

# 散歩道

さんぽみち

時の道草  
**県都岡山市で、たったひとつ。  
 人が暮らす島「犬島」。**  
**潮風を感じながら、  
 ぶらり海の散歩道。**  
 岡山市東区・犬島



アーバンホール・コミュニケーション・マガジン「さんぽみち」Vol.59  
 編集発行/有限会社アーバンホール 倉敷市堀南805-1 TEL.086-426-7788 FAX.086-424-7474 ●2018年7月発行

はつらつ人生『今日も元気で!』

現実から目を背けず、命をつなぐ。  
 人と動物がともに生きる社会に。

NPO法人 犬猫愛護会

『わんぱーく』のみなさん

トライ!!健康生活。呼吸について

ごはんの時間⑮ グリーンデイズ

無料  
 どうぞ自由に  
 お持ち帰りください。

表紙の風景

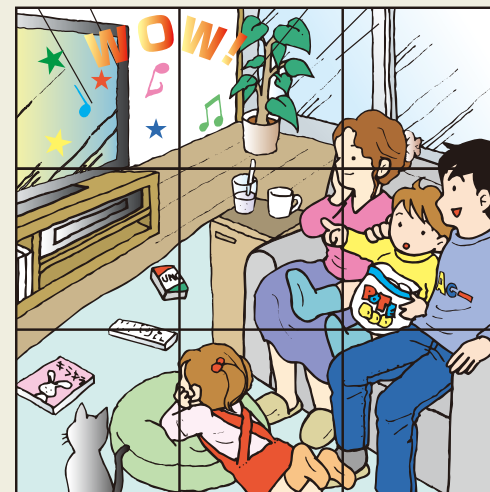


【岡山市東区 犬島】  
 岡山市内で、定期船によって行くぶらり気軽な島旅。それが犬島散歩。たった半日、時間を割くだけ。非日常、いつもの喧騒を離れたのんびり気分が味わえます。波音を聞きながら歩き、アートを満喫するもよし、瀬戸内の自然と触れ合うもよし。島人情にいやされることもあるかも。

編集後記

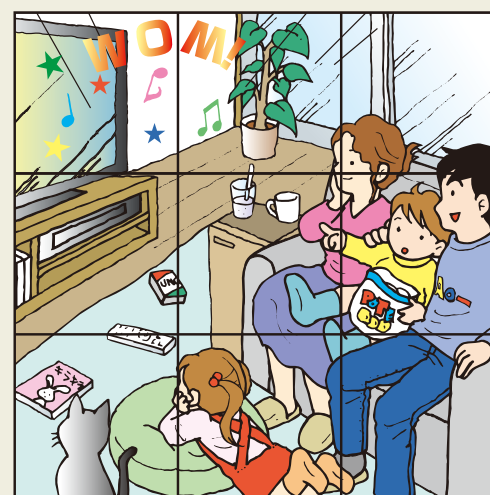
今号では、殺処分ゼロを目指し、犬と猫の譲渡会や啓発活動を行っているNPO団体の方にお話を伺いました。飼い主の都合で簡単に遺棄したり、餌を与えずに放置したり。動物が好きな人は絶対にこんなひどいことはしないと自覚していますが…悲惨な現実です。みんなが自分の問題として注目しなければならぬと思いました。

クイズ《間違い探し》



9コマのうち8コマに1つつ間違いがあります。間違いのないコマを選んで、ハガキまたはFAXでお送りください。正解者の方にささやかながら抽選で粗品を進呈させていただきます。

A	B	C
D	E	F
G	H	I



Vol.58  
 クロスワードパズルの答え

キ	ン	メ	ダ	エル	
ヌ	カ	カ	シ	ダ	シ
イ	ン	フ	ラ	イ	ケ
メ	ジ	ナ	キ	リ	ン
ユ	ビ	サ	キ	カ	
メ	ト	ル	ト	ン	
ト	ス	マ	ツ	チ	
ロ	エ	ネ	ル	ギ	

■申込み・お問い合わせはアーバンホールまで

お便りやお問い合わせ・間違い探しの回答はこちらまで。

**アーバンホール**  
 URBAN HALL

〒710-0841 倉敷市堀南805-1 アーバンホール倉敷「散歩道」編集部  
 TEL 086-426-7788 FAX 086-424-7474

ご応募頂いた個人情報(住所・氏名・電話番号)は、アーバンホールが本企画に必要な連絡を行うために利用いたします。なお、個人情報についてはアーバンホールが責任を持って管理いたします。

<http://www.urbanhall.co.jp>

アーバンホール

検索



堀南ホール  
 ☎(086) 426-7788  
 倉敷市堀南805-1



老松ホール  
 ☎(086) 430-2299  
 倉敷市老松町2-6-10



中庄ホール  
 ☎(086) 425-9900  
 倉敷市中庄15-1



藤戸ホール  
 ☎(086) 420-0440  
 倉敷市藤戸町天城607-1



福田ホール  
 ☎(086) 450-2211  
 倉敷市東塚5-18-2



玉島ホール  
 ☎(086) 523-1177  
 倉敷市玉島爪崎1073



児島ホール  
 ☎(086) 474-9988  
 倉敷市児島駅前3-28



児島上の町ホール  
 ☎(086) 472-7733  
 倉敷市児島上の町2丁目2-45



岡山福吉ホール  
 ☎(086) 902-1122  
 岡山市南区福吉町31-20



岡山市西ホール  
 ☎(086) 244-3377  
 岡山市南区米倉31-3



西川原ホール  
 ☎(086) 271-0011  
 岡山市中区西川原125-1

24  
 時間体制

ホール使用料無料  
 光熱費無料



いつもの見慣れた風景に、新しい出会いをみつけたら、ちょっと元気が湧いてくる。そんな寄り道、してみませんか。

## 時の道草

# 県都岡山市で、たったひとつ。人が暮らす島「犬島」。

岡山市東区・犬島



今、アートの島としてふたたび脚光を浴びはじめた犬島。古くから御影石の産地として知られ、大正時代には現在の倉敷市にあった帯江鉦山の精錬所が操業をはじめた「産業の島」でした。時代の変化とともにそれが廃墟に変わる…。でも同時に美しい自然も徐々によみがえってきました。歩くこと二、三時間でそんな浪漫を感じながらの周遊へ。

犬島への玄関口は、西大寺の南東「宝伝港」。市営駐車場がありクルマを置いて(1日500円)高速艇へ。宇野港や香川の高松港からでも行けますが、経由や乗り換えが必要。ここからならわずか10分たらず。下船してすぐの「チケットセンター」で、しばし一息。その日の天気や体調に応じて、歩くルートを考えてみましょう。



### 犬島「家プロジェクト」

ピーク時には5000人以上いたという島の集落。でも、急激な転出で過疎が進み、実際に住む人は数

えるほどに。島の不便さゆえ、多くは野菜を育てつつの暮らしですが、畑と一緒に植えられた色とりどりの花々が住人の「穏やかで美しい日常」を感じさせてくれます。このゆったりと過ぎる時空間に溶け込むようにと企画・創作されるアートが「家プロジェクト」。島のいつもの風景と明日へのメッセージが織りあわされたようなギャラリーが点在。新しい「くらしの植物園」づくりなども始まっています。



### 御食事処&コテージ・シーマン

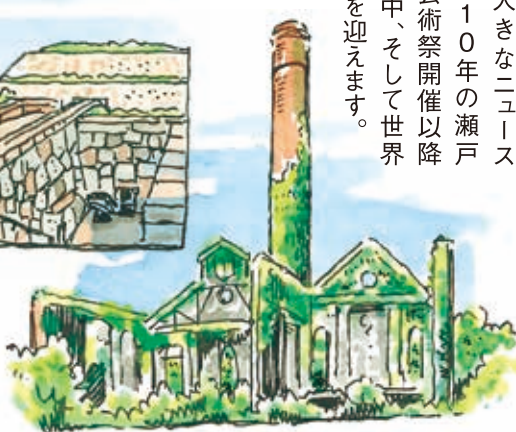
南に歩けばすぐ、波音の聴こえる6棟のコテージがある「シーマン」。少人数からグループまでゆったりとした時間が過ごせそう。利用するなら前もって問い合わせを。天気のいい日はここから南へ海岸線に沿って散歩を。目に入る赤っぽい煙突は、精錬所跡のランドマーク。廃墟はテレビドラマの「西部警察」や映画「カンゾー先生」のロケ地になりました。



### 精錬所跡と犬島精錬所美術館

「犬島精錬所」が事業廃止した大正末から今年で90年、長く放置された頑丈なレンガ造りの建物や煙突も朽ち果ててゆき廃墟となりますが、しだいに「滅びの美」を感じる人も出てくるように。昭和が終わるころにはぼつぼつと散策の人も見え、野外演劇なども企画される

ようになりました。21世紀に入り、昔のままの雰囲気も残しつつ「犬島アートプロジェクト」が少しずつ島の風景を変え始めます。そんな経過を振り返りつつ、しみじみと昔と今を時間展望してもいい…。2008年にはこの美術館の開館が大きなニュースに。2010年の瀬戸内国際芸術祭開催以降は、日本中、そして世界からの人を迎えます。



### 犬島海水浴場&キャンプ場

「岡山で一番よい」といわれる水質と、きれいな砂浜。小豆島や豊島を望むビーチには、周辺まで「犬島みかげ」の石材アートの点在。併設のキャンプ場はトイレ、シャワー、レンタル品などの施設も完備。デイキャンプ&バーベキューなんてスタイルもOK(食材は持参)で10日前までに予約が必要。0869471550(現地管理事務所)か、0869479001(犬島自然の家)へ。



### 犬島での食事は…

犬島港すぐのチケットセンター内や精錬所カフェ、コテージ・シーマンをはじめ島内には数軒の喫茶・飲食施設があります。「家プロジェクト・邸」の裏にある古民家Uki café、魚と根菜の汁飯「犬島井」が名物の在り本商店、カレーのtrees 犬島店、鯛飯ランチのSATO・SUNなどなど…。いずれも事前に利用の可否を問合せして島に渡るのがいい。足が疲れたところに、ちょっと休憩できるポイントがたくさんある犬島だから、お弁当持参も楽しいかも。



### 宝伝港へのアクセス

JR岡山駅から宝伝港まで、公共交通機関を使って行く一番簡単な方法をご紹介します。JR岡山駅→JR西大寺駅(約20分・210円)→両備バス西宝伝バス停(約55分・510円)→徒歩(5分)。合計720円。実際は電車やバスの待ち時間が発生するので、かなり時間的余裕を持って行ってください。

### 宝伝港と犬島(犬島港)を結ぶ定期船

所要時間は約10分。基本の便は以下の8便。6:25/8:00/11:00/13:00/13:45/15:15/17:00(日曜の最終便)/18:30 \*美術館が休みの日と、日曜日は便が少なくなります \*直島などからの船便も利用できます



「優しい里親さんに出会えて、その子も里親さんも幸せになっているのを見ると、本当に生後1.5カ月の野犬の子犬。このあと1週間のトライアルを経て飼うかどうかを決めます。



生後1.5カ月の野犬の子犬。このあと1週間のトライアルを経て飼うかどうかを決めます。

## 私たちが最後の砦。殺処分ゼロを目指して。

「いっばい犬猫を抱えていても、誰でもいいわけではなく、家族として最後まで責任を持って飼ってくださる方をお願いしています。そうでないとまた不幸の繰り返しになってしまいますから。」

引き取った犬や猫は日々、きちんと健康管理をしながら、譲渡後も、里親さんとのやりとりは続きます。厳重な管理の下、わんぱーくではこれまで約950頭の命を救ってきました。

## 殺処分の現状

現在、全国で年間約55,998頭(平成28年度調べ)、岡山県内では253頭が殺処分されていますが、行政の努力やボランティアの増加で減少傾向にはあります。ただ、法改正により行政は、個人的な理由で飼えなくなった場合の引き取りを拒否できるようになったため、その犬猫たちが遺棄される可能性も。殺処分の数が減ったからといって一概に喜べない状況なのです。

また、遺棄は100万円以下の罰金で罪に問われますが、現行犯でなければ検挙できないため、まだまだ遺棄、虐待が後を絶ちません。



## 岡山県動物愛護センターの見学会

岡山市北区御津にある同センターには、岡山市と倉敷市以外で保護された犬や猫が収容されるとともに、殺処分が行われる場所でもあります。「人と動物の共存」を考える啓発活動も行っており、わんぱーくでは年に一度、センターの見学会を開催しています。

### 譲渡会を日曜日に開催!

譲渡会の開催日時と場所はホームページと山陽新聞「サンデメ」(毎週日曜日・朝刊)で告知。ペットショップで人気の小型犬などは収容されています。一般の方からの引き取りは一切していません。

### ボランティアさん大募集!

保護施設(シェルター)でのお世話や自宅での一時預かりのボランティアが不足しています。関心のある方はお問合せを。なお、遺棄防止のため、シェルターの場所は一般には公開していません。

### 支援・寄付をお願いします!

行政からは支援がないため、飼育や運営に必要な資金・消耗品や道具類は一般の方々からの寄付や募金で調達しています。詳しくはホームページをご覧ください。



自分を大切にしてくれる里親さんを選んでくれる? そう思える不思議な出会いも。



現実から目を背けず、命をつなぐ。人と動物がともに生きる社会に。  
NPO法人 犬猫愛護会 『わんぱーく』のみなさん

## 殺処分の現状を知り、仲間とNPOを立ち上げる。

「譲渡会」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ここ数年、ニュースなどで耳にするようになりまし。何らかの経緯で保健所等に収容された犬や猫を殺処分の直前で引き取り、新しい飼い主をみつける会です。

NPO法人犬猫愛護会『わんぱーく』も殺処分ゼロを目指し、岡山市で譲渡会を開いて地道な活動を続ける団体です。茶本陽子さん(集合写真・中央)が平日は仕事をしながら、代表を務めています。



「もともと自分で犬や猫を飼っていて、当時たくさん犬や猫が殺処分されていることを知り、自分に何かできないかと思っただけです。捨てられたり、飼えなくなったたりした犬猫を個人的に引き取って家で世話をし、飼ってくださる人を探し活動をしてきたのですが、費用はかかるし、スペースにも限界がきてしましました。そこで、同じ思いを持った人たちに

声をかければ、たくさん命が救えるかもと思っただけです。」

立ち上げ当初は保護して面倒を見るためのシェルターもありませんでした。が、考えに共感した人が施設を購入、現在の拠点になりました。

## 優しい里親さんと出会い、家族として暮らせるように。

わんぱーくが引き取るのは、岡山市保健所、倉敷市保健所、岡山県動物愛護センターの3か所に収容され、最後まで引き取り手のいなかった犬や猫です。

もともと野良犬だったり、飼われていても虐待されていた犬や猫は、初めは人間が怖くて震えています。ボランティアさんが愛情をかけて世話をすることで人と目を合わせ、譲渡会にも参加できるようになります。気がついた子がいても譲渡条件は厳しく、アンケート



アンケートに答えながら譲渡の注意点を確認します。



譲渡会は約3時間で来場者は10組~20組。毎回メンバーで会場を設営します。



## NPO法人 犬猫愛護会 わんぱーく

2008年設立。ボランティア団体としては岡山県で初めて行政から委託され、殺処分寸前の犬猫を保護し、里親を募集・譲渡する活動を始めた。岡山市獣医師会が健康管理に協力している。

岡山 わんぱーく

<https://www.wanpark.org/>  
【お問い合わせ】TEL :090-6415-4099(代表:茶本)

活動に賛同する施設には募金箱が設置されています。





### 自然の恩恵「呼吸」による横隔膜と骨盤底筋のリズムで尿漏れを克服

(50代女性)

彼女の最初の悩みは頻尿と瞬時の動作で起こる尿漏れでした。体幹を鍛えることでそれらが解消されたらという思いで、当スタジオにお越しになりました。彼女の姿勢や座り方、動き、話し方を観察した時、胸周りの硬さを感じました。尿漏れと胸周りの硬さと一見関係ないように思いますが、実は繋がっているのです。

#### 息を吸うと

肋骨上部は上に上がり  
胸骨下部は横へ広がり  
横隔膜は下へ収縮  
骨盤底筋は緩む

#### 息を吐くと

肋骨上部は下に下がり  
胸骨下部は内へ  
横隔膜は元に戻り  
骨盤底筋は収縮して上に上がる

風船がふくらむイメージ

風船がしぼむイメージ

図のように  
息を吸えば横隔膜は収縮して内臓や骨盤底筋を下に押し下げ、  
息を吐けば骨盤底筋は収縮し、横隔膜は肋骨についている  
他の筋肉が収縮することで元の位置に戻ります。

これをエラスティックリバウンドシステムといい、  
深い呼吸による自然の動きに繋がります。

尿漏れにはお尻の穴を締めたりお小水を我慢するよう締めたりするいわゆる「骨盤底筋体操」がいいと聞いてやっていたのですが、意図的に締めたところで固めてしまうとこのシステムが作動しなくなり、横隔膜も動きが悪くなります。骨盤底筋は鍛えられたとしても機能的な動きとしては他の所に迷惑が掛かってしまうのです。ちなみに私の場合は、骨盤底筋を締める動作をし続けた結果、首の痛みとして症状が現れました。

呼吸による自然のリズムを大切に、決して自分で意図したり支配して動かさないというのがピラティスの最も特長的な動きなのですが、彼女はそれを信じて呼吸のワークを家でも続けてくれました。今ではすっかり尿漏れも改善され、上級エクササイズにも楽しんで取り組んでくださっています。

呼吸は全身運動。  
正しい呼吸で機能的な身体を作りましょう。

皆さんが何気なく行っている運動。それは呼吸です。単に酸素を吸って、二酸化炭素を吐き出すというガス交換の役割だけでなく、深く正しい呼吸は、体に様々な良い効果をもたらします。最近では呼吸法や呼吸を使ったエクササイズが紹介されていますね。ピラティスも呼吸を意識しながら体を動かすエクササイズ法です。深い呼吸、短く強い呼吸、エクササイズによって呼吸法を変えるのがピラティスの特長の一つでもあります。呼吸による効果は、循環器系や消化器系内臓に良い影響を与える、冷えやむくみを解消する、呼吸による関節の動きやリズム運動で柔軟な動きを獲得するなど、一度に説明することが難しいくらい、たくさんあります。今回は実際に当スタジオにいられているクライアントの例を挙げて、呼吸の素晴らしさを紹介したいと思います。

呼吸の作用はほかにも

【ケース1】  
肋骨骨折をしたアスリートのリハビリの一環としてピラティスを取り入れ、呼吸のワークを実践しパフォーマンスを落とすことなく回復できた。

【ケース2】  
呼吸ワークで背骨周辺に動きを出すことで、脊柱側彎症による腰の痛みや体の痛みを緩和させた。

呼吸による関節の動きや骨のリズムも症状の緩和に関係しています。呼吸することで、胸に関係する肋骨や胸骨、鎖骨、背骨、骨盤、股関節、膝、足、肩、頭など、全身が動くことになるのです。

呼吸は全身運動と言っても過言ではありません。  
正しい呼吸は機能的な身体を作る自然の恩恵なのです。



監修 Kua Studio Kua 主宰: やすい ゆうこ

医療系大学を卒業後、スポーツクラブで栄養士、インストラクターとしての経験を積む。2003年、自身のケガをきっかけにピラティスと出会う。国際ライセンス取得後、2013年に「Studio kua」設立。整体、ピラティス、食生活アドバイスを柱として、施術、指導にあたっている。

〒701-1211 岡山市北区一宮1046-5 OPEN9:30 CLOSE21:00 [完全予約制]  
TEL:070-5307-8355 MAIL: info@studio-kua.com 駐車場:5台完備

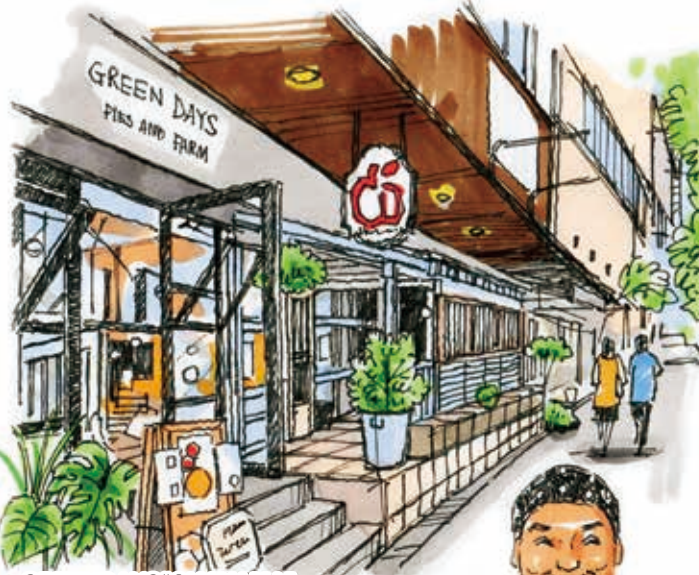
\*上記スタジオでは個人および3名までのグループレッスンに対応。外部施設でのグループレッスンも開催中。

イラストレーター 藤井が行く

ちょっと寄り道

## ごはんの時間

15



**GREENDAYS "OKAYAMA"**  
岡山市北区間屋町11-106 BOOTH BLD 1F  
TEL/086-250-7551 □営業時間/11:00~19:00 30分  
□定休日/火曜日・年末年始  
□駐車場/間屋町内、店舗前に路上駐車できますが「逆向き駐車・交差点5m以内の駐車」はできません。

グリーンデイズ 岡山店

お店ご 焼き立ても、どうぞ!

岡山店 藤野さん

アップルパイ 1,200円

アップルパイ 1カット 450円

岡山県産のリンゴを使用。

塩コショウがきいてほんのり甘く、食べ応えあり。

お洒落なカフェやショップが増えて様変わりする間屋町の一角に、2016年オープン。ナチュラルで居心地の良い店内で食べてもらいたいのは、アップルパイと焼き立てのピザ。特に、オーナーの好きが高じて生まれたアップルパイは、甘過ぎないのが人気。リンゴを育てるところから試行錯誤し、今は契約農家のリンゴを使うというこだわりです。ほかの材料やソースも厳選し、店内で丁寧に手作りしています。そして! もう一つチャレンジするならば、ビッグサイズのハンバーガーを。

メニューはほかにもハンバーガー(830円~) トマトソースやシーフードなどのピザ(1000円~) パスタ(850円~) フライドポテト、各種飲み物etc

\*二人用のおすすめコース (1人1500円/選べるピザ、パスタ、飲み物、デザート) はボリュームたっぷりでお値段! \*

\*ハンバーガーのパンは店内で焼いています! \*

\*ドライブがてら津山の本店にも行ってみたい。 GREENDAYS "TSUYAMA" 津山市桑下1346-1 TEL/0868-57-8388

2018年5月取材・価格はすべて税抜き

## ロイヤルカード会員募集中

年会費・月会費 一切不要

お供物・花環からギフトや法要商品・仏壇・墓石等、割引特典がいっぱい!! (三親等の範囲で適用になります。)

**5,000円のみ**  
入会金1回限り

入会特典

オリジナルエンディングノート

QUOカード

スタックハニー

ただいまご入会いただいた方には上記のうちいずれか1点をプレゼント!  
※写真はイメージです。

- 祭壇セット 10%割引 (祭壇セット料金30万円から適用)
- ホール使用料・光熱費 無料 (式場・控室・通夜室)
- 花環 20%割引 ● 生花・盛籠等 10%割引 (他社の自宅葬の場合でも割引可)
- 葬儀の際に入会金5千円は葬儀費用に充当5千円割引
- ギフト・法要/商品券1万円 仏壇・仏具/商品券1万円 (祭壇セット料金30万円から適用、葬儀後にご利用できます)
- 法要祭壇 (生花・果物付) 20%割引 (例) 仏式祭壇 40,000円 → 32,000円 (一升餅もサービス)
- ギフト商品を通割引より 5%割引 (中元・歳暮・内祝・満中陰志・粗供養品※一部除く)
- 病院・施設・自宅からの寝台車搬送 無料 (倉敷市・岡山市)
- 葬儀の際のおしぼり・献茶等 サービス
- 仏壇・仏具・墓石 5~20%割引 (中原三法堂全店)
- その他、指定店での割引や優待があります。 ※全て税抜き価格表示です

すでに他社の会員になっておられる方でもどうぞご相談ください。

互助会や他社の会員の方が  
アーバンホールを  
利用される場合

解約手数料は当社が  
負担いたします!!

