



院長の山本です

9月に入りましたがまだまだ暑さが続いておられますね。今年の夏はいつもより暑く感じたのは私だけでしょうか？ 寝苦しい日々が続く、冷房をつけたまま寝るものの寒く、消すと暑い、の繰り返しをしております。そんな時、患者様から**扇風機を自分と反対方向に向けて寝ていると聞き実際に試してみました**。これが意外にいけます！ なんとか寝苦しい夏をやり過ぎました。ただし注意点としてほこりを回らないようにする事や、身体に直接あたらないようにする事が必要かと思えます。



さて話は変わります。夏休みの小さな旅情報をお届けします。

今回ご紹介するのは**ヒルトン小田原**になります。長津田から車を利用すると1時間ほどで着くようです。電車の場合、**JR根府川駅**から送迎バスで10分程です。送迎バスは満席になる事もあり次のバスまで待つことがあるので注意が必要です。根府川駅は海のそばですが、そこから一気に急な坂をのぼると広大な敷

地の中にヒルトン小田原が見えてきます。

15年ほど前に行った時は公共の宿のようなイメージでした。今回は**ヒルトンブランド**に変わった為か、スタイリッシュな雰囲気がかっこいい感じでした。部屋にはいるとオーシャンビューの絶景、窓開けると少し暑いものの心地よい風が通り抜けゆったりとした気持ちになれます。横浜の暑さを1時間ほどの旅で解放されるのはなんともうれしいですね。

つかの間の休息の後、レストランに食事行くことにしました。夕方まだ陽が落ちていないことから私たちは**外のテラス席**で食事をすることにしました。ここが意外とよいです。テラス席には私どもしかいなかった為、静寂な中、虫の声や鳥の声を聞きながら少しずつ暗くなる黄昏の時間をゆったりと愉しむことができました。

※蚊はそれほどいませんでした。お出かけの際には念のため蚊よけスプレーをお持ちください。



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！

リゾナーレハケ岳に行ってみていただきました！ 車でも行けますが、電車でお出かけしました。八王子から特急あずさに乗り、**小淵沢駅**からホテルの送迎で5分なので、アクセスも良好です。

小淵沢は、空気も甘いにおいがし、美味しかったです。

ホテルの築年数は経っていますが、世界的な巨匠**マリオ・ベリーニ**が手掛けたデザインはとても斬新で、一見の価値があります。ホテル内には、波のあるプールや幼児から小学生低学年向けのすべり台など水遊びエリアもあります。

さらに敷地内では、大人用地上(5×7m)と子ども用別々のアスレチックのような施設やストライダーが乗れるスペースもありました。子ども連れのファミリーも多く、季節を問わずアクティビティも豊富で、大人も子供も楽しめます。

私は、**プール遊びと乗馬**をしました！ まったくの初心者でも、レクチャーを受



けた後に乗馬クラブのすぐ横にある森林での外乗が楽しめます。(引き馬ではない上に、すぐに外乗が出来る恵まれたロケーションです。)



他にも挑戦したいアクティビティがあり1泊では物足りなかったため、次回は2泊したいと思います!

また、ホテル内にあるピーマン通りには、レストランやお店が連なり連泊でもお食事が飽きずにあっちこっちで楽しめます。

山梨ワインが試飲出来るコーナーが、少量で色々なワインを楽しめるので気に入りました!



歯科医師の藤川さん

暑い日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。私は、お盆休みに長野県の諏訪へ旅行に行ってきました!

山岳地帯で、自然がとても豊かな場所でした。蓼科山(たてしなやま)という山があり、八ヶ岳連峰の北端に位置する標高2,531mの火山で、円錐形の美しい山容から諏訪富士(すわふじ)とも呼ばれるそうです。諏訪は関東地方よりも少し涼しく、曇りをこのべることが出来ました。

諏訪には美しい自然の他に、動物の牧場や湖もあり、今回は乗馬体験、アルパカの餌やり、湖でカヌー乗りをしてみました。

馬に乗るのは人生で初めてで、最初は少し怖かったのですが、30分の講習を受けて、ある程度馬を操作することが出来るようになりました。(とても頭の良い馬で、こちらの指示をしっかりと聞いてくれてびっくりしました)大自然の中を馬に乗って過ごし、まるで大昔にタイムスリップして、自分がカウボーイや戦国武将になったような気分を味わうことが出来ました!

その後、八ヶ岳アルパカ牧場というところに行き、アルパカと触れ合ってきました。アルパカは毛がフワフワしていて、撫でるととても触り心地が気持ちよかったです。餌をあげながらずっと撫でていました! そんな可愛いアルパカですが、身を守る際に、敵に対して唾を吐きかけることがあるそうです。もしかしたら唾をかけられるのではないかという不安もありましたが無事、餌やりをすることが出来ました。



その後は、2時間ほど湖でカヌーに乗り、ヘトヘトになったところで宿に戻り、ゆっくりと温泉を楽しみました。乗馬やカヌー乗りは、普段使っていない筋肉を使って、少し疲れたのでじっくりと温泉につかって身体を休めました。

今回の旅行は大自然の中で動物と触れ合い、心が洗われて、再び訪れたいと思えるような経験ができました。普段なかなか自然と触れ合うことがないので、たまにこのような自然豊かなところへ行き、おいしい空気を吸って、リフレッシュするのもいいなと思いました。ぜひみなさんも一度、足を運んでみてください。

蓼科山から見た富士山の写真です。



診療日

月(月2回)

14:00~19:00

火・水・金

11:00~19:00

土・第3日曜日

10:00~18:00

休診日

月・木・日(第3日曜以外)

祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田 4-2-18-1F