



めじかじ
通信

No.197



「保護犬」という言葉を聞いたことがあるだろうか。テレビ番組などで著名人の活動が紹介され耳にした人がいるかもしれない。保護犬とは、様々な事情で飼い主を失い、動物保護施設等で一時的に保護されて生活している犬たちのこと。年齢も犬種も幅広く、保護された状況も様々で、中には心身のケアが必要な犬もいるという。そうした犬たちが幸せな犬生を過ごすため「ライフイズわんダブル！」を合言葉に活動しているのが小沼さんだ。



後一年ほどたった頃、自宅周辺で首輪もない犬達を見かける。それは、適切な飼育が出来ずに頭数が増えてしまう多頭飼育崩壊の現場だった。保健所に相談し、犬達は保護団体に引き継がれたが、「保健所に連絡しても、現在は殺処分されることはない」と知っていても、電話することしか出来ないことが不甲斐なくて。出来ることから始めようと、二頭の犬を預かる、預かりボランティアになった。この経験に加え、50歳を前に今後の生き方を考えていた時期でもあり、「シェルターをつくらう」と決心する。



当時は別の仕事をしていたが、自宅隣の建物を改修、新たに購入した山林を整備してドッグランやペットホテル開業を計画。愛玩動物飼養管理士の資格を取得し、動物取扱責任者として令和7年1月に保護犬に対応するためのシェルターを、4月にドッグランを、6月にペットホテルを始めた。現在は保護犬四頭と暮らし、施設の運営にも奔走する日々。散歩に食事の準備にと、犬達のために多くの時間を割きながら、犬達を見つめる小沼さんの表情は始終優しく、その姿から犬への思いが自然と伝わってきた。



開業から一年が過ぎ、利用者からは「保護犬と暮らしている人が運営しているから安心」との声も届く。昨年9月には小諸市では初めてとなる保護犬の譲渡会を開催し、新たな飼い主と巡りあえた犬もいた。「我が家に迎えたいと参加して下さった方だけでなく、保護犬について知りたいという若い世代の参加も多く、散歩や掃除のボランティアをしたいという方も。関心を持っていただけことが嬉しかったです」と話す。



Sun'sこもろシェルターHP @SUNSKOMOROSHILTER

現在力を入れているのは、災害時のペットの避難について。9月の完成を目指し、適切な飼育と防災への備え（フードや水の備蓄など）について啓発する冊子を制作中だ。また、またたね広場でのマルシェと連携した譲渡会を9・10月に予定している。（詳細はSNSで確認を）。

「今、犬と暮らしている方は、その時間を大切にしてください。そして、保護犬を迎える選択が当たり前の社会になればいいなと思います。まずは保護犬に関心を寄せてもらえたら嬉しいです」。

シェルターではリードやケージ、フードなどの寄贈も受けている（事前に内容の連絡を）。各種問合せは二次元コードから。（取材・文 金子美江）

エイジングと薬膳
ひまわりの種の
ヒ・ミ・ツ



アメリカ大リーグの名物といえ、ひまわりの種。選手も監督もしょっちゅうもぐもぐ。大谷選手がホームランを打てばヒマワリの種シャワー。なぜヒマワリなのと不思議に思ったことありませんか。

そこで薬膳の出番です。ひまわりの種はリノール酸が豊富で、含まれるトリプトファン、セロトニンにはストレス緩和効果があるのです。他に抗コレステロール効果、抗動脈硬化予防も。さらに気を巡らせることで便秘や高血圧改善効果も期待できます。大リーガーのもぐもぐ、意味があったのだから、と納得ですね。

ひまわりの種だけではありません。種実類には知られざるパワーが。まず血液をサラサラにするビタミンKがナッツ中トップのカシューナッツは、疲労や老化防止効果も。不眠に悩む人には黒ごま、蓮の実もおススメ。種実の多くが肌荒れ、便秘に効果があります。足腰の衰えを感じたら栗やくるみ。種実つてすごい。抗加齢のお供にぜひ。（国際中医薬膳師 小清水由良）