

# さぎしまを愛するボランティアガイドの活動 — 海浜セラピーへの道 —



小佐木島

佐木島

ようこそ!!さぎしまへ



さぎしまの美しい自然と歴史 ・ 暮らしをご紹介します。



# さぎしまって どんなとこ ??

## 「佐木島」と「鷺浦町」



### アクセスなど

- ★ 三原港から高速艇12分  
フェリー25分
- ★ 広島空港から1時間  
東京朝だち、  
さぎしまで昼食
- ★ 新幹線から一番近い島
- ★ 航路
  - 三原—鷺—重井—土生
  - 尾道—須ノ上—瀬戸田
  - 三原—向田
  - 三原—小佐木—向田瀬戸田



★ 県内で数少ない  
橋のない有人島  
島の周囲16km  
1周道路12km

★人口800人  
高齢化率  
57.4%

島一番のイベント  
トライアスロンさがしま大会  
8月下旬

### 特産物

- とっても美味しい  
柑橘 25種類余
- 日本有数の生産高  
分葱(わけぎ)
- 売切れゴメン!! の  
メロン(予約完売)

# さぎしまを愛するボランティアガイドの概要

1 **設立** 平成18年7月25日

2 **現在のボランティアガイド数** 20名

3 **設立の趣旨と会の目的**

- ・ 私たちは、先人が大切に守ってきた美しい自然と温かい風土を受け継いできています。そのすばらしさを自覚して、佐木島をより誇りあるものにしてゆきます。
- ・ 子供たちや住民、来島者に、このすばらしさを伝えていくことが、私たち一人ひとりの使命であり、それを喜びとして、この活動がさぎしまの活性化に繋がるよう貢献していきます。
- ・ さぎしま住民同士も来島者も交わることを大切にして、健康で共に喜びあえる活動を続けていきます。

# さぎしまを愛するボランティアガイドの概要

## 4 活動内容

**案内・ガイド** 5人以上の団体の道案内や簡単な説明をする。

ガイドは原則として無償で行う。

**島民総ガイド** 全島民が来島者を受入れる気持ちを持ち、声をかける運動を広める。

**伝 承** 鷺浦小学校を中心とした住民に、郷土史、風土、島の良さなどを伝えていく。ガイド体験やお迎えボードの製作を行う。

**広 報** パンフ・ポスター作成、マスコミ、雑誌などに情報提供などを行う。ホームページ・ブログによる発信など。

**研 修** 島内、島外において、会員の研修を行う。

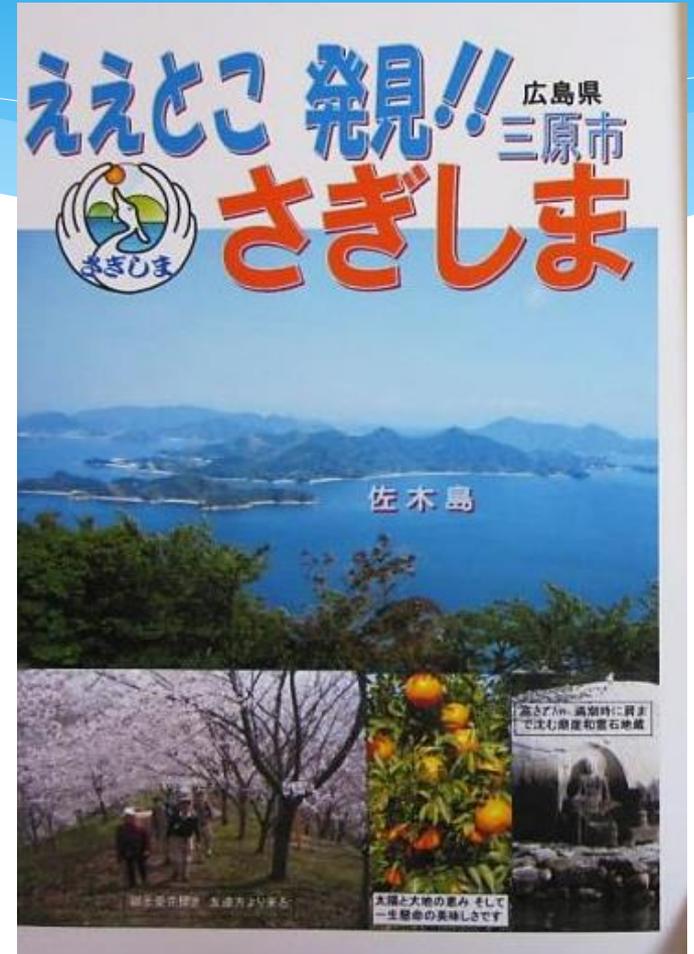
**そ の 他** ガイドに必要なと思われる環境整備を行う。

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告①

## \* 設立当初



ガイドテキスト がいどまっぷ



ポスター

# さぎしまを愛するボランティアガイドの活動報告②

\* マスコミ・新聞・雑誌へアプローチし、

PRに努めました。



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告③

**研修や会議、反省会などの  
回数を多く持ち、会員同士のつながりを深め  
ガイドの意義・楽しさを自覚していきました。**



県立大 大塚教授による砂浜ウォーク H19



石丸先生による自然観察 H19-22

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告④

平成25年度 ガイド回数48回  
延べ人数160人  
観光客数 1592人



- \* 桜ウォーク
- \* 八十八カ所ウォーク 春秋2回
- \* 裸の島ツアー
- \* 元気さぎしま協議会の交流ツアー
- \* 瀬戸内海さくら巡りクルーズ 10回
- \* ジパング瀬戸内クルーズ 3回
- \* 呉ワールド観光ツアー
- \* 三原国際ホテル主催ツアー
- \* 大平山・狗山アルペンルート登山  
ウォーク
- \* 中国新聞文化講座 里山ハイキング
- \* 各種 山学会、山の会グループ登山



- \* 広島サイクリング協会の  
ファミリーサイクリング
- \* 広島視覚障害者「友遊」
- \* ニュージーランド駐日大使ご夫妻・  
2度目の来島
- \* 柳家花緑落語会歓迎交流
- \* NHKお好みワイド取材と空撮
- \* メディアジョン取材
- \* 主婦の友社取材
- \* 小田東小学校合宿体験
- \* 三原市自然観察会
- \* ぶらり紀行文の会

## \* 過去の主なガイドなど

- \* H18 広島歩け歩け協会 158人
- \* H18 中国新聞「ふれあい編集局」
- \* H18 三原市主催健康応援都市みはら定住型モニターツアー
- \* H19 国交省厚労省の助成による三原市主催  
砂浜ウォークで交流体験モニターツアー
- \* H21 県立大学 さぎしまガイドブックを持って砂浜を歩こう
  
- \* 20-21 三原市滞在型モニターツアー
  
- \* H20 県立農業技術大学校と交流 小学生の体験合宿受入
- \* H21 県主催 1000人ウォーク
- \* H24 三原市 市民登山

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑤ 自主企画-1



さぎしま  
さくらウオークと  
大平山登山



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑥自主企画-2

☆ 早春 菜の花ウオーク

☆ 初夏 みかんの花香る さぎしま八十八か所巡り

☆ 秋 食べにきんさいさぎしまみかん 島一周ウオーク



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑦ 自主企画-3

☆新藤兼人の世界を歩く—  
「裸の島」ロケ地めぐり



映画監督 新藤兼人

ビデオレター上映



映画「裸の島」の鑑賞

さぎしまから宿禰島を望む

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑧

☆アカデミー賞俳優 ベニチオ・デル・トロ  
映画「裸の島」ロケ地に来島



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ ガイド要請-1

☆瀬戸内海汽船・ジパング・くらぶツーリズムなどの  
お花見ガイド



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ ガイド要請-2

## \* ウォーキング

- ・一周ウォークは、周囲10~12 kmで最適な距離
- ・どこからでも海が見えます。



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ ガイド要請-3

## ・ 登山

大平山267,5 m 狗山250,6 m  
360度 瀬戸内海を展望

さぎしまアルペンルート縦走



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ ガイド要請-4

## ・ 砂浜ウォーク



県立広島大学の指導を受けて  
砂浜ウォーク体験中

長浜海岸で

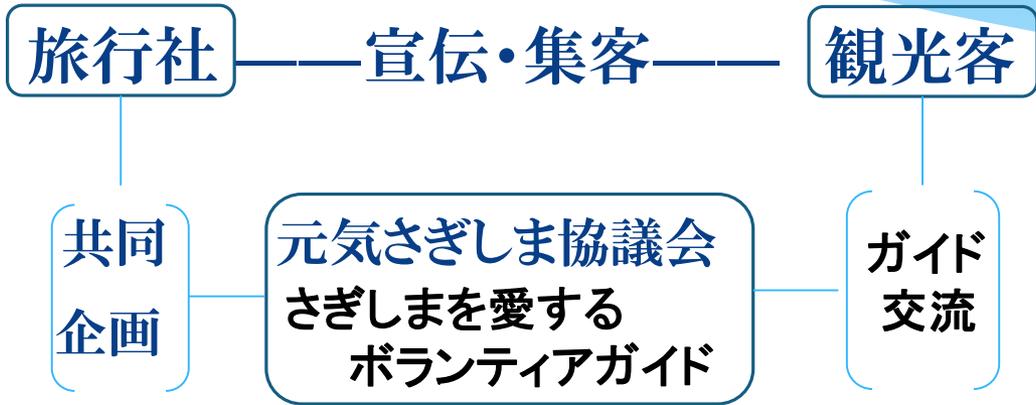


# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ ガイド要請-5

## \* ☆島外の小学校単位の体験合宿



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑩ 共同企画



2012年  
2月19日  
出発限定  
日帰り

さぎしま体験日帰りツアー

春を呼ぶ菜の花と心和む石仏が待ってるよ!

三原沖に浮かぶ小さな楽園～佐木島～

※イメージ(佐木島)  
「ウォーキングが好き」「地元の人と交流したい」といった方におすすめ。  
さぎしまの土地・人、魂の動力を、じっくりと体験する旅へ。  
のどかな瀬戸内の多島美を眺め、心と体を浄化する海岸ワーク。  
地元で収穫された食材を使用した、現地ボランティアガイドによる「地産地消」のおもてなし料理で堪能。

※イメージ(砂浜ワーク・遺跡和石地蔵)

■ 出発日: 2012年2月19日(日)  
■ 募集人員: 50名 / 最少催行人員20名(大人1名様よりお申込み可能)

～参加者の方への特典～  
「新着人気NO.1はるみかんお土産付き」  
※濃厚な甘みとアロマの食感が味わえる生産量が少ない「新島産」。

・解散料金  
・旅行費用(雑費・サービス料等)が含まれています。

行程	食事
合下さい、(雨天の場合は、ココロセンターにて屋内体験(予定))	
・ 往復 船着 (高速船)	
・ 佐木島 …… 三原港	
約5時間滞在	15:21 15:34
& 砂浜ワーク・地元の方と交流会・歴史が花も石仏)	

主催: 元気さぎしま協議会 観光交流期  
さぎしまを愛するボランティアガイド

日本旅行  
NIPPON TRAVEL SERVICE



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑪ 伝承活動

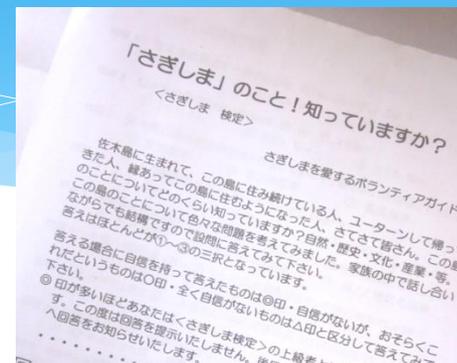
## さぎしま検定50問



鷺浦小学校の遠足で H24/4



海と友だちになろう!!



ガイド体験

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑨ 環境整備



案内板設置



登山道整備

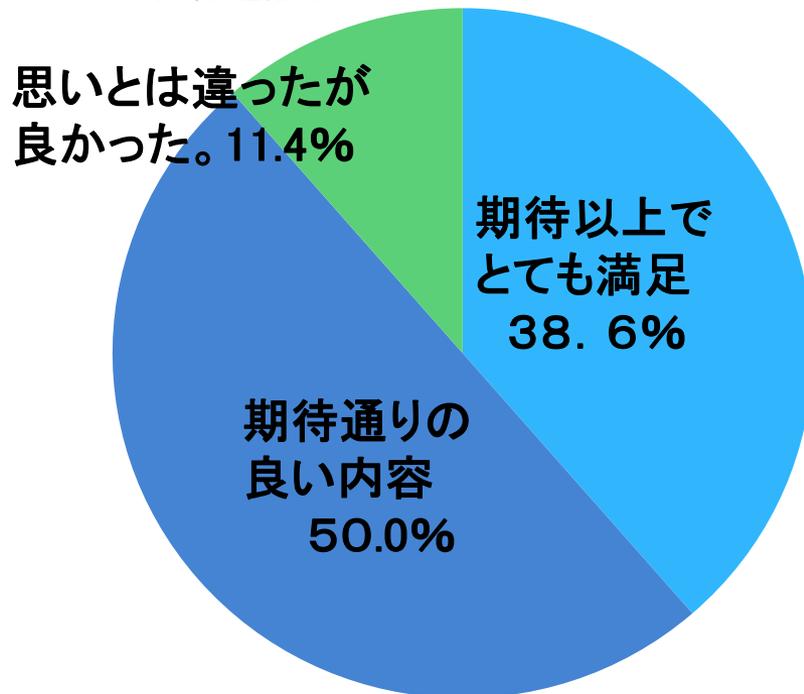


海岸清掃

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑫

## \* アンケート結果・感想にみる さぎしま観光の満足度

**満足度** 24/2/19 88%の回答



### 満足の主な要因

- 1 ガイドのあったかいもてなし
- 2 交流会・島民とのふれあい
- 3 島一周ウォーキングの距離
- 4 島一周ウォークでの景色
- 5 地元の食材を使った食事

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑬-1

☆さぎしまを愛するボランティアガイドが心がけていること

1 元気な笑顔でお迎えできるよう、  
気持ちに余裕を持って参加する。

自分も楽しむという気持ち。  
会員同士の呼びかけは愛称で。



2 史跡を詳しく説明する  
というよりも  
ウォーキングしながら  
島の暮らしなどを紹介。

も聞く。

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動報告⑬-2

## 3 到着から出港まで 同行する。

ガイドは、都合のつく人が  
何人でも参加する。



## 4 地元の産物などを提供して おもてなし。

温かい飲み物や、みかんなどで。

# \* 観光ひろしま!! おもてなしアワード2013 優秀賞受賞



2013/12/13 広島県庁授賞式にて

# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動からの発展 ①

## ・住民意識の変化

「さぎしまはいいところよ。みんな来てきて!!」

- \* お花見時期に
- \* クラス会
- \* 親戚・友達を
- \* 会議を誘致
- \* お大師参り
- \* 山登り
- \* スポーツで交流



# さぎしまを愛するボランティアガイドの 活動からの発展②

## ・加工品の開発

みかん餅・ひじき餅



マーマレード  
ジャム



かひねり  
(果皮)



風車(かざぐるま)

県知事賞受賞  
「広島の味再発見  
メニューコンテスト」



ひじきパン



ジャム



# さぎしまを愛するボランティアガイドの活動からの発展③

## ・さぎしま物産部会の設立



島内でツアー一客へのおみやげ販売



「ひろしま夢ぷらざ」や三原市内での直接販売



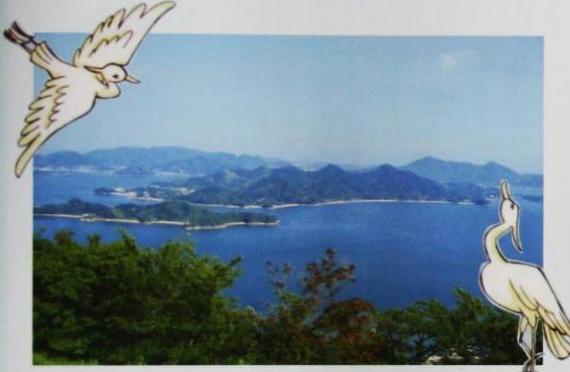
通信販売  
ネット販売

# さぎしまを愛するボランティアガイドの活動からの発展④

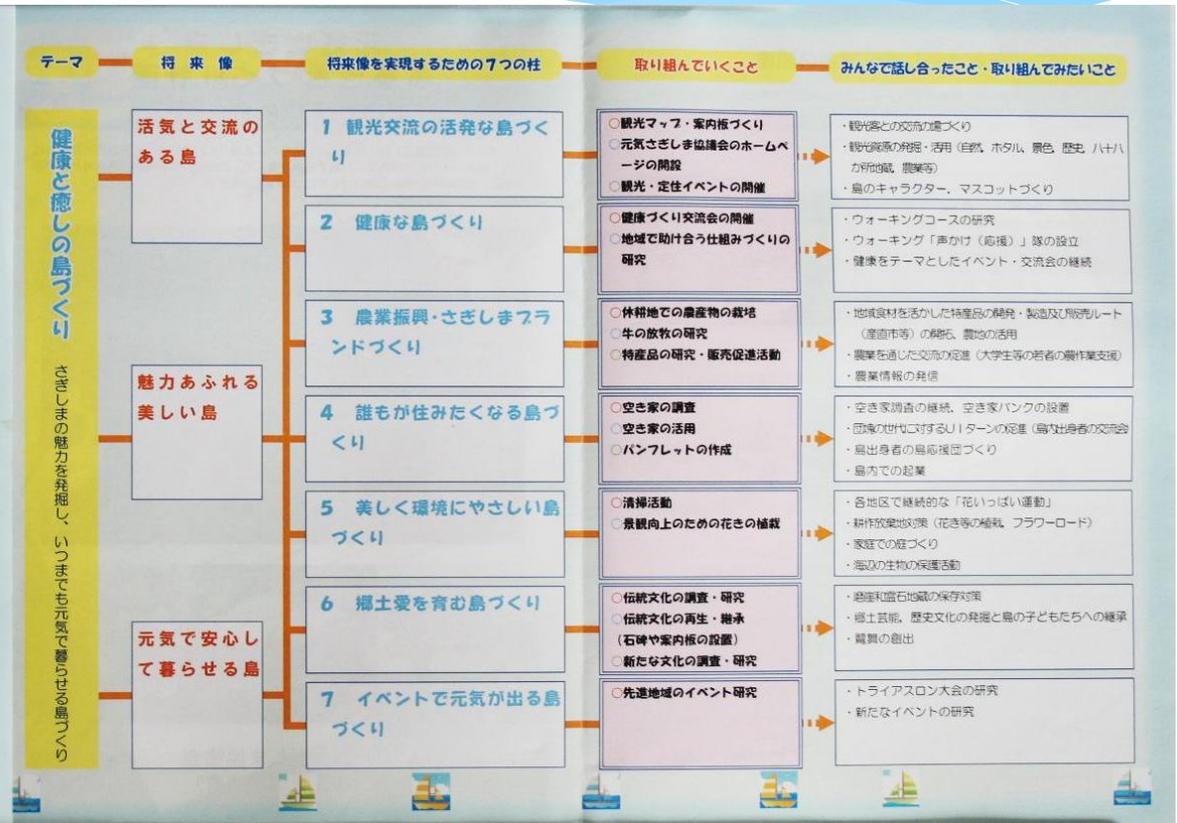
## ・元気さぎしま協議会の設立

**元気さぎしま  
ふるさとづくり計画  
健康と癒しの島づくり**

「元気さぎしま協議会」は、住みよくて活力のある島づくりを行うことを目的に設立されました。島民一人ひとりが考え、行動する事を通して、島の魅力や地域の良さを再発見するとともに、島の賑わいや心の潤いづくりにつなげていきます。




元気さぎしま協議会  
(三原市鷺浦町)



# 森林セラピーの出会いから 海浜セラピー発想へ

\*H24年6月

島根県飯南町森林セラピー体験

1泊2日 楽娘の会6名



さぎしま海浜セラピーで  
エッセイスト 中谷さん

(平成二十四年八月二十七日分)

森の力  
『森の力でココロとカラダを癒す！  
神降る 星舞う 水香る  
このところ眠りの浅い日が続いてい  
心に動いた。同じ職場で働いていた  
ぐ七人の女性が賛同、古希を迎えるメ  
調不良を抱えていて、一様に癒しを  
六月下旬、島根県飯南町「ふるさ  
シの森林セラピーを体験した。台風  
が危ぶまれていたのに、出発の朝  
三原から二人と広島から五人が参

「森林セラピー体験って、どん  
F子は不安そうだった。誘った  
1人は森林浴を行い心と  
感覚的な効果だった。一  
体となり、林野庁、厚生  
し「森林セラピー研究会  
森林のリラックス効果

飯南高原へどうぞ  
このチラ

中谷 美智恵

(平成二十六年七月十四日分)

海辺でリフレッシュ  
中谷 美智恵

森の力は、こころと身体を癒してくれる。  
二〇〇六年にその効果が科学的に検証され、「森林セラ  
ピー基地」の認定がスタートした。現在、全国に五十七ヶ  
所、県内は安芸太田町と神石高原町に基地が生まれた。  
一昨年の夏、女性九名で、島根県飯南町の「森林セラピ  
ー基地」を訪れたことがある。検定に合格したセラピスト  
に案内され、深い森に入った。ゆっくり心を解き放つてい  
くと、大自然に包み込まれた安心感で、体の強張りが溶け  
ていくのを感じた。

森へ入る前のヘルスチェックでは、副交感神経より交感  
神経の方が高かったのに、森から帰ると大きく逆転、森林  
浴で、リフレッシュできたのを知った。

「山でこんなことができるんだったら、きれいな海と砂浜  
がある海辺でもできるよね。こんな企画を島でやってみた  
い！」

あのととき、一緒に行った征代さんの目が輝いていた。

彼女は、かつての職場の同期生である。定年退職後、広

# 海浜セラピー 連携事業へ

\*H24年9月 島根県飯南町森林セラピー体験 日帰り  
ボランティアガイド12名

\*H25年2月 三原市に県立大学との地域連携事業を相談

\*H25年2月 三原市が県立大学に  
地域連携事業アドバイスを申請

\*H25年3月19日 地域連携事業アドバイス実施  
県立大学 大塚教授

\*H25年4月 地域課題解決研究  
「佐木島における〈海浜セラピー〉の  
科学的分析とその活用手法について」研究に着手



# 海浜セラピーメニューの考案

H25年5月から モニター的に  
ボランティアガイドで展開

- 1 海と友だちになろう！ 五感体験
- 2 セラピーストレッチ（海辺ヨガから学ぶ）
- 3 セラピージュース
- 4 セラピーランチ メニューの検討

# 海浜セラピーへの経緯

26年初からテレビ・新聞各社の取材 海浜セラピーをPR

26年度 県立大学 学長プロジェクトに採択  
海浜セラピー効果の研究  
セラピーチェック機材等の購入

H26年4月 ストレスチェック 県立大にて研修受講

26年度 元気さぎしま協議会 農水省補助事業に採択  
モニターツアーの実施  
チラシの製作など  
アンケート調査

26年9月 「海浜セラピーR」商標登録 県立大学と共有

# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望) ③

## さぎしま 海浜セラピー



# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望)①

## 目標

1 さぎしまの良さを活かして、一年間を通して多くの観光客を呼べるように、ツアーを企画する。

瀬戸内海の多島美 広い一周道路 自動車が少ない 温暖な気候
「裸の島」ロケ地
広く長い海岸・砂浜 自然がいっぱい きれいな海
磨崖和霊石地蔵 お大師さん88カ所
大平山 さぎしまアルペンルート
四季折々の植物 植栽する(した)花 塔の峰千本桜など桜
みかん・わけぎ・メロンなどの農業
・盆踊り・秋祭り・お弓神事
グラウンドゴルフ場など 青少年セミナーハウス
トライアスロンさぎしま大会
郷土料理

佐木島一周ウォーキング  
佐木島一周サイクリング(ファミリー)  
さぎしま写真(スケッチ)ツアー  
島内循環バスを利用した1周ツアー  
新藤兼人監督の世界を歩くロケ地めぐり  
**海浜セラピー**  
海辺の教室 親子体験  
さぎしま海遊び子ども合宿  
さぎしま砂浜ウォーク  
瀬戸内エコツアー(海浜清掃)  
さぎしま魚釣り大会

八十八カ所めぐりウォーク・歴史講座  
登山 大平山・アルペンルート縦走登山  
植物観察さぎしまウォーク  
さぎしま桜巡りウォーク お花見  
さくら植樹ツアー  
チューリップ植栽(菜の花種まき)ツアー  
みかんモギー日中体験・オーナー体験  
農業ボランティアツアー 農家民泊  
一晩中盆踊り体験ツアー  
秋祭りだんじりかつぎ体験ツアー  
ゲートボール、グラウンド・ゴルフ交流大会  
小・中・高・大学生の合宿体験  
トライアスロン応援・感動ツアー  
「いっしょに郷土料理作って食べよう」ツアー



# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望)②

## 2 交流体験型観光に—

「つながりある暮らしの心豊かさ」を来島者と共有する。

来島者も島民も共に喜びあえるガイドを!!



# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望)③

展望

## 1 島の宝をつくる。

### ①「さぎしま花の島」全島公園化計画



# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望)④

## ②郷土料理の掘起しと創作



## ③海浜セラピー

・セラピー基地などの交流スペースと調理場

# さぎしまを愛するボランティアガイドの チャレンジ(目標・展望)④

## 2 島の宝のランクアップ

- ① 磨崖和霊石地蔵の国の重要文化財に
- ② 瀬戸内海国立公園への編入
- ③ 新藤兼人記念館の設立



## 3 航路の安定化—船は国道



## 4 農業後継者の定住を— さぎしまみかんのブランド化



# さぎしまにお越しく下さい。お待ちしております。



## ガイドのお申込みは

- ・5人以上でお受けします。
- ・ガイド料は原則不要です。
- ・申込み先 鷺浦コミュニティセンター  
電話FAX 0848-87-5004（土日祝を除く。）

E-mail sagiurac@mail.mcat.ne.jp  
名 称 さぎしまを愛するボランティアガイド  
会長 開本益夫 会員 20名

所在地 〒723-0022  
三原市鷺浦町向田野浦675-4  
鷺浦コミュニティセンター内

<http://sagisima.web.fc2.com/>