

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・体力づくり・仲間づくりをしませんか？

1. 日時：2026. 4. 2 (木) 10:00~12:20 天気 曇り
2. リーダー：F、U ききみみメンバー：6名
3. 参加者数：大人 11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 ~ 芝生広場 ~ 散策路8 ~ 40~ 62 ~ 8 ~ 水飲み広場
6. 活動内容：2回の休憩を入れて、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 (ききみみずきんメンバー・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 気候緩和、大気浄化、健康 (フィトンチッド、筋肉増強)
【紹介したもの】	<p>「ヤマボウシ・ハナミズキ違い」ヤマボウシは総苞片 (白く花びらのように見える) が尖っている。ハナミズキは凹む。ヤマボウシは集合果 (たくさんの花の集り)</p> <p>「ヤシャブシ3兄弟」観察の森にはヤシャブシはない。果穂はヒメヤシャブシ3~6、オオバヤシャブシ1、ヤシャブシは2が多い。</p>
11:05 中央広場	<p>「ネズ」先端が尖って痛く鼠穴や通り道に置くとネズミ除けになったことから名がついた。近縁のセイヨウネズはジンの香り付けに使われる。</p> <p>「キリ」古来中国では鳳凰の棲むとして神聖な木とされ、日本に伝わる。五七のキリは天皇家、公家、武家 (豊臣秀吉など) などが使用。国章として菊に次ぐ。花は5月、7月末には翌年の蕾ができる。</p> <p>「コブシ」蕾と材からは香油が採れる。蕾を乾燥したものを生薬で「辛夷」といい、鎮静、鎮痛、抗炎症作用がある。</p> <p>【木本】 (花) ヤマザクラ、オオシマザクラ、トサミズキ、ヒメヤシャブシ、コバノミツバツツジ、ミツバアケビ、サルトリイバラ</p> <p>【草本】 (花) シハイスミレ、ニオイタチツボスミレ</p> <p>【野鳥】 メジロ、ウグイス 【昆虫】 ビロードツリアブ</p> <p>☆ソヨゴ広場で森林浴、マインドフルネスを楽しんだ。</p>
12:20 水飲み広場	<p>☆水飲み広場で桜餅を頂きながら、オカリナ演奏「春が来た」を楽しんだ。</p> <p>・アンケート依頼 解散</p>