

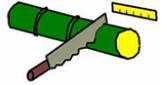


「SDGs未来都市」を目標に里山会公文名ファイブは活動を進めています。

令和5年2月度の活動



2/19(日)
 県民森づくり大作戦多目的
 広場: 森の恵みを活用した
 ネイチャーゲームを実施・
 雑木等を使用して小屋づく
 りを子ども達と一緒に楽し
 みました。
 雨のため中止
 自宅車庫竹細



2日・9日・16日・23日
 大谷辻圃場雑草刈払い
 ・多目的広場: 雑草刈払い・
 雑木等の焼却・支柱補強
 ミツマタの木が満開の花を
 つけました(右写真)



箱根外輪山三国山の里山で見られる植物

ヒイラギナンテン

・メギ科の常緑低木。別名「トウナンテン」が示すように原産地は中国(台湾やヒマラヤ周辺含む)。日本に渡来したのは1681~1687年(天和・貞享年間)のこと。漢名を十大功劳という。・遠目で見れば葉の雰囲気はナンテンに似ており、葉の縁にヒイラギのようなトゲがあることから、ヒイラギナンテンと命名された。ナンテンもヒイラギも縁起の良い木として知られ、両方を併せ持つ本種はさらに縁起がいいとして普及する。・葉は長さ4~9センチの小葉が5~9対ほど集まり、長さ30~40センチの羽根状になる。枝先で傘状に開く姿はそれだけで見栄えがするものの、葉の縁はトゲ状であり、触れると痛い。ヒイラギナンテンの開花は3~4月。枝先から長さ10~15センチの花序を房状に伸ばし、小さな黄色い花を密生させる。6弁の花には芳香があり、光沢のある葉とのコントラストが美しいため生け花にも使われる。・初夏にでき始める果実は直径7~8ミリの球形で水分を含む。秋にはブルーベリーのように黒紫色に熟し、表面に白い粉を吹く。果実は長い間枝にあり、紅葉との対比は特に美しい。果実に含まれる種子は数少ないが繁殖力が高い。・ヒイラギナンテンの材には薬用成分「ベルベリン」等が含まれ、これを煎じて飲めば扁桃炎や口内炎に効くとする民間療法がある。幹の断面が黄色いのはこのためで、噛めば苦味がある。



ネイチャーゲームってなに？

ネイチャーゲームは、1979年アメリカのナチュラ リスト、ジョセフ・コーネル氏によって発表された自然を直接体験するプログラムです。四季折々の身近な自然の中で(あるいは大自然の中で)、五感を使って自然を直接体験するのです。しかも、大人も子どもも目を輝かせて、わくわくドキドキしながら。あるいは集中して、深く自然と関わります。



里山保全活動 令和5年3月度予定

☺☺《親子体験学習》☺☺

- ◇日時 令和5年3月12日(日) 9:30~14:00頃
 - ◇集合場所・時間 仙郷の森(多目的広場)・9:15
 - ◇活動場所 仙郷の森(多目的広場)
 - ◇対象者 小学生親子・中学生・高校生・一般(大学生・社会人)
 - ◇活動内容 親子体験学習(ネイチャーゲーム)・ロープ遊び(ロープスライダー)
 - ◇服装 普段着(長ズボン・長袖上着)・運動靴
 - ◇参加費 無料
 - ◇持物 飲み物・タオル・筆記具・ノート・マスク・帽子
- ※参加者の方は3/10までに連絡をお願いします。(090-2689-6913(須藤) E-メールtukumo99@ny.thn.ne.jp
※雨天:中止

『里山会公文名ファイブのファイブとは?』

- ・農地・森林の荒廃地を防ぐための活動
- ・里山を利用した福祉活動(健康づくり・体不自由な人も利用できる森づくり)
- ・里山に生息する動植物の増殖(落葉広葉樹を殖やす)
- ・里山文化の復活(子供たちへの継承)
- ・地域のコミュニケーションづくり

“この五つを基本として活動を行っています。”



☺☺昆虫・野鳥が集まる「仙郷の森づくり」参加者募集☺☺

- ◎日時 毎週木曜日◎活動時間 10:00~14:00
 - ◎集合場所:仙郷の森(多目的広場)
 - ◎対象:森づくりをやってみたい方
 - ◎活動場所 仙郷の森(多目的広場)
 - ◎活動内容 雑木・竹伐採片付け等・落葉広葉樹植樹・輪切りクラフト・竹細工
 - ◎参加費 無料◎服装 作業できる服装 ※道具はお貸します。
 - ◎持物 弁当・手袋・帽子・飲料水・マスク
- ※参加してみたい方で、木曜日以外に参加希望の方は須藤まで連絡をお願いします。090-2689-6913
※活動場所が分かりにくいので、参加者に後日、連絡します。

豊かな森は、自然からのかけがのない恵みです「森と環境」

森林浴の効用

「森の香り」の芳香剤や入浴剤を使った経験はありませんか。確かに森に入ると、すがすがしい気分になって元気がわいてきます。そんな森のパワーは一体どこから来るのでしょうか?いちばんよく知られているのが、「フィトンチッド」という香りの成分です。「フィトンチッド」は木が身を守るために出す殺菌・防虫効果のある物質で、人を癒す作用があるとされています。最近の実験でも、脳をリラックスした状態にしたり、ストレスホルモンを減らしたり、免疫力を向上させたりと、目を見はる効果があることがわかってきました。わが国でも、2004年に林野庁や厚生労働省が参加する「森林セラピー研究会」がつくられ、森林浴に関するさまざまな活動を行っています。高齢化が進む中で、病気を予防する方法として森林浴に熱い視線が注がれています。



是非、仙郷の森へ来てみて下さい



「野鳥・昆虫が寄ってくる森づくり」をNPO法人里山会公文名ファイブが仙郷の森で行なっています。
是非、遊びに来てみて下さい。



地球は、人間だけが住むだけの場所ではない、動植物が一諸に暮らす場所です。

