miyagi prefecture forest instructors association



荒浜北官林海岸防災林保育活動

令和 4 年 9 月発行

巻頭言

会長 14期 髙橋 孝紀

コロナウイルスの発生から2年半が経過しようとし ております。経験には成功した経験と学習した経験が あると云われますが、私たちはこの間、多くのストレス を抱えながらも、様々な学習した経験をしてきました。

県民の森を訪れる方々を見ましても、それぞれに自 分なりのコロナ対応の自衛手段を持ちながら、開放的 な空間の中で自然に親しみたいと思われる方々が大半 であり、不思議なことにコロナウイルスが「7波」に移 行したと云われる今日でも、来館者数は一定数を保っ ております。 森から私たちが受ける恩恵は、 緑深まる樹 木や可憐な花など目に見えるものばかりではなく、心 や体のリフレッシュを促す森の精気の癒し効果もある ようです。森には人類が自然と共存してきた長い歴史 の中で、積み上げられた、私たちのDNAに語り掛ける ものがあるのではないでしょうか。特に、自然と寄り添 い生きてきた日本人にとっては尚更のことと思います。 私たちの森の活動は、参加される方々の明日への活力

を後押しするはたらきがあります。その意味において、 私たちの活動はおしなべて人々の平和で基本的な生活 を支える社会的活動であり、ソーシャルワーク、エッセ ンシャルワークとも云えます。だからこそ、迎え入れる 側の私たちは、安全はもとより、衛生・消毒などのコロ ナ対策を怠らず、来館者やイベントに参加される方々 に、安心して・楽しく活動してもらい、また森に行きた いと云われるように応えていかなければなりません。

森の活動もこれから秋にかけてピークを迎えます。 これからも会員の皆様とともに来館される方々、イベ ントに参加される方々に森や自然の素晴らしさを体験 してもらい、明日への活力を提供していきたいと思い ます。





P. 1 巻頭言

きかくがいろん P.2 P.3 事業部報告

P.4-7 活動報告 P.8

施設だより P.9 リレー式/安全 P.10 多様性を考える~その6 P.11 役員紹介/編集後記

P.12 活動写真館

Gekiron! きかくがいろんBouron!

・ いろいろエッセイ なぜ自然体験が必要か

1期 木村 健太郎

【SDGsのまとめ】

もうSDGsから離れて、原点に戻っていきたいと 思います。内外の反応を見ると、このページは「楽し いエッセイ」らしいので、「社説」のつもりだった筆 者はちょっと不満ですが、「エッセイ」でいきます。

SDGsについてはさんざん暴論を書いたので、会員の方々からもさぞかしご批判をいただくのかと思いきや、意外に「オレも、SDGsはどうかと思う」という賛同の声をたくさんいただきました。

また、競うようにSDGsを取り上げていたテレビ局も、「一応言葉だけ」程度の扱いに移行する傾向が見られ、おそらく視聴率が取れずにスポンサーが離れているのだと思いますが、心配したほど訳もわからずSDGsに突き進む社会にはならないようです。

そもそも、倫理・道徳を重んじる日本人は、これまでどおりに自然を大切に、地域の環境を汚さない暮らしを、自ら考えながら続けていけば、改めて大きな変革を起こす必要はないと思います。

SDGsは企業のお祭りなので、一般人は冷静に、 自分が正しいと思う選択をしていきましょう。

かわいそうなのは、学校の授業でSDGsを押し付けられている子どもたちです。教える立場の先生も良く分かっていないので、環境コンサルが作った動画を見せられて、総合的な学習が「洗脳」みたいになってしまっています。

先日、授業の打ち合わせに来られた先生が、「今年の5年生は、ゴール15の"陸の豊かさも守ろう"に取り組むことになりました」と言うので、「具体的に何をするんですか? どうやったらこの地域が豊かになります?」と聞いたら、長い沈黙のあと「みんなで動画を見ました」とのことでした。落としどころを設定してあげないと子どもたちがかわいそうですね。9月からこの「陸の豊かさ」授業が始まります。担当される方は何とか、よろしくお願いします。

【防潮堤を降りられない】

今年から、仙台大学附属明成高等学校スポーツ創志 科の子どもたちと一緒にあちこちで活動しています。 とてもアグレッシブで、何をやらせても頼もしい高校 生達なのですが、弱点を2つ発見してしまいました。

ひとつは、当然といえば当然ですが、釣り工サを触れない、魚もつかめない。そしてもうひとつ、防潮堤などのコンクリートの斜面を降りるのが下手。これは意外でした。みんなとても運動神経がいいので、防潮

堤など走って降りていくのかと思いきや、キャーキャー言いながら恐る恐る降りる子が多いのです。

この「防潮堤下りプログラム」、小学生は学校によって極端に差があります。お馴染みの我らがもりもり探検隊キッズたちは、「すべり台ごっこ」や「蛇行飛行降り」、「お母さん道づれ」など、けっこうアクロバットな斜面遊びを繰り出して笑えますが、見ていても全く危険な感じがしません。

子どもたちは、いったいいつから斜面が苦手になるのでしょうか。運動神経とは関係ないとしたら誠に不思議ですが、さまざまな危険や災害から逃げなければならないことを考えたら、斜面の上り下りは運動の基本として常にやっておいたほうがいいでしょう。

【なぜ自然体験が必要か】

先日、またまた出会ってしまいました。「子どもに 自然体験が必要かどうかについてはきちんと証明され ていません」と言う大学の教授か何か。目的は不明で すが意外に多いのですね。

これについては、データを取って証明する必要はないのです。動物学で簡単に説明できます。

人は(基本的に動物は)生きていくために、「欲求」を持って生まれてきます。「飲みたい」「寝たい」「逃げたい」といった「欲求」を満たすことで生命をつないでいくことができます。

しかし、動物のそもそもの目的である種族を残す (子どもを産み育てる)ためには、さまざまな技と知識を身につけながら成長していかなければなりません。このために先天的に持っている機能が「遊ぶ」という機能です。まずは身近なもので「遊ぶ」ことで技と知識を蓄え、次第に、「遊び」を工夫し創造することで「発明」するスキルを得ます。やがて、他人と一緒に遊び、ルールを設定することでコミュニケーション能力を培っていきます。

この「遊び」は、原則的に「自然の中での遊び」で す。人間の起源に人工物、ましてやコンピューターな ど想定されていないからです。

つまり、自然の中で自由に遊ぶ体験が多ければ多い ほど成長できるのが人間です。自然体験の機会が減れ ば健全な成長に何らかの支障をきたし、出生率の減少 や自殺の増加に繋がります。まさに現在の日本です。

だから、最も大切なのは「自然体験機会の創出」です。森の整備もイベントも施設管理も、当協会の活動はすべてこの最も大切な一点に繋がっていくのです。

╱ 刈り払い作業で思うこと

当協会の森林づくり活動の中で刈払機使用による作業は、最も多くの割合を占めています。新しく森林づくりを始める場合はまず藪地の切り開き・地拵えで刈払機を使用し、植樹後数年間は下刈りで大いに活躍します。また、県民の森や企業の森・学校の森などの通常の維持管理でも繁茂期には広場・遊歩道を中心に高頻度で刈払いを行っています。

刈払いに使う刃は当協会では笹刈刃・チップソー使 用が主ですが、最近は目的に応じてナイロンコードも 使い始めています。

刈払機の準備と実際作業を行っている中で気になる 点を思いつくままに挙げてみました。皆様の参考にな るかどうか、あくまでも主観です。

①エンジンの試運転・暖機運転時は刃を付けないで行う。

②刃は常に切れる状態に保つ。切れる刃を複数枚用意しておくか、常時丸ヤスリを携帯して切れなくなったらすぐ目立てをする習慣をつける。刃が切れない⇒エンジンをふかす⇒ガソリンの無駄と危険の悪循環。

③燃料 (混合ガソリン) は自分用の 500ml 程度の携行 缶を用意し携行しよう。 共用タンクを持っていかれる と皆が困ります。

環境・森林事業部 3期 原 恒夫

④作業終了後の燃料の抜き取りは最後にプライマリポンプを数回押してホース内も空にする。これでほぼ抜けていますのでエンジンがけは不要です。

⑤作業終了後、刃を外したらほかの部品を戻してボルトまたはナットを確実に締める。締めが甘いと外れて部品の紛失となり困ったことが度々ありました。

⑥刈払い機の取り出し・収納時には取り扱いをていねいに行う。最近レバーの破損が多くみられます。

刈払機は効率良い下刈りには欠かせません。正しい 取り扱いを身につけて安全作業を徹底しましょう。



安全第一に刈り払い作業に励む

✓ 海岸防災林の次代を担う子どもと共に

海岸林再生事業部 14期 小山 聰夫

日頃より海岸防災林の活動にご理解とご支援を頂き 感謝申し上げます。前号で紹介された通り、私達宮城県 インストラクター協会(以下協会)の管理する各海岸の クロマツは順調に成長しています。

本年 7 月に宮城県海岸防災林協議会が開かれ、県より津波被害軽減効果を主眼とした植樹地クロマツの保育管理指針が示されました。津波で壊滅的な被害にあった宮城県の海岸を以前のような白砂青松の地に戻す100 年間にわたる壮大な計画です。当初は1 ha5千本の植樹割合ですが、最終的には津波被害前の樹高18mのクロマツ海岸防災林1 ha あたり390 本を目指します。協会活動はこの大プロジェクト(みやぎグリーンコーストプロジェクト)のほんの一部にすぎませんが、再生海岸防災林のパイオニアとして歴史のどこかに私達の活動も記される事を思いながら日々の活動に汗を流しています。

一方、子どもたちを中心とした次代の海岸防災林を 支える人材の育成も私達の大事な使命です。私達の演 習林として位置づけられている仙台市荒浜海岸や岩沼 市寺島海岸の植樹地に明成高校の生徒、錦が丘小学校 の児童を迎え、夏の強い日差しの中で保育活動と海岸 自然観察活動を行いました。クズ取りを中心とした除 草作業、砂浜でのビーチコーミング等、参加した子ども たちにとって貴重な体験になったと思います。特に貞山堀での魚釣り体験は釣れた瞬間の笑顔と歓声は指導する私達にとっても大きな励みになりました。海岸防災林の次の時代を担う人材を育てている協会活動の重要性を改めて確信した次第です。

今後の海岸防災林関係の主な事業・

10月8日(土)47回みどりの少年団大会 東松島市 大曲海岸

10月15日(土) 記念事業 ゴルファー桜の森 七ヶ浜植樹祭

皆様のご協力をお願い致します。



七ヶ浜町表浜緑地の整備作業



仙台大学附属明成高等学校生がやってきた!

2月に2年生(現3年生)が来園したのに引き続き、今年度は、5/26(木)明成高校2年生(108名)、6/8(水)3年生(125名)、6/21(火)1年生(112名)と、全学年の生徒が県民の森や海岸防災林の活動で爽やかな笑顔を見せてくれました。私が引率した2年生、3年生の活動の様子です。

5/26(木)2年生 森林教室 (イオンの森・中央記念館)

9期 小島 恵子

プログラムを「森の観察と森づくり」と「中央記念館 周辺での活動」に大きく2つに分け、AM、PMで交互 に、活動を行いました。午前は女子のグループを引率



話しながら、森の説明もよく聞いてくれました。歩道沿いの草花の話から、祖母がドクダミなどの野草を干していたこと、この匂いも覚えているよ、小さい頃は草花で遊んだと、幼い頃の記憶が甦っているようでした。森の活動は樹名板設置です。講師から取り付けのポイントを聞き、樹を探しながら歩きますが、「これがムラサキシキブだよ。」の声がけに、即座に「セイシ

ョウナゴンはありますか?」・・・さすが高校生ですね!午後は男子のグループでした。午前中にフィールドアスレチックなど身体を動かす活動を精力的に楽しんだのでしょう。歩き始めから「疲れたー・・・。」とこぼす少年たち。葉っぱ遊びで気を引きながらと思いきや、ペタペタくっつくアカネが面白かったのか、お互いの運動服へ貼りつけ、遊び始めました。森の活動は遊歩道作りです。道具を手にすると俄然やる気が

湧様にいのじ遊派てたいて。を草いがが進れ、のな歩にく。を熱使やをらも備まれが道整れました。 せいがい はいしし





6/8(水)3年生 海岸防災林活動 (仙台市荒浜海岸公園)



本日のプログラムを説明すると、歓声を上げて喜んでいました。まず、植物観察へ。遠くに残るクロマツと植樹されたクロマツを比較したり、ドクウツギを注意深く観ながら、「これは何ですか?」と他の植物にも関心が行きます。海岸防災林では除草することが保育に重要であることを知り、がっちり根づいたクズやヤナギを勢いよく抜く様子に若々しさを感じてしまいました。海岸では、マイクロプラスチックゴミに集中して、砂浜に座り込んでいる生徒も。「これを魚が飲み込んじゃうんだね。」と拾い集めていました。貞山運

河の観察では、どんな生物が釣り糸にかかるのやらと、水面をじっと見つめながらワクワクしている様子が見て取れましたが、なかなか思うようにはいかない様子です。時折聞こえる「釣れたーっ!」の声に、自分の釣り糸の餌に食いついてくれないもどかしさを感じているようでした。

そして最後は、海岸防災林の役割と、海辺に生きる 生き物たちを知り、海岸防災林の保育活動やゴミを集 めるなど小さな活動を継続することが大事と締めくく り、笑顔で帰途についていきました。



= **2022** コロナ (第7波) 拡大と豪雨の夏 = 2期 進藤 恵美

7月31日(日)もりもり教室「水遊び縁日とかきごおり」

連日の猛暑、本日も危険な暑さになるという予報ですが、きょうの「もりもり教室」は水遊び。

気になるのが、あまりの暑さゆえの熱中症と、我らが"ケンタロス"もビックリの新型コロナ変異株「ケンタウロス」の出現。「ケンタロスも愛称変更か?」という軽口飛び交う中でスタッフー同和気あいあいと準備にとりかかりました。古民家脇にヨーヨーつりと水風船、芝生広場にペットロケット発射台とシャボン玉割、学習館前にペットロケット制作場をつくって準備完了。縁日形式で子どもたちは各コーナーを回ります。参加者は親子40名余り、子どもは2歳から中1までと幅ひろく、密を避けるために2班構成です。

最初は自然観察。ヒトツバカエデの種を空中に放り 投げて種の不思議を実感したり、アジサイでやじろべ えをしたり、真夏の植物や生きものを探しました。そ していざ水遊び。子どもたちは水着姿で濡れる気満々。 水鉄砲でシャボン玉を狙って割るコーナーでシャボ ン玉生成を担当した私ですが、シャボン玉を全滅する には元を絶てと考えた子どもたちがシャボン玉では なくて私を狙って水を撃ってきます。「ヤメテェ ~!!」と逃げ回るもびしょびしょ。スタッフは全員 ずぶ濡れでした。活動案内の「濡れること覚悟」との 記載に納得。最後はかき氷でしめました。炎天下、絶 好の水遊び日和でした。







のびのびと森の中を駆け回り、びしょ濡れになって猛暑も忘れる笑顔あふれる楽しい 1 日でした。

7月8日(金)次世代を担う子どもたちの海岸防災林保育活動

仙台市荒浜地区で、仙台市立錦ケ丘小学校 5 年生と 先生 82 名と共に活動しました。4 クラスを 2 つに分けての 1 回目です。

荒浜北官林植樹地で①除草作業、②貞山堀で釣り、 ③海岸エリアで植物観察活動、④深沼海水浴場でゴミ 清掃と4つのプログラムを12の班に分かれて行いま した。広範囲に渡るので、引率スタッフは場所の確認 と時間厳守を言い渡され、事務局スタッフはキックボ ードを駆使して軽快に移動。

震災遺構である荒浜小学校を見学してから開会式。 海岸防災林の役割や、学校から広瀬川、名取川、閖上 浜、太平洋とつながる地形の話等を聞いて今日の活動 の意義を確認。引率スタッフに導かれて、4つのプロ グラムを体験しました。植樹地では苗木の周りの雑草 や、絡みついたツルマメ等を除草、子どもたちの奮闘 で、植樹地はとてもキレイになりました。植物観察で はセイタカアワダチソウでやり投げをしたり、ツル植 物でかんむりを作ったり。ハマヒルガオやハマニンニ クなど海岸特有の植物やドクウツギといった危険な 植物の勉強もしました。貞山堀ではテナガエビやハゼ、 カニを釣りました。台風接近で波が高い日でしたが砂 浜では行動制限の日々から開放されて存分に楽しん だ様子。

子どもたちに聞くと、一番楽しかったのは釣り、辛かったのは草取りだそうです。炎天下の作業は大変ですが、クロマツの成長には欠かせない作業であることを分かってもらいたいものです。

その後の豪雨などで2回目の活動は夏休み明けの8 月下旬開催に延期されました。保育の大切さを次世代 に伝えていきたいものです。



手順を確認する除草担当スタッフ













ぐりりの森あそび

22 期 亀井 利光

朝からの小雨も止んで、KHB東日本放送主催「ぐりりの森あそび」が親子7組26名(内子ども15名)と東日本放送スタッフ8名、宮城県森林インストラクター協会スタッフ21名で7月30日(土)に開催されました。

グランディ21にて 9:30 受付が始まると次々と親子が集まってきます。引率5名がそれぞれ1~2家族の親子を担当して森へ出発します。スタートして間もなく芝生広場にはコオロギやバッタ、カエルなど生き物が見つかり、子どもたちは虫取りに夢中です。虫かごが賑やかになって、今度は森の中へ向かいます。

森に入ってゼンマイを使ったやじろべえで遊んだり、 ヒメコウゾの枝の樹皮を剝がしたり、セイタカアワダチ ソウでやり投げをして遊びます。

森で遊ぶうちにぐりりの森に到着し森づくりに挑戦します。アジサイに肥料をあげたり、ぐりりの森の看板に

ペンキを塗ったり、竹を切ってコップにしたり、坂道では土を削り階段を作ります。そして、大きなスギの木を森林インストラクターがチェーンソーで切って、最後にみんなでロープを引いて木を倒しました。

森づくりを終えて最後にネイチャークラフトを作ります。枝剣やくるくるロケット、枝鉛筆、ストラップやブンブンゴマ、ハンドスピナーなど自分の好きなもの選んでテープやシール、ハンコを使って自分だけのネイチャークラフトを作っていきました。いくつも作って帰りはお土産がいっぱいできました。

子どもたちが森づくりやネイチャークラフトを作っている間に東日本放送の人がTVカメラを回したりインタビューをして子どもたちの様子を記録していました。

最後にぐりりの森の看板の前で親子の集合写真を撮って 12:30 解散となりました。子どもたちにとっては森の中でたくさんの体験をした 1 日となりました。



















そらっぱ夏祭り in 県民の森2022

2期 進藤 恵美

雲ひとつない晴天のもと、「そらっぱ夏祭 り」が8月21日(日)に開催されまし た。ネッツトヨタ仙台株式会社さんが、ふ るさと宮城の未来に多くの自然を残してい こうと始めたのが「そらっぱの森」づくり 活動です。お客様家族からなる「そらっこ クラブ」から 20 世帯 (親子 70 名余り) が参加しました。

三々五々に集まる家族を順次案内するの がそらっぱ形式。1~2 家族に引率 1 名、 最初の家族の到着は9時20分、最後の家 族が到着したのは 10 時過ぎとなりました が、その間引率スタッフは葉っぱロケット の練習をしたり、植物の生存戦略の知識を 披露しあったり、子どもたちに見せようと バッタ採集をしたりして待ちました。

受付終了後に名札を作って自然観察や虫 取りをしながら午前の体験活動に出発。薪 割り体験、ペットロケット飛距離競争、球 技・バトミントン、刈払い機エンジンかけ 体験、ロープ遊び・ハンモック、スラック ライン、崖のぼり、水の生きものさがし、 ひのきさん、ジャグリング、水遊び等々の コーナーが用意されました。最初こそ恐る 恐るだった子どもたちですが、すぐに歓声 が響き渡りました。

密を避けるために 1 グループ 1 コー ナーを原則に回るのですが全コーナー をクリアした後はお気に入りを再訪。 意外に人気があったのが刈払い機のエ ンジンかけ体験。幼い子もエンジン音 をブオーンブオーンとふかしては、ご 満悦の表情でした。さすが自動車会社 がバックの子どもたちです。

さらに意外だったのが生きものにさ われない子どもたち。カエルやエビや オタマジャクシ、クワガタに興味津々 ではあるのだけれど、さわれません。 クロベンケイガニやカブトムシなど持 ち帰り用も用意したのでしたが、子ど もが持ち帰りたがっても親が拒否する ケース続出でした。

昼食後は、開会式兼閉会式と記念撮 影をして一応の解散。午後も参加した い家族に、ネイチャークラフトコーナ -10 ブース、他に水遊び、T ボール、 もりの学び舎での室内遊びに生きもの ふれあいコーナーとこれまた盛りだく さんです。

午前の活動を終えてたくましく積極 的になった子どもたち、夏休みも最後 の楽しい 1 日となりました。













































ことりはうす お手軽な野鳥観察

20 期 鳴海 文夫

「ことりはうす」の館内展示の中で最大の人気は 野鳥観察コーナーです。野鳥観察を目的に森を歩い ても声が聞こえても鳥の姿を確認するのは結構難し く、特に夏は声すらきこえない日もあり、結局、一 羽も見ることができないこともよくあることです。 でも、「ことりはうす」の観察室からは野鳥を手軽に 見ることができるため大人から子どもまで大人気で、 中には開館から閉館近くまで観察している来館者の 方もいるほどです。

観察室から見えるエサ台には常連として、ヤマガ ラ、シジュウカラ、カワラヒワ、ゴジュウカラやキ ジバトを見ることができます。そして、エサ台に目 が行きがちですが、観察室から見える奥の林ではア オゲラやアカゲラが時々、木を突っついています。 でも、夏場(6月から10月)は森に虫などの新鮮 な食べ物が豊富なためかエサ台にくる鳥の数はかな り少なく、鳥が見られると聞いてきた来館者には申 し訳なく思っていますが、最近は穴埋めとしてリス が活躍してくれているので来館者の方々は喜んでく れています。 🥒 🍂 🥖 🍂

夏場以外は鳥たちがたくさん来てくれて季節毎に 楽しみ方が異なります。春は巣立ったばかりの幼鳥 が来ます。幼鳥は親鳥と異なり羽の色のコントラス トがハッキリしていません。ボヤーとしたグレー色 が強く何かエサ台での仕草もオドオドしてかわいい です。特に晩秋から冬場は、常連の鳥も多く来ます が、シメやアトリの団体も来るためエサ台は大賑わ いで、エサのヒマワリの種の消費も大変なものです が、来館者の方々が喜んでくださると思うと、つい つい余計に補充してしまいます。

レアな鳥がいない分、ゆったり観察できます。時 間を忘れ、心が癒されますので遊びにきてください。



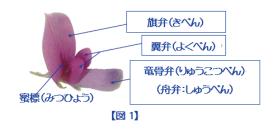


県民の森 木のちょっときーになる話 ~ハギの巻~

凛として澄み切った青空の下、ハギの鮮やかな緑 とどこか控え目な風情を持った紫の花は、日本の秋 を彩る植物の代表格と言ってよいでしょう。ハギは マメ科ハギ属の総称で落葉低木です。日本に自生し ていたものは、ヤマハギ・ネコハギ・ケハギなどお よそ8種類と言われています。宮城県の花のミヤギ ノハギはケハギの園芸種ですが、野生化し日本各地 に見られるようになりました。

枝や葉は家畜の飼料や屋根葺きの材料に、葉を落 とした枝を束ねて箒に、根を煎じてめまいやのぼせ の薬にするなど、古来日本人の生活に溶けこんでい た植物でした。奈良時代の歌人山上憶良が詠った「秋 の七草」では、ハギはトップに登場します。また、 万葉集では 141 首詠われていて、2位の梅 110 首 を抜いて断トツのトップです。

小さく可憐な花をよく見ると、ちょっと特徴的な 形をしています。これは「蝶形花冠」と呼ばれるマ メ科植物に共通する花の特徴です【図1】。



植物は受粉を手助けしてもらうための虫を呼び寄せ る為に花をつけますが(虫媒花の場合)、虫媒花であ るハギの花には一見、雄しべ・雌しべが見当たりま せん。雄しべ・雌しべはいったい何処に・・・!?

実は、竜骨弁の中に格納されています。花を訪れ た昆虫は旗弁のガイドマーク(蜜標)を目印にして 旗弁の根元に頭を潜り込ませます。その時に脚に力 が入って翼弁と竜骨弁を押し下げると、竜骨弁が左 右に開き、雄しべ・雌しべが外側に出てきて昆虫の 体に触れる、という仕組みなのです。こんな小さな 花がどうしてこんな知恵(?)を身につけたのかが 不思議です。

ハギの語源は、毎年古い株から新しい芽を出すこ とから「はえき(生え芽)」が転訛(てんか)したと する説が一般的ですが、植物学者の湯浅浩史氏は枝 を箒に使ったことから「掃き」の転訛とする説をと っています。漢字の「萩」は、秋の草花の代表であ

ることから「秋」 に草冠を付けた 国字です。

(県民の森だよ りから転載)





安全のページ

夏バテよ さようなら

18期 片岡 和義

「夏バテ」はどうして起きるのでしょうか? 実は脳の疲労が主因で引き起こされています。私たちの身体は、意識していないところで一定状態に保つように調整されています。この機能が自律神経で、交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキにたとえられます。通常はこの両者がバランスを保っていますが、近年の記録的猛暑と屋内外の温度差に頻繁に対応するために疲労し、バランスが乱れてしまいます。すると、症状として怠さや疲労感、さらに胃腸障害や睡眠障害などを引き起こします。この状態が「夏バテ」の正体です。

対策として大切なのは疲労した脳をいたわることです。まずは脳にたいするエネルギー補給として食事を規則正しくとることです。次に睡眠をしっかりとれるようにすることです。暑さで寝苦しいときはエアコンなどを適宜上手に使いましょう。また好きな趣味などで脳が喜ぶ時間を作ることも大切です。自宅では外との温度差を5度以内(できれば28度程度)に設定しましょう。

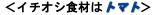
暑い夏を乗り切るにはそもそも汗をかくことによって体温調節を適切にできる身体をつくることが基本です。そのためには日頃から適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことが夏バテ予防として重要です。朝の涼し

いうちのウォーキングがお勧めです。

夏バテの症状が重い、長期間続くというような場合は 重い疾患が隠れている場合がありますので、医療機関を 受診しましょう。

<夏バテに効くといわれる主なものを紹介します>

- ・ビタミン B1: 糖質をエネルギーに変える (豚肉・うなぎ・レバー)
- ・アリシン:ビタミンB1 の吸収を高める効果 (にんにく・ネギ・ニラ)
- ・ビタミン C: 抗酸化作用・免疫力を高める (パプリカ・ブロッコリー・枝豆)
- ・クエン酸:疲労物質を分解する (レモン・梅干し)
- ・カリウムなどのミネラル:汗で失われるので摂取必要 (バナナ・スイカ)



トマトの赤色成分リコピンは抗酸化作用があ

り、真夏の強い紫外線から身体を守ります。酸味はビタミン C とクエン酸です。うまみ成分のグルタミン酸は脳の神経伝達物質として重要です。汗で失われるカリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含みます。活動に参加するおじさん・おばさん達の夏バテ撲滅のためにこの世に誕生したスーパー食材です!



リレー式会員の広場

:「きょういくがある、きょうようがある」

20 期 木村 武

私は50代半ばを過ぎた頃から旅行に凝りだしました。 親が農閑期になると仲良く旅行に行っていたので似てき たのかと。裕福な家庭ではなかったのですが、小学校5 年生になると父親が子ども達を東京に連れて行く慣習が ありました。目的は兄のいる埼玉の施設に面会に行くこ とと父親の兄弟達を訪問することでした。東京タワーと 父親が戦時中乗船したという横浜港の「氷川丸」見学は セットでした。「可愛い子には旅をさせよ」決して可愛 くも無く育った私ですが、育ててくれた両親に感謝して います。コロナ禍の前は手作り企画の旅行を楽しんでい ました。手作り企画の旅行は楽しく、身体に優しくそし て財布にも優しい。旅行の目的地が決まったら飛行機、 ホテルの価格を睨めっこしながら日程を決め予約、図書 館で旅先の資料を借り旅のしおりと旅程表を作る。見学 先、移動手段、移動時間、食べるもの全てを計画に折り 込みます。旅程表を作成していると旅への妄想が膨らみ 気持ちの半分は旅先にあります。旅先では旅程表と体調 を見ながら行動開始、予定の見学先を変更、中止はしょ っちゅうです。旅先ではただひたすら写真を撮ります。 食事もパシャリ。旅の想い出は見たものよりどこで何を 食べたか話題となるからです。私の脳は景観より食べ物 にすこぶる敏感です。撮った写真はビデオ風に編集し捻 ったキャプションを入れ、BGM の音源を入れて旅物語

の DVD を制作します。 DVD が完成しても旅はまだ終わりません。私の故郷では旅行に「はばきぬき」(旅行の後に行う慰労会)が欠かせない。制作した DVD を実家、親戚、友人の集まりで半ば強制的に試写会を開き、ネタが受けて皆を爆笑させてようやく旅物語は終わります。付き合わされる面々はたまったものではないのです。そんな私にとってかけがえのない旅行も、新型コロナウィルスの影響でここ 2 年以上外出しづらく、自粛生活が続いています。自粛しているわけではありませんが、今年の活動すべてがさっぱりです。送られてくる活動表を見ながら悶々としている日々です。そんな中ステキなキャッチコピーを見つけました。 20 期の O さんが働く岩沼の施設では「きょういくがある」「きょうようがある」との掛け声でボランティア活動に老若男女の方々が集まるらしい。私も「今日も用事がある」「今日も行くとこ

ろがある」と 「ちむどんど ん」して協会 活動に参加し たいと思って います。



除夜の鐘(京都にて): 願いはひとつ

シリーズ<生物多様性を考える>6 教育の視点から水生生物の多様性を考える

2015年9月に国連総会で採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で示されている 17の世界的目標と 169 の達成基準 (SDGs) が提唱されて間もなく7年となります。17の目標の中の15項「陸の豊かさも守ろう」では「生物多様性の損失を阻止すること」と謳われています。

今回、宮城教育大学教育学部理科教育講座の棟方有宗准教授の研究室を訪問して、東日本大震災やコロナ禍を挟み宮城県の水生動物の生態系と種の多様性がどう変化したのか、そして、SDGsによって環境教育がどう変わったのか、現状をインタビューしました。

【Q:棟方先生の主な研究内容を教えて下さい】

サクラマスなどのタイへイヨウサケがなぜ川から 海へ降りるのかという謎に迫るための行動・生理学的 研究に取り組んでいます。また、絶滅が危惧される国 産タナゴの一種アカヒレタビラや東日本大震災で大 きな打撃を受けた野生メダカなど淡水魚類の保全の 研究を行っています。

【Q:宮城県の淡水生物の多様性はどのように評価されていますか?】

一例として、一昨年より特に広瀬川流域のシロザケが激減しています。広瀬川の環境のある面については 改善されているにもかかわらず何故か個体数が減っています。

川は源流から始まり、海まで繋がっているので、シロザケの個体数の激減に関しては気候、源流の森林、ダムの貯水作用、河川改修工事、海の環境と、広域でとらえる必要があります。その他の淡水生物に関しても同じように考えることができるでしょう。

淡水域の多様性においては、外来種の種類と個体数の増加の問題があります。オオクチバス、ブルーギルに加えてコクチバス、チャネルキャットフィッシュの侵入問題と在来種の圧迫が現実的になってきています。

【Q:広瀬川が以前より良くなった環境とは具体的に どんなことですか?】

昭和中期から比べて水質が劇的に良くなっています。水質の改善とともに、堰に魚道を設けるなど構造の面でも魚類の生態に配慮した土木工事が行われています。

【Q:環境に配慮した土木工事や生態系復元活動について具体的に実例を教えて下さい】

東日本大震災の津波被害によって全滅した井土地 区のメダカの復元事業では、偶然宮城教育大学で飼育、 保存されていた個体群を、八木山動物公園、地元の有 志、東六郷小学校等との連携により、現地に戻すため の活動が行われました。津波被害後に三面張りに改修された水路では冬季にメダカが逃げ込むことが難しく、自然に井土地区のメダカが戻ることはありませんでした。しかし、ビオトープと有志の里親活動によるメダカの増殖、メダカの生育に適した田圃の環境整備と無農薬栽培、放流活動、旧東六郷小学校の児童への井土のメダカや水田の生物を通した環境教育、これらの活動により、メダカだけでなく井土地区では多様な生物種が戻り、生態系の復元が進みつつあります。

次に、名取市におけるアカヒレタビラの保全事業においては、用水路の護岸は通常三面張りにするものですが、自治体との協働により二面張りに留めることで絶滅を逃れることができました。

また、3年前に当研究室が協力した竜の口の魚道の 設置事業が国交省のモデルとして選定されました。広 瀬川とは水系が異なりますが、今年6月からは梅田川 の改修事業も始まり、さらなる川の生態系の改善が期 待されます。

【Q:水生生物の研究者として、生物多様性について どのようなお考えをお持ちですか?】

具体的には伊豆沼においてブラックバスが増えると水鳥が減るという現象が観察されています。目に見える範囲でもそれだけの変化があります。生態系の働きにはまだわからないことがたくさんあります。外来生物が入り込んだとしても、在来種の占める生態的役割と置き換わるだけに見えるかもしれませんが、生態系に対する在来種の働きがよくわかっていないなら、それが解明されるまでの間だけでも現状を維持しなければ環境へのリスクが大きいと考えております。それが生物多様性の保全の本質と考えています。

【Q:SDGsが提唱されて、間もなく7年が過ぎようとしていますが、それ以前のESDの活動と比べて何か変わったことはありますか?】

従来の環境教育から ESD(持続可能な開発のための教育) が採択されたときに一番変化が大きかったと思います。知ることを重視していた従来の環境教育に対

して持続可能な開発について意識しなければならないために導入当初は教育現場に混乱があったと思われます。

一方で、ESD は SDGsを先取りした面が大きく、言葉が変わっただけで困難を感じることはありませんでした。むしろ、ESD に取り組んできた学生が社会人となり市民活動や企業活動に SDGs が浸透しやすい地盤が作られたと感じています。

【Q:コロナ禍により私どもの活動は様々な制限を強いられており、環境教育の危機を感じておりますが、 先生はどのように思われますか?コロナ禍により活動は変わりましたか?】

残念ながらコロナ禍により以前より良くなったことはありません。実際に丸3年止まっている事業もあります。空白の時期に入ってしまった学年の活動が分断され、他の学年との間に環境教育に対する熱の違いを感じます。

【Q:最後に同じ環境教育の普及に携わる立場として、これは伝えたい、という思いがあれば教えて下さい】

環境教育において、子どもが唯一無二の相手で仲間であり伝え手ですから、子どもたちを蚊帳の外に置くという事はできません。生き物や自然が好きになる様に子どもたちと一緒に活動するための活動の見せ方、工夫が必要です。お膳立てされて単に楽しいだけで終わってしまわないよう、将来の担い手になってもらえるように子どもたちを導く大人の皆さんの創意工夫が必要だと思います。

最近の川は雨が降ればあふれ、水が引くとほとんど流れがなくなってしまいます。山あっての川ですから、とても素晴らしい活動をされている宮城県森林インストラクターの皆さんには水源林の整備に繋がる活動を期待したいと思います。

(文責 編集委員 8期 石川似子)



=令和 4 年度の役員紹介=

よろしくお願いします

高橋孝紀 (14期)会長

及川信彦 (14期)副会長兼施設管理事業部長

大浪幸子 (8期) 副会長 高橋秀 (20期) 事務局長 菊池茂 (22期) 総務部長

福士實美 (17期) 経理・契約部長

富井常雄 (14期)安全対策部長

原田良一 (14期) 広報部長

小島恵子 (9期) 広報部副部長

鈴木茂 (20 期)研修部長 亀山久美 (20 期)研修部副部長

原恒夫 (3期) 環境・森林事業部長兼海岸林再生事業部長

遠藤一正 (22期)環境・森林事業部副部長

加藤宏 (12 期) 監事 渡邊淳 (12 期) 監事

木村健太郎 (1期) 事務局次長兼企画部長

佐藤由美子 (6期) 事務局次長補佐兼経理・契約部次長



☆会報紙の表紙

表紙を飾る写真・イラスト・絵を募集 します。活動中に目にする風景や自然 をテーマにお寄せください。

☆紙上講座原稿

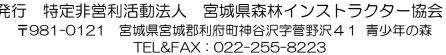
皆さんが密かに隠し持っている技術・ 得意技・情報を紙上で披露してみませんか。 連絡先 事務局まで



編集後記▶「仙台育英高校、優勝おめでとう!」野球が嫌いでも興味がなくても、この快挙には心が動かされたはず、好きならなおのことです。震災後、「東北の皆さん」のあとはだいたい「頑張ってください」でしたが、「東北の皆さん、おめでとうございます」と言われて、自分のことのように嬉しいってこういうことなんだ!と、しみじみ。おめでとう、そして心から「ありがとう」。(6期藤野屋友吏子)▶7月某日、宮城教育大学理科教育講座の棟方有宗先生の教室へ訪問し、インタビューさせていただきました。詳しくは10ページからの特集記事をお読みください。2時間近くお話しいただいた内容には、本文に書ききれないほどの生物への愛情と探究心、そして環境教育への熱い思いがあふれていました。限られた字数の中で全てをお伝え出来ないのが残念でなりません。棟方先生、そして以前の MIFI にご登場いただき棟方先生をご推薦してくださいました同大学の溝田浩二先生に、心より感謝申し上げます。(8期石川似子)▶アンケートへのご回答ありがとうございました。結果を反映して、読みやすい楽しい会報を目指します。(会報委員一同)







メール: mifi@bzO4.plala.or.jp HP: http://mifi.main.jp

