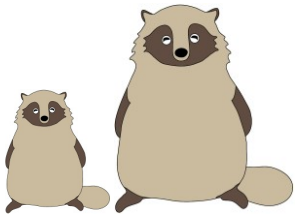
なな山だより 46 号

2019 年 5 月 12 日　なな山緑地の会発行



緑地保全活動の効用研究

大妻女子大学家政学部　甲野　毅准教授

いつも皆様の活動にお邪魔をさせていただいております大妻女子大学の甲野です。昨年度に引き続き、今年度も調査に御協力を頂きまして、ありがとうございます。皆さまがテキパキと動いているのに、いつもボーっと立っており（チコちゃんにしかられてしまいそうですが）、何をしているのであろう？という疑問をお持ちの方も多いかと思います。丁度良い機会なので、今行っている研究内容を簡単に説明させていただきます。

もともと森林に興味があった私でしたが、現在の職場である家政学部に所属した頃から、学問の性質上、研究対象がいかに私たちの生活に役立ち、広い意味での家庭生活の問題を解決することができるか？といった視点で森林を視るようになっていきました。そのように考えると森林がいかに私たちの QOL（生活の質）に貢献してくれるかが課題になってきます。生物多様性も、景観も当然射程に入るのですが、自分の体験上から森林の力、癒しに関心を持ち始めました。

当時企業社員研修を実施しており、森林保全活動を担当していた私は、日頃ストレスフルな猛烈社員ほど、活動することでリラックスしていく様子に何度も遭遇しました。そこで調べてみると、森林セラピーではその効用が明らかになりつつあったのですが、活動による健康への影響は明らかにされていないことがわかりました。研究が行われていない理由は一般には二つあり、一つは当たり前だから誰もやらないこと、もう一つは奇想天外で、誰も気付かなったものであります。森林保全活動の効用はおそらく前者に当たり、「そんなの当たり前じゃないか？」と言われておりました。ただ、当たり前のものでも、実はその原因がわかっていないことがわかり、最近はこの研究にはまっております。

前置きが長かったのですが、何を調べているかというと、皆さんの心拍の間隔（RRI）のゆらぎを計測しております。これは運動やストレスでゆらぐことがわかっており、自律神経の交感神経と副交感神経がどの程度、関与しているかを調査しております。詳細は紙面の都合で省きますが、活動内容により、また活動時間の経過とともに活動者の緊張度やリラックス度が変化することがわかってきました。しかし決定的に不足していることがあります。今回のような調査の場合、性別による違いを把握することはとても大切になります。これまでは器具の性質上、女性の皆様には依頼出来ませでした。しかし現在方法を検討しております。女性の参加者（もちろん男性もまだまだ募集中）の中で自分の心拍間隔のゆらぎを把握したい方は、是非お声がけ下さい。最後は宣伝になってしまいましたが、森林保全活動は皆さまも感じられていると思いますが、健康寿命を保つ気軽な？活動だと思います。この研究により、ますます多くの市民の方々が活動に関心を持ち、質の高い森林が各地に拡大していけば嬉しい限りです。

リラックス状態を示す数値の推移

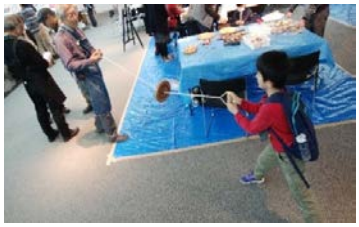
HF 値は副交感神経が関与しているとされ、この数値が高いほどリラックス状態にあると言えます。

計測結果の報告をする甲野先生

多摩エコ・フェスタ２０１９

日にち：1 月 19 日（土）・20 日（日）場所：パルテノン多摩特別展示室

多摩エコ・フェスタ２０１９になな山緑地の会も参加した。展示は例年の活動パネル、めかい、ヒンメリ、木工作品に加えて好評を博した植物標本展の成果を写真パネルや標本実物の展示でアピールした。



工作コーナーは、昨年同様シノダケヒンメリとブンブン独楽で参加。初日は学校行事と重なり子供たちがやや少なかったが、２日目は大勢の子供たちで大賑わいだった。ヒンメリコーナーは子供だけでなく大人の女性の参加も多く、熱心にヒンメリ作りに取り組み、完成したヒンメリを掲げて喜ぶ姿が見られた。ブンブン独楽コーナーは男の子は独楽、女の子はペンダント作りに熱中、なかにはお年寄りが昔をなつかしんで孫のお土産にと独楽作りに取り組む姿も見られた。

なな山の自然の奥深さを伝えられたイベントだった。（鎌田）

多摩センタースプリングフェスタ

「シノダケ・ヒンメリを作ろう」

日にち：３月２４日（日）場所：グリーンライブセンター

木工クラブのメンバーを中心にグリーンライブセンターで行われた「シノダケ・ヒンメリを作ろう」イベントを開催しました。1 時から 3 時半頃まで、延べ 22 人の参加者（同伴者も入れると約 30 人）でした。

最初は、6 名ほどで作り方の説明から始まりました。最初の方が基礎的なパターンを作り終えないうちに、次の一団が参加し、今度は子供連れの若いお母さん方数人が見えて、この頃から会場は大盛況。参加した人から「楽しかった！！」「シノダケ・ヒンメリステキですよね。」って声があってとても嬉しい思いをしました。皆さんは、作品作りに一時間以上は取り組んでいました。（中山）

「山野草のごちそう」でお花見－木工クラブ報告　［木工・めかいクラブ］　毎週火曜日

４月２日の木工クラブの活動日の様子を報告します。４月としては少し気温が低い中、定例の活動日とは違ったゆったりした一日を楽しみました。今回は、二組の来訪者がありました。最初の方は、Ｍ岡さんのご友人。かねてよりなな山緑地の中を歩きたいとの要望があっての来訪でした。丁度、定点観測に来ていたＩ井さんと一緒に、タマノカンアオイとキンランの様子を見るところから始めて、なな山をぐるりと一周されました。先週同様、ヤブレガサ、山桜、シュンランなど花の他、新緑の芽吹きを感じられ満足して帰られました。もう一組は、お昼時に見えました。副市長のＵ野さんの奥さんとそのお友達で、先週、なな山でタンポポ、つくし、ヨモギなどを採取して行ったお礼ということで、写真のような料理を持ってきていただきました。ヨモギは、寒天ゼリーと豆腐仕立てとヨモギ味噌。つくし、タンポポは酢漬け。シロツメクサはレモン味。それぞれに美味しくいただきました。（中山）

深めよう会員の絆　リレー随筆

私とグリーンボランティア　高瀬 知都

今年の一月から新しくメンバーになりました、高瀬 知都(タカセ チズ)です。よろしくお願いします。まだ数回しか参加していませんが、皆様に助けていただきながら、毎回楽しく活動しています。これからもよろしくお願いします。(私がこの原稿を書いているのは、3月 31 日…そして皆さんがこれを読む頃には新しい元号に…明日には新しい元号が発表されますが、どんな時代がやって来るのかワクワクです。)

さて、私がこのなな山緑地に辿り着くきっかけとなったのは、市役所から届いた一通の封筒でした。多摩市の街路樹についてのワークショップのお知らせで、市民の中から無作為に選んで送られているものでした。街路樹に興味があった訳でもなかったのですが、何となく面白そうな気がしたのと、無作為に選ばれた、と、言うのが何だかくじに当たった様な気がして(本当は宝くじに当りたい…)何気なしに参加してみました。緑がもたらす人への効果や街路樹の管理の難しさ等を知り、今まで通り過ぎるだけだった街路樹にも少し興味がわきました。その中で 17 期のグリーンボランティア養成講座に空きがある事を知り、即、参加を決めました。講座は毎回楽しく、あっという間に終了し、その後の活動場所として自宅から近いなな山緑地に辿り着いたという訳です。お隣の「お風呂の王様」にはたまに来ますが、ここにこんな魅力的な里山があったなんて驚きです。一歩中に入れば別世界です。

私は子供の頃、ガールスカウトに入っていて、ボランティアも山遊びにも親しんできましたので、グリーンボランティアの活動は、まさにガールスカウトの様なもの。(もうガール？じゃなくても気分はガールなら OK？)

そして、毎回こちらで活動されている方々の植物の知識には感嘆させられます。私はと言えば、お恥ずかしながらこの前初めてセンリョウとマンリョウの違いがわかったレベルですが、一つ一つ覚えていきたいと思います。

自然が人に与える癒しは免疫効果を高めると言われます。「情けは人の為ならず」と言いますがグリーンボランティアも人の為だけではなく自分の為でもあります。(笑いも免疫力を高めると言います。できるだけ笑って過ごしたいです。) 人生 100 年時代、健康で人生を全うしたいものです。

な な 山 植 物 誌

ホトケノザ　仏の座　シソ科

寒い頃から紅紫色の花を咲かせているホトケノザは、葉っぱの形が仏様の座る蓮座に似ていることからの命名です。この花は、よく見ると唇形花弁の上に紅紫色の濃い斑点が二つ、さらに中へ続く線や点、花の中は雄しべが花粉を出し、まるで御伽の国へでも来たような賑わいです。この点や線は蜜標(ガイドマーク)で、訪れる虫に蜜のある場所を「ここよ、この中よ」と教えています。まだ寒い時期には虫も少ないので花粉を運んでもらうために、一生懸命に知らせているのです。

そのけなげな姿に心打たれるのですが、なかには蜜標を付けながらも蜜を作らず虫を騙す植物がいます。かたや大きな花の外側に穴をあけ、受粉の働きをせずにチャッカリ蜜だけを盗んでいくモノもいます。何か人間の世界に似ていますね。(中原)

平成30年度なな山緑地の会総会が開催されました

3月24日(金)百草団地集会場にて総会が開催されました。
活動報告、会計報告は異議なく承認され、役員等改選では会計監査に正岡氏が選任されました。
2019年度活動計画では、前年度同様「緑地の自然をもっと知り、もっと生かそう」を継続し、安全な活動を進める。重点は下記2点。
1. 緑地内の散策路を整備し、安全性の高い自然観察・植物観察の場とする。
2. 活動で発生する材料はできるだけ緑地内で有効に使うよう努める。
以上の説明で異議なく承認されました。
2019年度予算案では、前年度繰越金は今後の安全対策に必要な金額であると言う説明で異議なく承認されました。
その他、GV運営会議と安全担当者より会議の内容等の報告があり、無事終了しました。

なな山日記（活動・観察記録）

No. 356　2019年　1月13日（日）　晴後曇　気温　9℃
参加者　30人
今年最初の活動日。仕事始めの神事が行われ、３３名の参加とともに一年の安全祈願をした。

● 作業/仕事始めの神事、落ち葉掃き、折れ枝の垂れるコナラ 4 本伐倒・枝払い・玉切り等の処理。
● 観察/キチジョウソウの実、センリョウ、白梅。

No. 357　2019年　1月27日（日）　晴　気温　8℃
参加者　19人
山の中はまだまだ処理の必要な木があり、コナラ４本伐倒した。中の谷のサイハイラン保護の為にシガラを作った。

● 作業/くず掃き、入口門柱の取替え、ヒノキ・スギ・コナラの伐倒と後処理、観察農園の整備。
● 観察/紅梅、サイハイラン。

No. 358　2019年　2月10日（日）　曇後晴　気温　7℃
参加者　19人
前夜の雪で薄っすら雪化粧したなな山。活動は薪割りと緑地内の観察と点検を行った。

● 作業/薪割り、緑地内の観察・点検、チェーンソーの整備・目立て。
● 観察/紅梅、白梅。

No. 359　2019年　2月24日（日）　晴　気温　12℃
参加者　19人
気温が少しずつ上がってきて活動し易くなってきた。伐倒整理で出た丸太で臼を作る事にした。

● 作業/前々回伐倒した木の整理、新人さんにチェーンソーの講習、中の谷入口門の補修等。
● 観察/オモトの実、カワヅザクラ。

No. 360　2019年　3月10日（日）　曇　気温　16℃
参加者　20人
活動中は汗ばむほどの陽気となった。伐倒したコナラから流れ出た樹液を皆で試飲した。

● 作業/法面の草刈り、西の谷の笹を手刈り、コナラ等３本の伐倒。
● 観察/シュンランの蕾、ヒイラギナンテンの花。

No. 361　2019年　3月24日（日）　晴　気温　14℃
参加者　23人
平成30年度の総会が行われた。午後はなな山の定例の活動とグリーンライブセンターでヒンメリ講座が行われた。

● 作業/ 総会、シイタケの菌打ち、ホダ木の仮伏せ、畑作業等。
● 観察/アセビ、タチツボスミレ、ニオイタチツボスミレ。

No. 362　2019年　4月14日（日）　晴　気温　17℃
参加者人　21人
東の山のアズマネザサの地域に昔、投棄されたゴミを回収した。ゴミ袋10袋ほどになった。

● 作業/遊歩道の階段補修、サトイモの植付、蜂トラップの設置、土留めの植樹等。
● 観察/ハナイカダ、ムラサキケマン、ヒゴズミレ。

No. 363　2019年　4月　28日（日）　晴　気温16℃
参加者　19人
連休中の為か参加者がいつもより少なめだった。

● 作業/緑地内の植物観察、ニラ・キャベツの収穫、丸太の運搬、遊歩道の階段の補修等。
● 観察/オオバノトンボソウ、ササバギンラン、キンラン。

イベント予告

5月　21日（火）　12:30～14:20
帝京大学大学院　大森研究室　なな山緑地内教室
5月　31日（金）　10:30～12:15
帝京大学教育学部　甲野講師　なな山緑地内教室

なな山だより　第46号　2019年 5月　12日発行

発行	なな山緑地の会
発行責任者	髙木直樹
住所	多摩市和田 1394-13
ホームページ	https://nanayamaryokuti.jimdofree.com/
編集委員	鎌田文雄　飯田歩