

初夏号

森もり元気だよ～り

活動記録 :

1. 2月2日 ワークショップ 都庁
2. 3月2日 道作り 上成木
3. 3月10日 運営委員会 3月16日付のボランティア新聞号外発行 新宿
4. 3月16日 道作り 上成木
5. 4月7日 運営委員会 都庁
6. 4月13日 希望者による成木の獅子舞の見物 上成木
7. 5月11日 運営委員のみで現地全体像把握視察 上成木
8. 5月18日 道作り及び間伐作業 上成木

三月一六日の道作りの様子



皆さん支度して「頑張るぞぉ」



このような道が出来れば合格ッ！
皆さんに作り方を教えて欲しいなあ～～

「今回の活動について」

1 楽しかったこと

道作り	35 名
部会案内	5 名
ワークショップ	4 名
参加者同士の交流	6 名

2 スケジュールについて

きつかった	0 名
適当	27 名
もう少しハードでもよい	9 名

3 保全地域の感想

- ・ 早く混合林を見たい
- ・ 間伐中の危険感じた
- ・ 多数の参加者で整備された、さらに倒木の整理をしたい
- ・ 班毎作業の個性あり、出来栄えに差がある
- ・ 作業計画など作業者に伝達を確実にしてほしい
- ・ 100 年くらいの木を見られた
- ・ 下り道では階段状にする必要を感じた
- ・ 倒木を利用すること
- ・ 間伐材を山から降ろすのが大変な仕事になると感じた（道幅や勾配を考慮した道作りが必要）
- ・ 尾根筋の仕事は楽しい
- ・ 雑木林はひどい状態だった
- ・ 出来た道の回りもきれいにしたくなった
- ・ 日陰のぬかるみ部分は階段状にした方がよいと思う
- ・ 道は定期的保守が必要だ

「今後の活動について」

4 4 月以降の参加について

毎回参加したい	28 名
ときどき参加したい	9 名
参加しない	0 名

5 始めて参加の方、活動でやってみたいこと

- ・ 雑木林の手入れ遊歩道を作りたい
- ・ 花の咲く尾根道を作りたい
- ・ 間伐作業をしたい
- ・ 炭焼きをしたい
- ・ （目的を正確に認識していないので）参加した 区域の全体的な整備を手がけたい

6 自主的な運営に参加したいですか

はい	13 名
いいえ	3 名
今どちらとも言えない	15 名

7 6 で、はいと答えた方、どのような参加希望か

広報	なし
安全	5 名
間伐	6 名
企画	3 名

8 その他

- ・ 道具の不足 かけやが足りない
- ・ 送迎バスは若干の費用を徴収してもよいのではないか・・・200 円程度
- ・ 作業前の準備体操の必要性
- ・ 部会活動の部屋がせまく、二部屋使用した方がよいと思う
- ・ カタカナ用語は使用しないでほしい
- ・ ボランティア保険はどうなっているのか
- ・ 道具のナンバリングの必要性
- ・ 道具の配布をバス乗車前にすると、朝のセンターにおける時間節約になる
- ・ 地元の方、スタッフの方、事務局の方お疲れ様！！
- ・ 全体計画が見えていないので、一度説明してほしい
- ・ チェーンソーが危険なので使えないが、間伐材を鋸で切るのは困難ではないか？刃部分をカバーされた安全なチェーンソーは無いのか？



この会の愛称を募集しています！ふるって研究会宛に応募して下さい。

応募先：NPO 法人環境学習研究会

電話 & FAX 03 - 3547 - 1650

E - Mail kankyo@ecok.jp

第一回 ワークショップ

上成木地域が積雪のため予定していた間伐作業が出来ず、そこでボランティアメンバーの交流を兼ねたワークショップなどが開催されたが、今後のボランティア活動の参考になると思われることから、その概略を次のようにお知らせします。

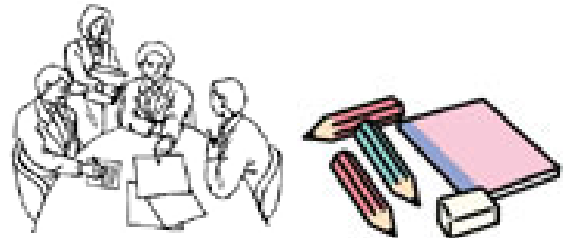
日時：2月2日(日) 13:30～16:00

場所：都庁 第2庁舎ホール

内容：本事業についての説明

道づくり作業の説明

参加者同士の交流を兼ねたワークショップ



議事概略：

本事業についての概略説明の後、間伐作業地域内には道路が無く、まずは道作りが必要なことから、山道の作り方を教えて頂いたり、簡易トイレの使用方法などの説明があった。

続いて出席者を4班に分割し、このボランティア活動を今後どのように進めて行ったら良いのか、或いは、希望及び問題点等を思いつくままに討議させ、各班の書記が模造紙に取り纏め、それを発表者が発表した結果の概略は次のようでした。

1班

「この活動をモデルとして、企業へのアプローチを考える」

(企画・アイデア)

- ・ 安全な作業道をどう作るか
- ・ 1回2時間の作業とすると、長期展望が必要 若い人をいかに集めるか
- ・ レクリエーション 地元の人との交流会

支援

これをモデルにして企業にアプローチをする

安全な作業道をどう作るか

1回2時間の作業とすると 長期展望が必要になるだろう

レクリエーション、地元の人との交流会、炊き出しなど、旬のもの、マキでご飯を炊く 子ども達に現場を見せる機会を増やすモノを作る、作って見せる 炭焼き小屋を作る、炭を川底に敷き水を浄化する。

問題点

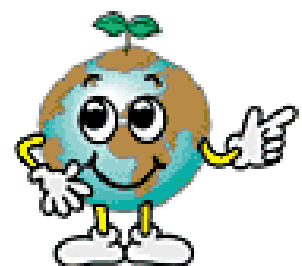
高齢者参加者が多い

山の荒れている状況を知る

テーマ

企画・アイデア

針葉樹 憩いの場にならないか、間伐して材料にする。広葉樹を増やしたい。



2班

自分自身が楽しめること 活動が広がる

都民にPR

- ・ インターネットや新聞・雑誌等
- ・ 体験（環境）学習
- ・ 都民報に活動を紹介

アイディア 青梅ブランド

- ・ チップ
- ・ きのこホダ木
- ・ 入浴剤
- ・ 枕に入れる
- ・ ベンチ
- ・ あずまや
- ・ 炭焼き教室
- ・ 表札
- ・ 名刺
- ・ コースター
- ・ 椅子
- ・ 風呂桶
- ・ 巣箱



問題点など

トイレ

水場

他の地域での活動を参考にして色々な楽しみ方を探す

3班

「多くの人に利用、理解、楽しんでもらう森にする」

- ・ 針葉・広葉混合の森にする
- ・ 針葉樹を制限して、明るく見晴らしがよく、生態系の多様化をはかる（実の成る木鳥・動物）
- ・ 巨木等を残して、“見る森”を作る
- ・ 目標を決める（タイムスケジュールを作る）

4班

資源の利用化

- ・ 間伐材の利用
- ・ トイレを作る
- ・ 炭焼き体験（地域性を生かす）
- ・ 工作材として利用
- ・ 暖房材としての利用



広報誌と仲間作り

質問事項

- ・ 参加者に対する保険は？
- ・ 作業に関する技術指導は？（用具類の使用方法）
- ・ 各自が準備するものは？

4月13日 上成木の獅子舞（青梅市文化財指定）



10時に東青梅に集合。
常福院で開催された奉納祭「高水山獅子舞」を見て来ました。

今から200年も前から毎年開催されており、目的は「国家太平、万民豊栄、五穀豊穰、悪魔退散、協同精神の涵養の勧め、万物創始は陰陽の二物によって始まる。」と、盛り沢山の祈願などが含まれているそうです。

午前8時から準備に係り、10時から舞い始め午後4時頃終了する長ア～い獅子舞です。

女獅子が御幣を見つけるところから始まり、悪魔退散や五穀豊穰、氏子息災延命なども舞い狂いながら祈願していきます。

途中、小太夫と大太夫とが女獅子を奪い合う場面もありますが、最後は皆仲良くなり、白刃の舞と呼ばれる真剣の太刀を使っての勇壮な舞いも織り込まれ、悪魔も退治され終了します。



今後のボランティア活動予定（全て日曜日）

6月15日、7月13日、8月10日、9月14日、10月5日、11月9日、
11月30日 16年3月14日

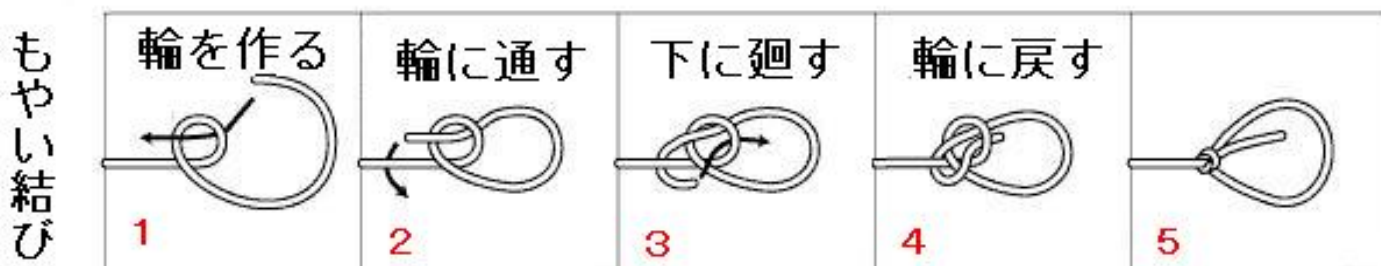
5月18日 道作り及び間伐作業

「もやい結び」を覚えましょう

間伐したい樹木に「もやい結び」で直径2～3メートルの輪になるようにロープを巻きつけ、数メートル離れてから、ロープに縦波を起こさせるように腕を上下させ、ロープを樹木の上部に徐々に上げていきます。

しかし、この方法にはコツがありますので何度も練習して、コツを覚えてください。ロープの位置が地上から数mくらい上がれば良いでしょう。

また、樹木の幹に小枝が残っていると、そこでロープが止まってしまいますので、予め小枝をとり除いたり、細長い別の棒を用意して持ち上げてあげましょう。



次のアドレスで動画を見る事が出来ます

間伐作業には、必要なロープの結び方ですから覚えておきましょう。

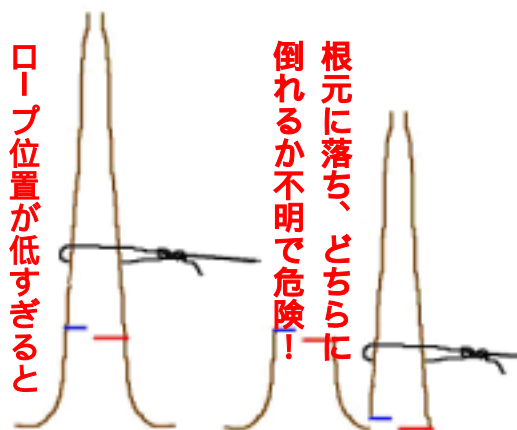
http://www.city.kyoto.jp/shobo/yamasina-shobo/rope_moyai.html

また、「もやい結び」で検索すると、ループを二重にすることで、滑りやすいロープでも滑り抜けることも無くなり安心して「もやい結び」を使用できる方法や、NHKの「ためしてガッテン」などのURLも見付き、普段のロープ使いの参考になります。

「もやい」とは、「船と船とをつなぎ合わせる。杭などに船をつなぐ」という意味だそうです。

安全部会からのお知らせ（次の2点）

危険な伐採



「間伐する木の出来るだけ高い位置に、ロープを掛けないと危険だ」と、安全部会から注意されましたよね。

低い位置でロープを引くと、間伐材が倒れず根元に落ちて平行移動するだけです。

どちらに倒れるか不安定になり、非常に危険だそうです。

このようなこともありますので、伐採対象の樹木からは、十分離れて下さいね。

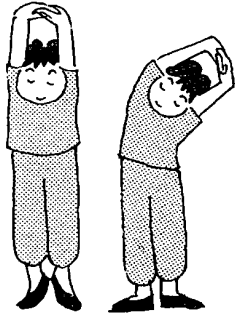
広報委員会からのお願い

ボランティア会員も50余名もの沢山の方が参加されております。そこで、下記のような内容のデータをお近くの広報委員宛てにお届けください。集まり次第、自己紹介号を発行して会員同志が一日も早く和気藹々として団結できるようにしたいと思います。

1.ご芳名 2.電話番号(ファクシミリを含む) 3.住所 4.ご趣味や経歴など、自己紹介(200文字以下) 5.E-メールアドレス 6.顔写真(デジカメ画像をメールで下記アドレスに添付送信可) 7.その他 なお、中村宛にE-メールされる場合は、次のアドレスに願います。(全て半角英数で、数字部分は164です) nakamura164@ybb.ne.jp

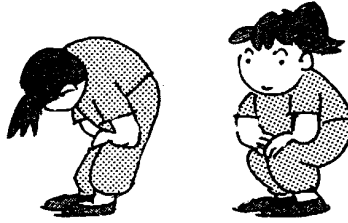
作業開始前は、この準備体操でウォームアップし、作業後はこの体操でクールダウンも励行しましょう。

① のび



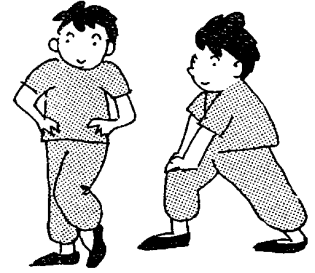
指を組んで手のひらを上にして伸びるかかとを上げる 身体を曲げる
♡ 息を止めないで！！

③ ひざ



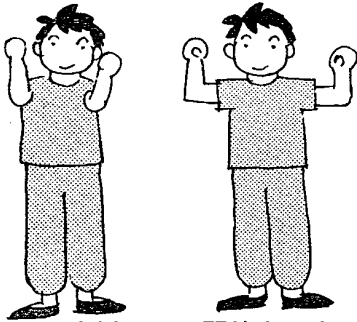
膝に手をあてて浅く曲げる 深く曲げる
♡ ゆっくり！！

⑤ あし



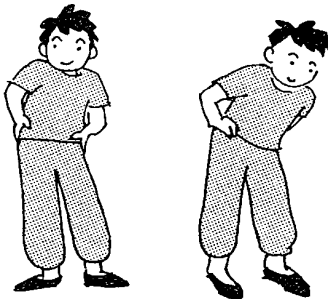
足首を回す 足を前後にして前脚を曲げ後脚を伸ばす
♡ 足首をしっかり回す！！
♡ 後脚の踵を床につけたまま伸ばす

② かた



肘を緩めて肩関節を回す 腕を伸ばし肩関節を回す
♡ 楽な姿勢でリラックスして！！

④ こし

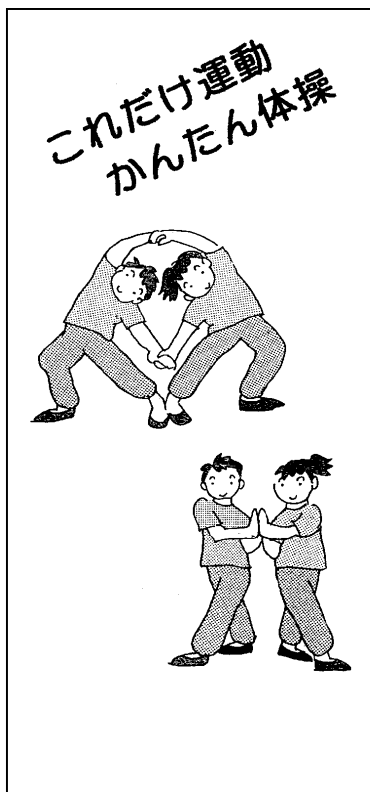


腰を前後左右に押し出す 腰を大きく回す
♡ 無理をせずゆっくり！！

⑥ いき



足を一步前に出し深く息を吸う 足を戻しながら息を吐く
♡ 胸を大きく開いて！！



おまけ

～基本動作のバリエーション～
基本のストレッチでは不足と思われる動きをこれから行う運動にあわせていくつか組合わせてみましょう



このページは、切り取って作業日には必ず御持参下さい！！