

雑木林ファンクラブ 通信

住所: 〒247-0013 横浜市栄区上郷町 1562-1 「横浜自然観察の森」 Tel.045-894-7474

元気のもと

私の一日のスタートは朝6時30分のNHKラジオ体操で始まります。
三日坊主かと思いきやこれが何とほぼ毎日習慣化、3年続いています。たまに寝坊をし、まあいいか!の日は、8時40分の放送で間に合わせる日も有ります。
第一と第二の10分間の体操ですが、きびきびと体操すると体の調子がとても良くなったと実感しています。

ポイントは継続だと思います。体力低下予防にラジオ体操はおススメです。
ラジオ体操は1920年頃から始まったそうで最近のブームのようです。

自力全体のサークルで元気をもらっています。
指導者が自力全体の動きの流れを誘導します。人にしてもらおう治療ではなく、自分自身で、自分のこっている場所を探して、指圧をしたりマッサージをします。
2部構成で、瞑想半眼状態で1時間半、ゆっくりと大きく息を吸っては吐き切る、を繰り返しながら整体とストレッチをバランス良く行います。心身ともにリラックスします。

歌のサークルで元気をもらっています。
腹式呼吸が自律神経のバランスを整えるそうで、ストレス解消に大いに役立っています。
歌謡曲・フォーク・ニューミュージックは大好きで2時間めいっぱい歌ってきます。
歌のボランティアもでき一石二鳥です。

絵手紙やシニヤ向けのパソコンサークルで元気をもらっています。
教えたり、教えられたり、脳にほど良い刺激を受けています。

屋外活動で元気をもらっています。
ZFCに2010年に入会しました。
食事作りのお手伝いからはじまり、皆さんから鎌やナタの取り扱い方を教わり、草刈りに参加、枝打ちも体験しました。汗だらだら、はんぱじゃない仕事量、皆さんの元気に敬服です。
木の伐倒を2度見学しました。衝撃でした。この感動は忘れられません。
直近では、ドラム缶での炭焼き、本窯での炭焼き、に参加しました。9時の火入れから見たくて、2個のお弁当をささっと作り、主人と炭小屋に直行、本窯は塩で清められお酒が供えられ祈願の後、工藤さんが火入れ。30分ごとの記録、燃焼温度が最高500度にも!
はじめて見る本窯の火、ワクワク感でパチパチとシャッターを押しました。竹炭や木の炭ができるまでを、こんなに身近に見ながら待つ喜びを味わいました
全身に覆いかぶさる煙、全身煙のにおいがしめ着くのもなんのその、炭出しが楽しみです。
ZFCのみなさん、いつも勇気と感動をありがとうございます。怪我が無く楽しく!

大越節子

1、平成25年度 雑木林ファンクラブ総会

平成25年4月27日13:15～

会員 41 名中 16名参加

- (1) 平成24年度の活動実績報告 (総会資料配布)
 - ・大越代表より資料にのっとり活動実績報告がされた。
- (2) 平成24年度の会計報告 (会計報告配布)
 - ・関根会計監査役から問題なく会計処理されていることが監査報告された。
 - ・鈴木会計担当から詳細説明と大越代表から追加説明された。
 - ・会計報告書の書式について、今後は収入支出それぞれ一覧にまとめ見やすい書式での報告を検討するよう提案された。
- (3) 平成25年度の基本的な考え方、新役員、年間計画(案) (各資料配布)
 - ・大越代表より活動の基本になる考え方を説明された。
 - ・執行役員6名業務担当3名監査1名それぞれの担当業務指示がされた。
 - ・25年度の年間活動計画書が提示された。

以上の各議案に対し全員の賛同にて終了した。

2、2013年4月の主な活動

- ① 4月3日(水) SF 準備
- ② 4月6日(土) クヌギ林水木伐倒、SF 準備
- ③ 4月10日(水) SF 準備
- ④ 4月13日(土) ドラム缶炭焼き、SF 準備
- ⑤ 4月17日(水) SF 準備
- ⑥ 4月19日(金) SF 用資材、商品等トラック積み込み
- ⑦ 4月20日(土) 晴れ SF 第1日目 搬入設営 参加26名
- ⑧ 4月21日(日) 雨のち曇り SF 第2日目 参加17名
- ⑨ 4月22日(月) 晴れ SF 第3日目 撤収搬出 参加14名
- ⑩ 4月24日(水) 雨時々曇り SF 撤収品片付け
- ⑪ 4月27日(土) SF 後片づけ、竹林整備、作業小屋周辺片付け
ZFC 総会、運営会

3、自然観察の森 平成25年度の環境管理計画について

古南チーフレンジャーより計画書により説明を受ける。ZFCの活動に対して評価を頂き、勉強会や打ち合わせを十分取りながら活動していく。桜並木の再生計画にも着手していく。

4、運営会<4月27日>報告

- ① AED 講習会 6月8日土曜日 13:00～ 2時間程度
- ② チェーンソー保険について詳細解説
- ③ 横浜栄高校「夏季体験学習」の日程については大越代表に一任する。
- ④ 炭焼きを毎月定例としたい、とりあえず第4土曜日にて検討する。
- ⑤ ろう学校訪問準備のため竹とんぼ等制作日程を組み込む。

5、 5月の活動予定

- ① 5月1日(水) 作業場周辺整理整頓
- ② 5月4日(土) 作業場周辺整理整頓、製材、畑のこなら搬入
- ③ 5月8日(水) 森のめぐみ(仮称)コーナー計画、9号緑地調査
- ④ 5月11日(土) クヌギ林入口シラカシ伐採、製材
- ⑤ 5月15日(水) ドラム缶炭窯煙道分解改修
- ⑥ 5月18日(土) 竹林整備、シラカシ手切り伐採、 **運営会**
- ⑦ 5月22日(水) 敷地内作業
- ⑧ 5月25日(土) **9:00～ 草刈作業体験会**
クヌギ林ミズキ伐採、ドラム缶炭焼き、製材、
- ⑨ 5月29日(水) 敷地内作業

以上