガの繭</p>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼 解散