

平成27年度

花とみどりりの楽校

(あづま系編)



第1回



森の中でヨガをしよう

森の中でヨガをすることで、爽快感や解放感が得られる。

室内で行うことに比べて何が違うのか、五感の全てを使って新緑の季節に森の中でヨガをする。

日時： 平成27年 5月15日(金)
9時30分～12時

場所： 生駒山麓公園
野外活動センター一周辺

参加人数	：	40代	1人	
	：	50代	2人	
	：	60代	4人	
	：	70代	2人	
	：	不明	2人	計11人

講師 生活ヨガ研究所 珠数 孝さん



森の中のヨガ体験



森の中のヨガ体験



森の中でのヨガ体験



アンケート結果

Q. 森の中でのヨガを体験して、何が心地よいと感じたか

- そよ風、鳥のさえずり、目にうつる緑
- 木々の匂い、ペアの方の手の温もり
- 木の葉のゆれる音、自分だけの時間

Q. 受講しての意見

- 今日体験したヨガを、家でも毎日したい。
- 期待以上の気持ちよさと楽しさで、受講して良かった。

第2回



セミの羽化を見よう

セミの羽化は夜に行われるので、見たことのない人は意外に多いはず。

夏休みに親子で命の神秘について触れてみる。

日時： 平成27年 8月 2日(日)
18時30分～20時15分

場所： 生駒山麓公園
野外活動センター一周辺

参加人数：

保護者	…18人	
小学校(高学年)	… 6人	
(低学年)	…13人	
幼稚園・保育園	… 6人	
3歳未満	… 2人	
	12組	計45人

講師 公益社団法人 大阪自然環境保全協会 【ネイチャーおおさか】スタッフの皆さん



セミ(成虫)の観察



セミの羽化



セミの羽化



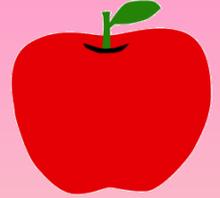
セミの羽化



アンケートより 講座を受講しての意見

- セミの羽化を見て、頑張っているなと思った。
- 夜の森は怖かった。
- 静かな森の中に生き物の生命を感じた。
- 生きることの素晴らしさを感じた。
- 美しい、感動的
しかし、見つけるのが大変だった。

第3回



ダッチオーブンで 焼きりんごをつくってみよう！

ふろーらむのりんごが、どのように成長して
収穫されるのかを学ぶ。
また、収穫したりんごで焼きりんごをつくり
みんなで食べる。

日時： 平成27年10月18日(日)
13時～16時

場所： 花のまちづくりセンター
ふろーらむ

参加人数：

保護者	…15人	
： 小学校(高学年)	… 5人	
： (低学年)	… 8人	
： 幼稚園・保育園	… 1人	
： 3歳未満	… 2人	
	11組	計31人

ふろーらむのりんご畑で収穫体験



「Cafeふろーらむ」スタッフさんによる 焼きりんごの調理指導



講師 花のまちづくりセンターふろーらむ 緑の相談員 井上 武夫さん



ダッチオーブンで焼きりんごづくり



ダッチオーブンで焼きりんごづくり



アンケートより 講座を受講しての意見

- 自分で収穫したものを調理して食べられたことが良かった。
- とても美味しく感じ、残さず全部食べようと思った。
- 改めて、あたりまえでなく ありがたいと思った。
- りんごの歴史を知れて興味深かった。
- 井上先生の話聞いて、勉強になった。

第4回



どんぐりを食べてみよう！

森にたくさん落ちているどんぐり。工作に使うことは多いが、食べようと思った人は少ないはず。どのどんぐりが食べられるのか、食から森を考える。

日時： 平成27年11月21日(土)
13時～16時30分

場所： 花のまちづくりセンター
ふろーらむと その周辺

参加人数：

保護者	…14人	
： 小学校(高学年)	… 3人	
： (低学年)	…11人	
： 幼稚園・保育園	… 2人	
： 中学生	… 1人	
	11組	計31人

講師 森林インストラクター・野遊び研究家 山崎 春人さん



長弓寺裏山にて 自然観察



ツバキの葉で草笛体験



どんぐり工作



どんぐりパンケーキ作り



アンケートより 講座を受講しての意見

- 外を歩きながら各種の植物について説明をしてくれたので、非常に理解が進んだ。
- もっと食べられるキノコや木の実のことを知りたいと思った。
- いつもの森に、こんなにも沢山のどんぐりやいろいろな種類の植物があると気づかされた。
- 森に落ちているどんぐりで、食べられるものがあることを知って驚いた。
- 森の楽しさをもっと知りたいと思った。

第5回



花づくり はじめのい～っぽ！

まちを花で彩る第一歩として、種蒔きから鉢植えまでの花づくりを、親子で学ぶ。

日時： 平成28年 1月23日(土)
13時～15時30分

場所： 花のまちづくりセンター
ふろーらむ

参加人数： 保護者 … 6人
 : 小学校(高学年) … 4人
 : (低学年) … 2人
 : 中学生 … 1人

6組 計13人

講師 グリーンプラザ山長 長底 章夫さん



プラグ苗(発芽した苗)をポットに植える



プラグ苗を ポットに植える



プラグ苗をポットに植える



花苗を鉢に植える



アンケートより 講座を受講しての意見

- 今日植えたビオラを大切に育てて、花いっぱいにしようと思った。
- ガーデニング・花や植木に興味をもてた。
- これからは、自信を持って花を育てていけると思う。
- 自分の知識の間違いに気づき、勉強になった。
- 花に興味を持つ第一歩として、すごく良い機会だった。