

観察会

観察会はいろいろなテーマを決めて行われます。

～森の小鳥たちに会いに行こう～



まだ、木々の葉が出ない時期に野鳥の観察会を行います。

毎回、30種ほどの野鳥を観察できます。

今までに、市民の森で観察された野鳥の種類は48ページを参照ください。



市民の森を歩きながら、講師の先生から、森と野鳥の関わりなど、楽しい話を聞くことができます。

～市民の森の草花、樹木を知ろう～

市民の森が創られてから、植物の観察を続けていますが、観察するたびに、前回までに気付かなかった植物に出会い、植生の豊かさに驚かされています。



2011年までに観察した植物を「市民の森の植物ガイド」として本書62ページ以降にまとめました。

その植物たちに会いに市民の森に足を運んでみませんか。

～山の恵み山菜を味わう～



春には山菜をさがし、山菜を味わう観察会が行われます。

- 山菜を求めて、散策路を歩きます。



駐車場の付近をちょっと見まわただけで、17種の山菜を見つけることができ、ビックリです。

- 収穫した山菜を池のほとりで天ぷらにして味わいます。



- ニリンソウと誤食されるトリカブトなど、注意すべきことも学びます。



トリカブト

つる かご ～蔓で籠を編んでみよう～

「蔓」(藤・蔦・葛など)は、木に巻きつき枯らせてしまう森ではとても厄介なものです。その蔓を使って、世界に一つだけのユニークで素敵な籠を編みましょう。気持ちの良い秋のひと時、森の中で蔓籠をつくりながら森も私たちも元気になりましょう！

●どんな蔓が良いか実際に森の中で探してみます。



●講師の指導で、さあ製作です。



●参加された皆さんの世界に一つだけの籠をご覧ください。



～花たちを可愛く撮ろう～

秋の花々をあなたのカメラで可愛く撮ってみませんか。足元に咲くちっぽけな花も写真を撮ってよく見ると、神様の素晴らしい贈り物と感激します。こんな呼び掛けでの観察会も行います。



森を観察しながら歩き、参加された皆さんがそれぞれ興味を持った対象をカメラに収めます。それぞれの観点で撮られた個性豊かな写真を

ご覧ください。

写真で見ると、また違ったものに見えてきませんか。



コウゾリナ

風にゆられて
おしべたちのおどり



人生は綱渡り

ガガイモのつるに乗る蛙



ミソソバ

少女が初化粧したような可憐な花なのに無粋な名前がかわいそう。



チカラシバ

てっぺんのつむじは
どちら巻きでしょうか？

～森で元気になる～

森で健康になる「森林療法」とはどんなものでしょう。

身近な市民の森で元気になる森林療法を体験します。

●紅葉や、雨上がりの土の香りを楽しみながら散策し、木立の中で自分たちの居場所を作ります。



●横になってリラックス。コナラの樹形や木の間からのぞく空を眺めながら、ゆったりした時を過ごします。

枝を揺らすかすかな風の音、ヒラヒラと舞い落ちる木の葉、どこか懐かしい匂い。見えなかったもの、感じなかったものが心に湧いてきます。日常とは違った体験です。



●座学では、森林療法が作業療法・リハビリ・カウンセリングなどを含む幅広い療法で、免疫力アップなど、心身を健やかにするとともに、作業療法で行われる森林整備が、地域の荒廃した森林回復に繋がることも学びます。



森が元気になることは、人も元気になること。

今後も、身近な市民の森で元気になる取り組みを探っていきます。