

恥かし財津の旅日記

— 本当に久しぶり —

3年振りに 大家族旅行へ行ってきました。行き先は**鹿児島**です。当初は、仙台の案が出ていたのですが、行かなくて良かったです。大雨警報の連続でしたから。で、前日に指宿の砂風呂をめぐりて出発した14名を追いかけ、朝6時51分発「**さくら**」に乗り出発。遠いと思っていた**鹿児島**も新幹線だと3時間で着くんですね。午前10時には駅に降り立ち、無事先着組と合流できました。昼食用おにぎり、飲物、ご当地菓子(かるかん饅頭など)を持って2台のレンタカーに乗り、良質の湯で有名な**霧島温泉郷**に向いました。ネット日帰りプランでは素直に見えた「**霧島〇〇ホテル**」、その昔新婚旅行でにぎわったであろう事が偲ばれるロビーは、我々以外人気もなく、何故か階段にエスカレーター(透明)の手すりが付いており経費削減もここまで来たか〜。一番楽しみにしていた露天風呂も写真とは違って、湯の花かゴミか網が必要かも状態だったのです。ところがここから名譽挽回。室内の大浴場の泉質は微かに**硫黄臭**のするまったりすべすべ、ややぬる湯で実に気持ち良かったです。身体芯まで温まり日頃の疲れも癒されました。私をのぞく家族は、もう一ヶ所日帰り温泉にトライ。建物きれい、入浴客多、だけど一部混浴で泉質もいまいち。最初の湯の方が良かったよと娘の談で私も納得。疲れをとった所で「**城山観光ホテル**」に直行。実は私がとても行きたかった**ホテル**なんです。成程、ロビーから噴煙の上がる**桜島**が正面に見える最高のロケーションです。一ヶ月前に**噴火**した**桜島**は日常生活には支障なさそうで、堂々とした存在感です。着いて早々に予約しておいた**ガーデンレストラン**へ。一大人数なので予約しておかないと食事もままなりません。バイキング形式で、何でもありの数十種類の料理を目にした子供達は大喜びです。皿にから揚げのみ大盛の子。ローストビーフとサラダをバランス良く取ってくる子。取り分け料理は完食する約束で好きにさせました。バイキングあるある隣の皿を見ては何度も往き来し、ジュース・デザート・アイス 食べ放題を良い事に、いったい何杯飲んだのやら。子供料金1500円ならば親も余裕です。私はいえ、見ているだけでお腹いっぱいになり、何を食べたか覚えていません。食事の後は、暮れゆく**桜島**を見ながら露天風呂に浸り、今日2回目の「良い湯だなあ」。翌日は**鹿児島駅**から徒歩10分の所にある「**維新ふるさと館**」へ行って来ました。幕末から明治にかけて活躍した薩摩の偉人達の中でも、やはり西郷隆盛は人柄や人をひきつける魅力あふれる方だったんだなあ〜と改めて思いました。又、代々の藩主が、教育の平等、技術開発に取り組んだという事実に感銘を受けました。最後、駅でお土産タイムを1時間とりました。大人も子供も、渡す相手を考え お目当の品を捜して右往左往。これも旅の楽しい思い出になりました。



階段エスカレーター



ガーデンレストラン
【ホルト】



維新ふるさと館
【篤姫の衣装】



桜島



楽楽ニュース

鹿田薬局

第
66
号

岡山市北区厚生町
2-7-15
(086)226-3711



今年は秋ばてに注意!



今年は例年比で朝夕と昼の温度差が大きく、度々やってくる台風の低気圧によっても自律神経への負担が増えています。秋におきやすい症状としては**めまい・不眠**などがあります。自律神経を整えるのに大切なのが睡眠の質です。特に寝入りばなの「**深い眠り**」こそが年齢を問わず成長ホルモンをたくさん出し、自律神経を整え記憶を整理し、翌日の活動の為のメンテナンスをしてくれるのです。

では **良い眠り** を得るためには

- ①夕食は、寝る2時間前迄に
- ②眠る直前のぬる湯入浴
- ③数分間 腹式呼吸をとり入れたストレッチ体操

として、眠る前の**スマホ**は極力さける

睡眠を助ける漢方薬・めまいを軽くする漢方薬 色々あります。
ご相談下さい

第45回

創業記念祭

令和4年10月4日(火)~8日(土)

期間中、1,000 円(税込)以上お買い上げの皆様には今回は**45周年の記念品**を差し上げます。

ご来店の際には、ご優待券をお持ち下さい。

