ミニガイド報告　　記　S

○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：２０２６．１０.１（木）　　１０：００～１２：００　　天気　快晴

2.リーダー：U、S　　ききみみメンバー：６名

3.参加者数：大人　6 名　　対象者：２～３㎞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～ソヨゴ広場～中央広場～山頂～湿地～ホタル池～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てもらう。

時間・場所	内　　容
１０：００ センター	・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。
１０：１０	観察のポイント　秋の実など
１１：００ 中央広場	「ミヤマガマズミ」:ポリフェノールやクエン酸を多く含む。秋の深まりとともに甘味を増し、野鳥などの食べ物となる。果実酒やジャムとしても利用される。 「トウネズミモチ」:球形の果実。原産地が中国（トウ）であること、実の形がネズミのフンに似ているのが名前の由来。光に透かすと側脈がはっきり見える。 「ヤブツバキ」: 熟すと三裂し、固い暗褐色の種子が数個出現。種を搾って採れるのが椿油で、古くから食用、化粧品として利用されている。（大島産が有名） 「ヌルデ」: 五倍子（ごばいし・ふし）と呼ばれる虫こぶはタンニンを多く含み、染料や生薬として利用された。（明治初期まではお歯黒の原料として利用）
１１：１０ 山頂	「クサギ」:赤紫色の星形萼（がく）と青紫色の丸い実が目を引く。この鮮やかな色彩により鳥たちに実の存在を知らせている。（二色効果）　草木染めの原料となる。
１１：３０ 湿地	どんぐりの話：どんぐりの種類、生食できるどんぐりなど、どんぐりにまつわるあれこれを、ゲームを通じて紹介。最後に全員で「どんぐりころころ」を合唱。
１１：４０	「ミツバアケビ」:実はアケビに比べ少し大きく、熟すと縦に裂開する。果肉はほんのりとした甘味がある。蔓（つる）は細工物、染料、生薬として利用される。 〖木本〗アラカシ、コナラ、クリ、ヤマウルシ、シャシャンボ、ナツフジ 〖草本〗サワヒヨドリ、ヒメオトギリ、コケオトギリ、リンドウ 〖キノコ〗シロテングタケ、コテングタケモドキ
１２：００ センター	〖昆虫〗ツクツクボウシ、ギンヤンマ、ヒメアカネ、マユタテアカネ ・アンケート依頼　　解散