

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. 5. 14 (木) 10:00~12:00 天気 晴れ
2. リーダー：M、S ききみみメンバー：5名
3. 参加者数：大人 13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~ソヨゴ広場~中央広場~③⑨~④⑩~中央広場~水飲み広場
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 (ききみみずきんメンバー・参加者) ・森の恩恵・森林の多面的機能を話す。 ・内容を伝える。(今日のコース・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。) <p>【紹介したもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アカメガシワ ガムテープを使い新芽の赤い毛を観察。蜜線にアリが訪れる。 ・クロマツ 上部の雌花と下部の多数の雄花を見る。熟す前の小さな松カサをみる。 ・ガンピ 花は黄色で、繊維は製紙の原料。 ・タカノツメ (鷹の爪) 冬芽が鷹の爪に似ているのが名の由来で、新芽は食用になる。枯葉に近づくと甘い香りがする。
10:35 ソヨゴ広場	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤマボウシ (山法師) 名前の由来は花の集まりを僧兵の頭に、そして白い総苞片を頭巾に見たてた。熟した実は甘味がある。他にジャム、果実酒への加工に適す。 ・リョウブ(令法) 若芽若葉は食用。平安時代飢饉対策として植栽、貯蔵の法令があり法を意味する「令法」が転じてリョウブになったといわれる。 ・エゴノキ 果実の皮にはエゴサポニンが含まれアワが出て汚れを落とす性質がある。種子はヤマガラの大好物。
11:00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> ・カマツカ (鎌柄) 別名はウシコロシ。牛の鼻輪に使われていた。 ・深呼吸 息は鼻から吸い、口から吐く。 ・危険生物の説明 スズメバチ・オオスズメバチ対策について (黒い服は避ける。その場を離れる。患部を洗い冷やす。ポイズンリムーバーを使用する。) ・カナメモチ 白い小花が集まって咲いていた。 ・コシダとウラジロ 葉の中軸の分岐の有無と休止芽を見る。 ・シンガシラ 葉は二形 (栄養葉と孢子葉) ・コケ・地衣類 地衣染ロウソク (黄と白) ・コナラのドングリから芽が出て本葉が見られた。 ・ヌルデ(翼を見る)
11:45 水飲み広場	<p>【木本】 ヤマモモ ヤブムラサキ</p> <p>【草本】 タケニグサ 【野鳥】 センダイムシクイ 【昆虫】 カラスアゲハ アオスジアゲハ</p>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート・解散