



## 通信

日本には春夏秋冬の季節がありますが、先人たちは自然の移り変わりから二十四の季語を用いて季節の移り変わりを表現してきました。現在の生活では、あまり気にせず生活していますが、自然と共に生活をしている方々には、なじみのある言葉かもしれません。また季節を表す名前も生活に密着した表現であると感じます。

そのような季節感を細かに感じられる場所が、ふれあいの森伊勢崎やその周辺の田畑ではないかと思えます。季節によって草花や木々が成長し、その成長に合わせて虫たちが活動し始めます。そのような営みを体感すると心にゆとりが生まれ、人生が豊かになるような感じがします。そのような季節の移り変わりを感じてみませんか。1年間を通して季節を感じると、時間の流れや生活習慣が変わると思えます。何気ない生活においても新たな発見や喜びがきっと見つかると思えます。

## 1 とちぎ地域・森づくりフォーラムに参加してきました。

9月22日(土)に栃木県主催の『とちぎ地域・森づくりフォーラム(企業×森林)』が宇都宮大学陽東キャンパスで開催されました。栃木県内の森づくりの現状がどうなっているのか、今後伊勢崎の森づくりに役立てられるものはないかとのことで、6名で参加してきました。その中で運動強度と消費エネルギーの話があり、森づくり活動で、健康維持ができるとの興味深い話がありました。地域の方と一緒に体を動かし、会話をし、コミュニケーションを図る。一石二鳥の健康方法とのこと。積極的に取り入れていきます。

1時間当たりのエネルギー消費量 早見表

体重

カテゴリー	運動強度	活動内容	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	
睡眠	1.0メッツ	睡眠	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	森づくり作業で例えるなら
軽い	2.2メッツ	家(掃除、洗濯、料理、買い物、散歩、歯磨き、シャワーなど)	116kcal	139kcal	162kcal	185kcal	巡回
		仕事(立位での接客業、軽作業、交通整理など)					
		移動(立位での電車・バス乗車)、ぶらぶら歩き					
運動・スポーツ(ストレッチ、軽い体操)、楽器(ピアノ)							
適度	3.5メッツ	家(窓ふき、ガーデニング、積荷、急ぎ足、モップかけなど)	184kcal	221kcal	258kcal	294kcal	ゴミ拾い 枝の集積
		仕事(棚整理、積荷、急ぎ足、モップかけなど)					
		移動(歩行、自転車ゆっくり15km/h程度)					
運動・スポーツ(ウォーキング、ゴルフ、ボーリングなど)							
やや激しい	5.0メッツ	家(洗車、ワックスがけ、家財道具の移動など)	263kcal	315kcal	368kcal	420kcal	落ち葉さらい 刈払い作業
		仕事(建設業、農作業など)					
		移動(自転車ふつう16-19km/h)					
運動・スポーツ(野球・ソフトボール、筋トレなど)							
激しい	7.0メッツ	仕事(重い道具を使った作業、重量物の積荷など)	368kcal	441kcal	515kcal	588kcal	伐採作業 丸太の積み上げ
		移動(自転車、速い19-23km/h程度)					
		運動・スポーツ(ジョギングゆっくり8km/h、サッカー、テニス、登山など)					
非常に激しい	10.0メッツ	移動(自転車とても速い23-26km/h程度)	525kcal	630kcal	735kcal	840kcal	
		運動・スポーツ(ジョギングはやく10km/h程度、水泳など)					

★エネルギー消費量(kcal) = 運動強度(METS) × 体重(kg) × 時間(h) × 1.05

☆一般的な成人の摂取カロリーの目安: 1800kcal~2200kcal 前後

## 2 平成30年の活動報告

皆様のご協力のおかげで、平成30年度の森づくり活動も1月27日に無事終了することができました。平成30年度は8回（前半2回、後半6回）の作業を行いました。後半の作業からは地域外の方々にも声をかけ「とちぎ森づくりサポーター」の方々をはじめ、多くの方にも参加いただきました。8回の作業で延べ329名（うち地域外の方27名）に参加いただきました。大変ありがとうございました。後半の作業記録を載せてみました。

雑木林の中に、落葉や伐採した樹木が所々に積んであります。ガーデニングの肥料や薪ストーブの燃料にご自由にお使いください。



12/2の作業参加者で記念撮影!!



刈払い作業



倒木・枯死木処理作業



落枝の集積作業



落ち葉の集積作業



12/16作業後の収穫祭



1/13作業後の新年会



今年も出ましたクリタケ!!



春の訪れを告げる春蘭（シュンラン）

## 3 森づくりと二十四節気

### 2019年(平成31年) 二十四節気の一覧

冒頭で二十四節気についていれましたが、あらためて二十四節気用語と意味を見てみると、昔の農村地域の営みが見えてくるようです。森づくりでも、草が勢いよく伸び暑い時期に下草を刈ると冬場の管理が楽になるということで、例年6月～7月にかけて前半の作業を行い、その後立冬から大寒にかけて後半の作業をおこなって春を迎えています。本当にこよみ通りです。先人の教えは伝承していきたいと思えます。

4月以降の作業計画については後日役員会で決定し、皆様へご連絡させていただきます。

今後ともよろしく願います。

月名	節気	日付	二十四節気の説明
睦月	小寒	1月6日	寒さが本格的になる。一年の内で最も寒い。
	大寒	1月20日	
如月	立春	2月4日	二十四節気最初の節。この日から春。雪が雨に変わり、雪や氷は溶けて水となる。
	雨水	2月19日	
弥生	啓蟄	3月6日	冬籠りの虫が這い出る。昼と夜との時間が等しくなる。本格的な春の始まり。
	春分	3月21日	
卯月	清明	4月5日	万物がすがすがしく明るく美しい頃。田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨の降る頃。春の季節の最後。
	穀雨	4月20日	
皐月	立夏	5月6日	夏立つ日。この日から夏。万物が次第に成長して、一定の大きさに達して来る頃。
	小満	5月21日	
水無月	芒種	6月6日	芒種は稲や麦などの種。種播きの時期。一年のうち昼間の時間が一番長い。
	夏至	6月22日	
文月	小暑	7月7日	暑さも本格的になる時期。最も暑い時期。
	大暑	7月23日	
葉月	立秋	8月8日	秋の始まり。暑さが収まる頃。
	処暑	8月23日	
長月	白露	9月8日	大気が冷えてきて、露ができ始める頃。昼と夜との時間が等しくなる。本格的な秋の始まり。
	秋分	9月23日	
神無月	寒露	10月8日	露が冷気によって凍りそうになる頃。霜が降りる頃。
	霜降	10月24日	
霜月	立冬	11月8日	この日から暦の上で冬。冬の到来が感じられる頃。
	小雪	11月22日	
師走	大雪	12月7日	雪が激しく降り始める頃。冬の最中で寒さの厳しい時期。
	冬至	12月22日	