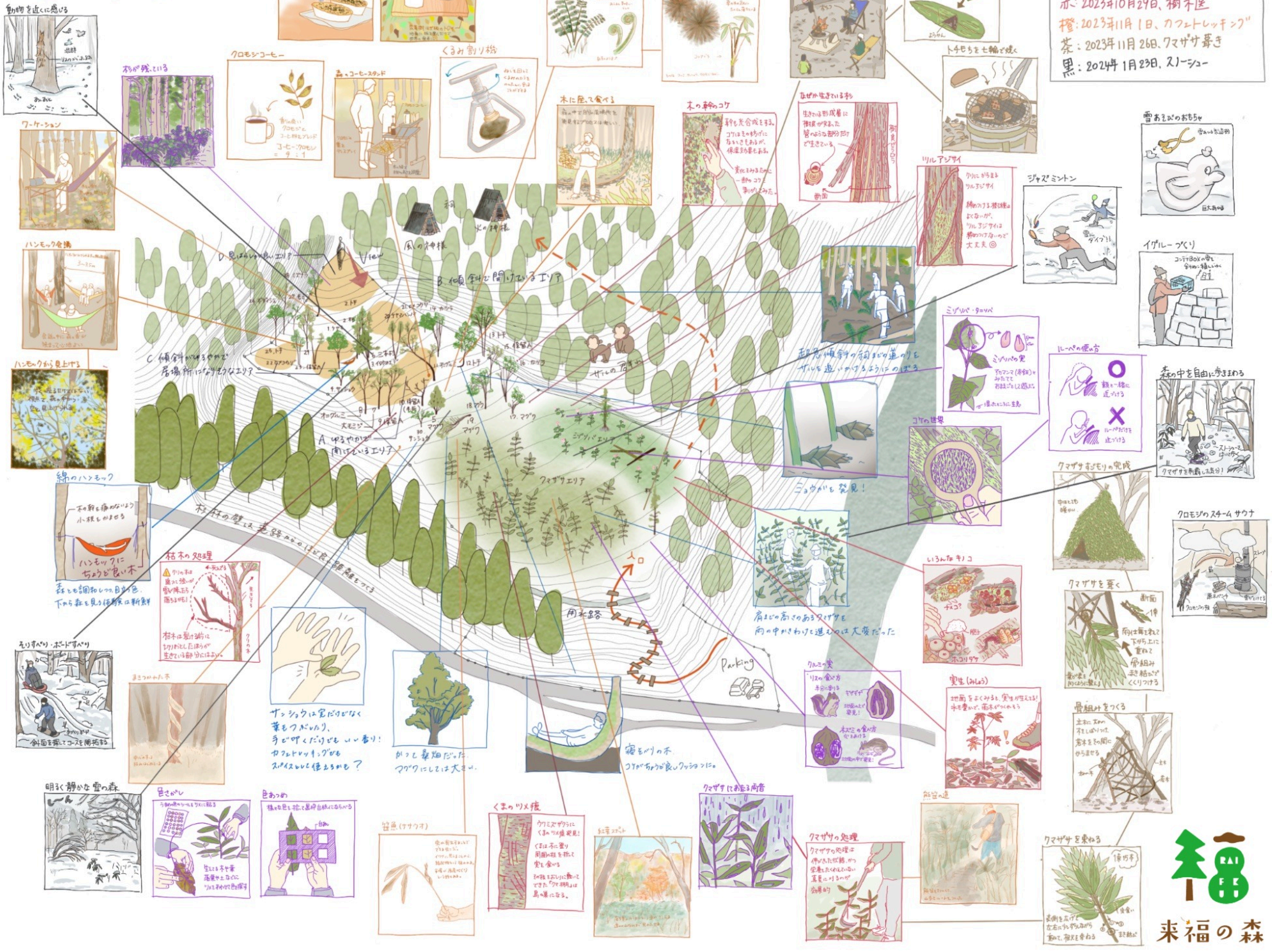
森のひらき方マップ

青：2023年9月6日
紫：2023年9月27日、森林浴
赤：2023年10月29日、樹木医
橙：2023年11月1日、カフェトレッキング
茶：2023年11月26日、クマザサ葺き
黒：2024年1月23日、スノーシュー



D.見はらしが良いエリア
View
祠
風の神様
火の神様
B.傾斜で開けているエリア
C.傾斜がゆるやかで 居場所になりそうなエリア
A.ゆるやかで 開けているエリア
サルの居場所
ミゾソバエリア
クマザサエリア
入口
用水路
Parking
2.トチ
14.カツラ
13.トチ
15.保留A
16.カツラ
12.トチ
11.オニグルミ
6.三本杉
3.イタヤカエデ
4.サンショウ
10.保留A (枯死)
オニグルミ
大モミジ
9.保留A
5.マグワ
19.マグワ
30.サンショウ
18.マグワ
17.マグワ
25.トチ
23.保留A

動物を近くに感じる
足跡
リスのかじった跡
あしあと

杉が残っている

ワーケーション

ハンモック会議
3〜3.5m
会話の中に森の音が 混ざって心地よい

ハンモックから見上げる

綿のハンモック
木の幹を痛めないよう 小枝をかませる
ハンモックに ちょうど良い木
森とも調和しつつ目立つ色。
下から森を見る体験は新鮮

そりすべり・ボードすべり
斜面を探してコースを開拓する

枯木の処理
⚠ クリの木は 腐りに強いが 雪が降ると 落ちるかも！
枯木は裂ける前に 切りおとしたほうが 生きている部分にはよい。
クリの木

まきつかれた木

明るく静かな雪の森
しーん

色さがし
生えてる木や葉 落葉や土などに シールをあわせて色探す

色あつめ
様々な色を拾って黒枠白紙にならべる
白紙

杉林の壁は道路からのほど良い距離をつくる

サンショウは実だけでなく
葉もつぶしたり、
手で叩くだけでも いい香り！
カフェトレッキングでも
スパイスとして使えるかも？

かつて桑畑だった。
マグワにしては大きい。

寝そべりの木。
コケがちょうど良いクッションに。

笹魚（ササウオ）

くまのツメ痕
ウワミズザクラに くまのツメ痕発見！
くまは木に登り 周囲の枝を折って 実を食べる
その枝をおしりに敷いて できた「クマ棚」は 鳥の巣になる。

紅葉スポット

クマザサにあたる雨音

クマザサの処理
クマザサの処理は 伸びきった状態、かつ 栄養をたくわえていない 真夏に刈るのが 効果的

熊笹の道

クリームブリュレ
洋菓子店 シーフラワーさんによる クリームブリュレを 現地でバーナーで炙り キャラメリゼしてもらう
森で調理するプロセスを楽しむ

バナナマフィン＋ルイボスティー
木花木花さんによる ヘルシーなバナナマフィン
満腹になりすぎないように 考えられた丁度いいサイズ感

クロモジコーヒー
香りの良い クロモジと コーヒー粉をブレンド
コーヒー：クロモジ ＝ 9：1

森のコーヒースタンド
クロモジコーヒー

くるみ割り機
ねじを回して くるみのカラを かんたんに割る ことができる

森のたべもの
クサソテツ

木に座って食べる
森の中で自分の居場所を 発見するプロセスは楽しい。

森のたべもの2
← クリ
栗の木の周りに たくさん落ちている
コシアブラ →

たき火を囲う

木の幹のコケ
幹も光合成をする。
コケはその妨げに なるときもあるが、 保湿効果もある。
変化をみるために 一部のコケを 剥がしてみた。

なぜか生きている杉
生きている形成層に 樹皮が残った 管のような部分だけ で生きている
断面
樹皮ぼろぼろ

クマザサ ようかん
包まれた状態
ようかん

トチもちを七輪で焼く

ツルアジサイ
クリにからまる ツルアジサイ
締めつける樹種は よくないが、 ツルアジサイは 締めつけないので 大丈夫◎

起伏傾斜の祠までの道のりを
サルを追いかけるように のぼる

ミョウガを発見！

肩までの高さのあるクマザサを
雨の中かきわけて進むのは大変だった

ミゾソバ・タニソバ
ミゾソバの実
アカマンマ（赤飯）と みたてて おままごとして遊んだ。
湿ったところに生息

コケの世界

ルーペの使い方
○ 顔と一緒に 近づける
× ルーペだけを 近づける

いろんなキノコ
ナメコ？
胞子
ホコリタケ

クルミの実
リスの食べ方
半分に割る
ギザギザ
地面の上で発見！
ネズミの食べ方
穴をあける
地面の中で発見！

実生（みしょう）
地面をよくみると、実生が生えてる！
水も豊かで、苗木がつくれそう

ジャズミントン
雪に ダイブ!!

雪あそびのおもちゃ
雪あひる製造機
巨大あひる

イグルーづくり
コンテナBOXの雪を 合理的に積んでいく

森の中を自由に歩きまわる
スノーシューを はいて歩く
クマザサを制覇した気分！

クマザサすごもりの完成
中はとても 暖かい

クロモジのスチーム サウナ
ストーブ
薪
原木ベンチ
クロモジの枝

クマザサを葺く
断面
棒
雨仕舞を考えて 下から上に 重ねて
骨組み まき結びで くくりつける
葉が表を 向くように整える

骨組みをつくる
主木に太めの 木をしばりつけ、 若木をその間に からませる
主木
若木

クマザサを束ねる
1束15本
表側を広げて 左右にずらしながら 重ねて、根元を束ねる
まき結び

来福の森