



# さぎしまを愛する ボランティアガイド

# 海浜セラピーガイドの実践

ようこそさぎしまへ

# 三原港からフェリーで25分









ようこそ～♪



県立広島大学 田中ゼミ

ようこそさぎしまへ 御一行様

### 波光さらおく(佐木島)

**波の音**  
 聞き流すだけで英語がわかる  
 英語がわかるだけで英語が話せる  
 英語が話せるだけで英語がわかる  
 英語がわかるだけで英語が話せる  
 英語が話せるだけで英語がわかる

自由市場  
 緑花堂  
 佐木島

大野南  
 新築

青い山  
 山  
 山







# みかんの花



# みかん



# 佐木大野浦自然海浜保全地区

この地区は、いつまでも海水浴などに利用できる海浜としておくため、自然海浜保全条例に基づいて指定したものです。

指定年月日 昭和55年8月1日

瀬戸内海は、われわれが祖先から継承した尊い風土である。ここには、海の幸と白砂の浜、そして緑濃い里にはくまれた豊かな人間の営みがあった。天守の美しく清らかな自然を守り育てることが、われわれの共通の責務である。

(瀬戸内海環境保全憲章より)

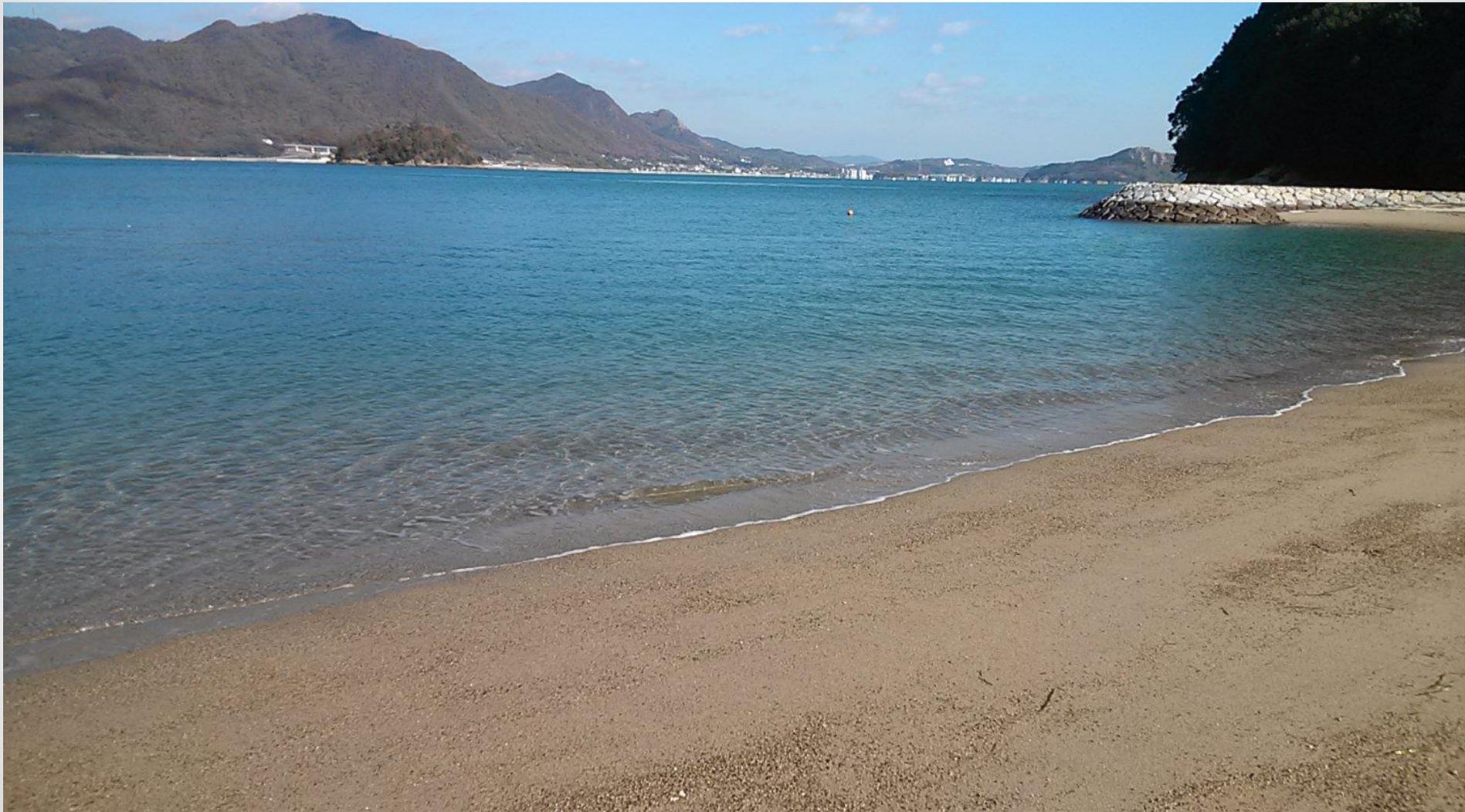


この地区で、地形の変更や土石の採取などをしようとするときは、届出が必要です。詳しいことは、尾道農林事務所におたずねください。

## 広島県







# ストレスチェック(血圧・唾液アミラーゼ)





海浜セラピー



# 五感体験

# ①視覚：見る

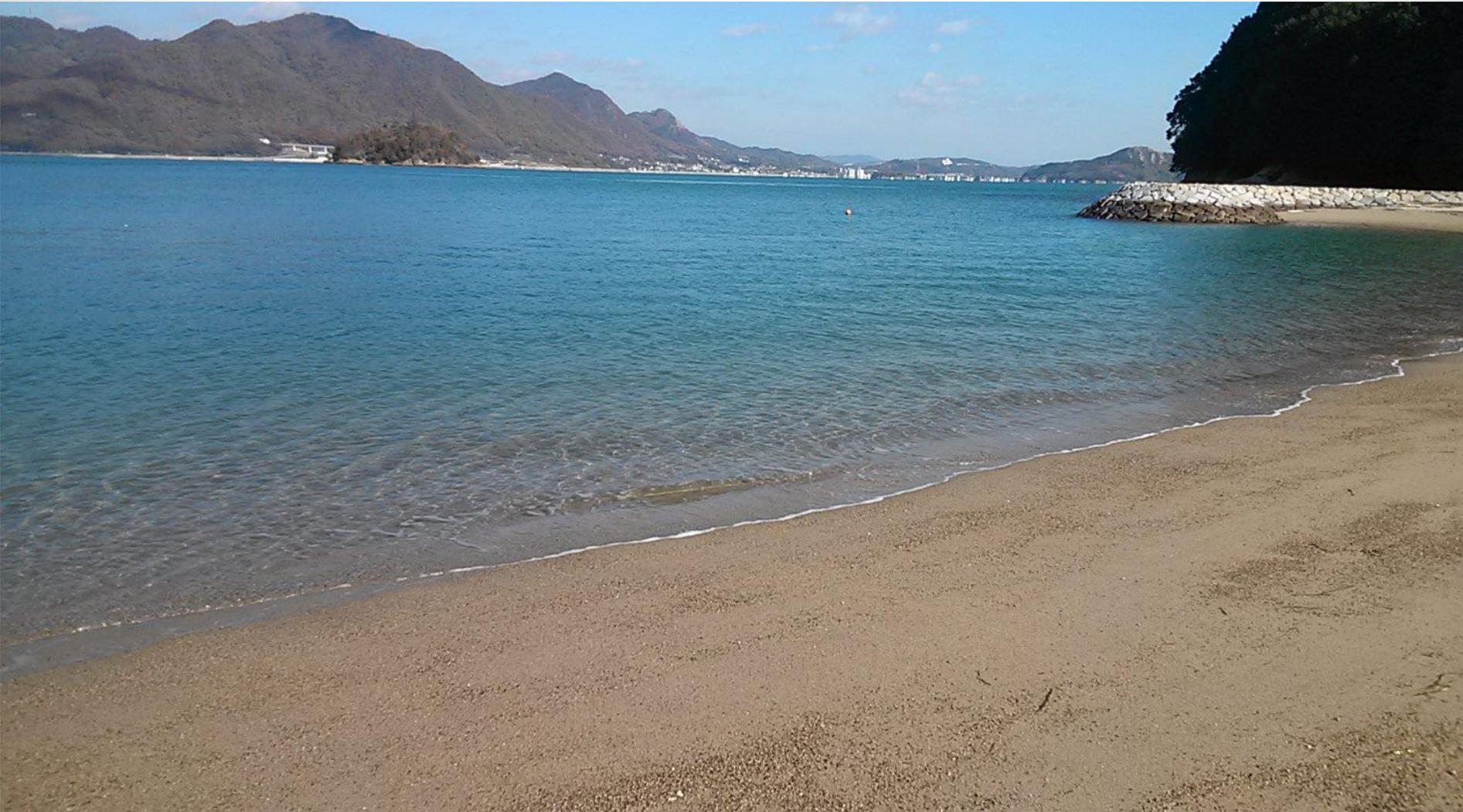






# 宿祿島





## ②嗅覚：匂い

深呼吸して、磯の香りを吸いこむ。

③聽覺：聽<







# ④味覚：味わう

# ひじき、ワカメ



# ⑤触覚：触れる



**大声を出して、  
心と体を解放する。**



お~い!!

# セラピーストレッチ













# セラピージュース



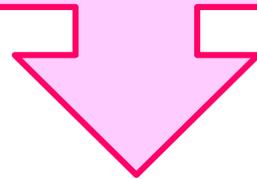
# ストレスチェック(血圧・唾液アミラーゼ)



# セラピーランチ

# セラピーランチとは…

見て癒されて食べて綺麗になれる  
食事



☆体に優しい・ヘルシー

☆島で収穫した旬の食材を使用

# \*体に優しい・ヘルシー

★約700kcalを目標

★セラピー後なので、体に負担の少ない調理法

★栄養素の吸収にも考慮

# \* 島で収穫した旬の食材を使う

## ☆ 島の特産物

(わけぎ・ひじき・わかめ・さつま芋)

## ☆ 当日朝収穫した新鮮な野菜

## ☆ 島周辺で捕れたタコ

## ☆ デザートはその時期の果物

(スイカ・みかん・柿・メロンなど)



# ❁ さぎしまの特産物

# 分葱(わけぎ)



- 緑起物として食されている(根元が多くの株に分かれているので、子孫繁栄と言われている)
- ネギより甘味がある。
- 収穫は9月～5月。

# ひじき



**海藻。流れの速い海岸近くの岩場で採れる。  
さぎしまの綺麗な海で採れるひじきは、コシがあり、香りが豊か。  
おいしい時期は10月～1月。**

# わかめ



岩場の深い所についているのは、色が綺麗で軟らかく香りが良い。  
おいしい時期は、寒い季節(2月・3月)。

# さつまいも



**昔から栽培され、主食として食されていた。  
収穫時期は、10月。**

# 今まで作ったセラピーランチ





**みかん**

**ひじきの煮物**

**わけぎのぬた**

**豆腐とワカメ  
の吸物**

**大根なます**

**さつまいも  
のレモン煮**

**タコの煮物**

**ひじきおからハンバーグ**

**豆ごはん**



**カルシウム・食物繊維・  
鉄分豊富で美肌効果**

**ビタミンや食物繊維が豊  
富で疲労回復効果**

**胃腸を温め冷え予防**

**ビタミンCが豊富で  
疲労回復効果**

**大腸がん  
予防**

**整腸作用**



## \* 体験者の感想

- ☆ イライラした気持ちがなくなり落ち着いた
- ☆ とにかく気持ちがよかった
- ☆ セラピーの前と後でリラックス度が数字で表示され納得した
- ☆ 新鮮な食材のそのものの味がよくわかった
- ☆ 一から手作りで真心がこもっている
- ☆ 島伝統の味付けに挑戦してみようと思った
- ☆ 心も体も、そしてお腹も満たされた

# \*セラピーロード

- ☆島内一周ウォーク(渦潮ライン)
- ☆砂浜ウォーク(鷺裸歩 さぎらっぽ)
- ☆登山コース
- ☆宿泊コース



また来てね～♪



A scenic view of a beach with blue water and mountains in the background. The sky is bright blue with some light clouds. The water is a deep blue, and the beach is a light tan color. In the distance, there are green mountains and a small town or village. The overall atmosphere is peaceful and beautiful.

**ぜひお越しください☆**

**御静聴ありがとうございました♪**