ななな山で活動してよかったこと　　ななな山緑地の会の皆さん

活動に参加する度に、初めて経験することが多く、いつもワクワク🥳ドキドキ（笑）人も自然も大好きです。
（あきた）

昔からの暮らしと人間の知恵を思い起こさせてくれ、そこにある神羅万象は共生の力を会得させてくれました。
（あいだ）

ななな山がきっかけとなって、私の日課となった事をお伝えします。それは、「ラジオ体操」です。
子供の頃以来、云十年と遠ざかっていましたが、改めて見直してみると、とても良く考えられた全身運動です。体もポカポカして、軽くなる気がします。私はＮＨＫ Ｅテレ（毎朝午前６時20分～）「テレビ体操」を毎日録画して、見ながら体操しています。お手本があると、丁寧に体操できて、より効果的です。オススメしまーす。
（高瀬）

① 個性豊かな仲間達と楽しく活動が出来て、更に新しい知識の習得が出来る
② チャリを漕いでの山登りや里山での活動で健康維持が出来る
（ＭＮ）

昨年11月の入会です。「活動して」というより『仲間に入れていただいてよかった』という想いです。
（Ｎ田）

四季を奏でる　癒しのななな山で活動できることを”幸せ”と叫びます。
材料集めばかりで　なかなか作品作りが進みません。今年こそ　実行していきます。
（Ａ野）

日数の合計は２４５。一年の三分の二はななな山に通った。よかったから、かよったのだ。ななな山に感謝だ。
（ＮＳ）

歩けるうちは頑張ります。いつまで続けられるかなあ。「その日まで在るが儘なり鰯雲」俳句のまねごとです。
（鎌田）

人、花、虫、鳥、野菜、キノコ、木工。楽しみ沢山ありすぎです。今年は初級講座行って来まーす。
（大澤）

害虫の被害木、枯れ木、繁茂した木など、昨年に続いて色々な伐る木が沢山で楽しみです。
（須田）

昨年の異常気象は、作物を育てる上で、作物の立場でどうするかを考えるという貴重な体験ができて良かった。
（高橋）

火曜日は木工クラブ。先日確認した、キッコウハグマを見に西の山へ。そういえば、この前見つけた幼木、キンモクセイかも？葉ッパを見つめて「うーん」。Ｉさんと Ｎさんもやって来て落葉をひろいルーペをのぞいてウラゲエンコウカエデ。イロハモミジ欲しいね。と下を見るとカラタチバナ。赤い実と葉のバランスもきれい。頭上にはヤブムラサキ。まだあざやかな実をつけています。西の谷で一つ咲き残ったシロヨメナ。ここに咲いていたの知らなかった。来年はたくさん咲いてねとアヅマネザサをととのえます。すぐ向こうには千両がすずしげに？赤い実を付けて、お昼になった戸外でお弁当。今日も楽しいなな山です。
（y.y）

手入れの甲斐あって、今年も希少種のエビネ、キンラン、サイハイラン、オカトラノオ、オオバノトンボソウが見事に咲きました。この光景を観るために、通っています。
（石井）

一年「伐る、刈る、掃く、養う、作る」を頑張ると、百年先のななな山に繋がる。保全活動に関われてよかった。
（Ｉ田）

新しい食材に出会い、レシピを考え楽しくいただきました、夢のような時間となりました。
（Rain）

広場に射す光の中に微かな秋の気配、西瓜の花が変わり始めます。静かな季節の移ろいに心が震えました。
（正岡）

伐倒はまるで知的パズル。山仕事は体力と知力の総動員だ。できることが増えていく。それが何よりも嬉しい。
（山田）

伐採した木や落ち葉、草花を上手に活用することを知り、本当の「自然と共に生きる」というとを考えるようになりました。
（Ｙ.Ｔ）

なな山の植物誌

セイタカアワダチソウ
背高泡立草　キク科

ロゼット状の植物標本を作ろうと思い立ち、昨年の新年早々、近くの空き地を探しました。草本は冬を越すために背を低くし、葉を放射状に広げて冷たい風を避け、光を受けています。この形がバラの花を思わせるのでロゼットとかロゼット状と言っています。チチコグサ、アメリカフウロ、アキノノゲシ、セイタカアワダチソウなどなど、どこにでもある草ですが、集めてみると多くが外来種でした。その中の横綱ともいうべきはセイタカアワダチソウでした。

１月初めに採取し（前年の秋からロゼット状になっています）、開花は 10 月末で、私が採取したロゼットの中では最も開花の遅い植物でした。その間約 1 年、光合成をしてせっせと養分をため込んでいたんですね。あの猛々しさ、繁殖力の凄さの秘密はそんなところにあるのかも知れません。その上、成長したセイタカアワダチソウの葉の数の多いこと、螺旋状にびっしりと着いています。ここでもせっせと光合成をして花を咲かせ種を育てているんですね。どんな環境でも生き抜く意志が見えるようです。

悪評高きセイタカアワダチソウですが、ここしばらくは姿をひそめています。必要な養分を取り尽してしまったとか、根から分泌する毒性物質による自家中毒とか。
驕れるもの久しからずですね。
（中原）

セイタカアワダチソウの
ロゼットと地下茎（標本）

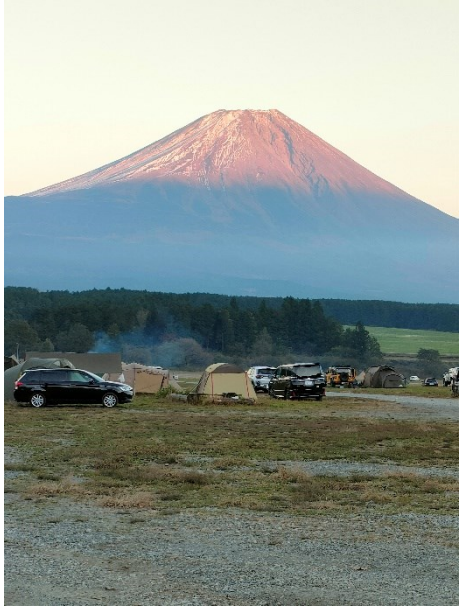
螺旋状に葉を着ける
セイタカアワダチソウ（標本）

中原さんの植物誌は今回までです。中原さんは植物に造詣が深く今なな山のバイブルになっている「なな山の植物」を編纂、２０１５年にはプロジェクトを立ち上げ３８２点の植物標本を牧野標本館に収められました。また初代畑部長を務め、２０１２年から５年間「なな山だより」の編集担当、さらに当会創立１５周年の記念誌を作成されるなど多大な貢献をされました。伊豆に転居されてからも「なな山植物誌」を投稿頂きました。感謝いたします。
次回からは植物に詳しい方々が投稿されます。ご期待ください。

これまで執筆いただいた植物
42 号　オオイヌノフグリ
43 号　タマノカンアオイ
44 号　ジュズダマ
45 号　シュンラン
46 号　ホトケノザ
47 号　キバナアキギリ
48 号　ヒイラギ
49 号　ヤマコウバシ
50 号　ヒヨドリバナ
51 号　フキ
52 号　なな山のヤマアジサイ
53 号　タイアザミ
55 号　ヨモギ　他

自由に☆気ままに(o^^o)

秋田 妙子



富士山

　澄んだ瞳をきらきらさせて元気いっぱい飛び回っている子供たちと違って、いろいろな病気を抱えてやって来るちびっ子たちを相手に小児病院で検査技師として仕事をしてきたのは、数ヶ月前まで。

　今は仕事を辞めて、多拠点移動しながら日本を旅をしてみたいという思いと、自分を取り巻く環境（健康、体力、経済的、家庭状況など）を考えた時、いつも急いでまわってみた観光地をちがう角度からみてみたい。ガイドブックにのってないような場所に行ったり、地元の人達とふれあいたい、自分と違う世界で活動している人々の話を聞きたい。などの理由で、今なら行けると思い、はじめた旅生活。(なかなか思い通りにはならないけど、できる範囲で)

　初めて見た風景や場所にあれほど感動したことが、次に見たときはそれ程の感動は薄れる。慣れて（？！）想像できて（？！）鈍くなって（？！）日本はどこでも同じ様だから（？！）か（？！）まだまだ初めて経験することいっぱいあるのかなって思いで行動している。

・秘境での洞窟のようなトンネルの中での恐怖（暗い、狭い、長い、先は謎）
・転がり落ちそうな急で狭いぐねぐね山道走行　オフロードの悪路走行（怖！）
・観光地なのに誰もいない静寂感（シーンという音が聞こえる。昔賑わっていただろう光景が映画の１シーンのようによみがえる。）
・広大な海浜公園のコキアのみはらしの丘独り占め（人がいない遊園地の寂しさと同様な思い）
・日帰り温泉での開放感（こんなに大きな露天風呂ひとり占めしていいの？）
・ふもとっぱらでのキャンプ（富士山いつ見ても壮大で圧倒的な重厚感）

初めての自由で気ままなひとり旅（期待と不安）いままで出来なかったひとり飯（ハードル高いかと思っていたけど以外に平気なんだな（笑））出会ったことのない人々の話を聞いて、知らない世界を知ったり、自然の豊かさを感じたり、人の優しさや温かさに触れたり、旅で得る経験は楽しい。インスタに写真を up して日記がわりに記録している。

　人生の折れ線グラフ、いろんなことがあったけど、これからもいろいろあるかもしれないけど、あせらず、楽しく、新しいことにチャレンジしていきたいと思っている。It’ll be OK (*^_^*)ｖ

９月～１２月にななな山緑地で開催されたイベント
（詳細はななな山緑地の会活動報告ブログをご参照ください。）

９月１７日(土)　シノダケ・ヒンメリ講座　開催場所：グリーンライブセンター
１１月６日(日)　森木会めかい講座
１２月１６日(金)　帝京小学校「観察授業」

シノダケ・ヒンメリ講座（2022.09.17）

めかい講座（2022.11.06）

落葉集めを楽しむ（帝京小学校）

なな山日記（活動・観察記録）

No.　440　2022 年 9 月11日(日)　曇後晴　気温 26.8℃
参加者　18名

ナラ枯れ被害は今年がピーク。

● 作業/カエンタケの埋設処理、バス通り沿いの柵修理、ニラ、カボチャの収穫、植物保護、ナラ枯れ調査。

● 観察/フユノハナワラビ。

No. 441　2022 年 9 月 25 日(日)　晴　気温 25.9℃
参加者　16 名

台風の影響で落ち枝が多数散乱していた。

● 作業/中の谷入口の柵修理、植物観察、伐倒と整理、ニンニクエシャロット畑の準備。

● 観察/ヒガンバナ、キバナアキギリ。

No. 442　2022 年 10 月 9 日(日)　晴　気温 19.1℃
参加者　18 名

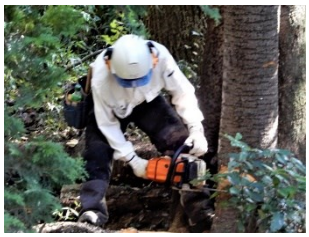
ナラ枯れの被害木が多く、対策の検討が必要。

● 作業/草刈り、柵補修材の準備、サツマイモニラの収穫、配布、ナラ枯れ調査、サクラ伐倒。

● 観察/フジバカマ、シュウカイドウ、ジュズダマ。

No. 443　2022 年 10 月 23 日(日)　晴　気温 19.1℃
参加者　17 名

伐倒後の道具メンテナンスの時間確保が課題。



● 作業/外周柵の補修、リース台作り、サクラ伐倒。

● 観察/コウヤボウキ、センリョウ、タイワンホトトギス。

No. 444　2022 年 11 月 13 日(日)　晴　気温 22℃
参加者　17 名

落葉溜めにたくさんのカブトムシの幼虫が成長していた。色々な畑の作物が収穫でき、秋の恵み満載。サトイモは小ぶりではあるが今年もたくさん収穫できた・

● 作業/サトイモ、ハヤトウリの収穫、飛び地の草刈り、中の谷の落葉溜めの更新、伐倒後の処理、ホダ木の補修。

● 観察/ナメコ、サトイモ。

No. 445　2022 年 11 月 27 日(日)　晴　気温 26℃
参加者　19 名

中の谷の管理について話し合い方向性が決まった。

● 作業/ハヤトウリの収穫、西の谷の落葉溜めの更新、腐葉土畑へ運搬、下草刈り、落ち葉掃き。

● 観察/ムラサキシキブ、センリョウ。

No. 446　2022 年 12 月 11 日(日)　晴　気温 14℃
参加者　18 名

気温が一気に下がる体調に気をつけたい。

● 作業/ナラ枯れ被害木伐倒、落ち葉掃き、ダイコン収穫。

● 観察/ゴンズイの実、ヤマユリの蒴果。

No. 447　2022 年 12 月 25 日(日)　晴　気温 14℃
参加者　23 名

3 年ぶりの芋煮と餅つきを行った、皆で協力して作り、良い山納めとなった。

● 作業/バス通り落ち葉掃き、餅つき、芋煮、門松作成、薪割り木の修繕、山納め。

編集後記

２００３年１２月１４日（日）の日記「ボランティアに行く。午前中境界の確認。午後倒木の片づけ。出席者相田氏他４名及び地元の人１名（高木さん？）。午後１名帰り、女性２名来る。１５時３０分終了」これがなな山のスタートの日でした。あれから２０年、沢山の方がこられ、また去って行かれました。「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」。なな山は今日も美しい姿を見せています。今年もよろしくお願いします。　k

なな山だより　第57号　2023年　1月22日発行

発　　行　　なな山緑地の会
発行責任者　　中山　茂樹
住　　所　　東京都多摩市和田 1336-1
ホームページ　　https://nanayamaryokuti.jimdofree.com/
編集委員　　鎌田　文雄　飯田　歩