

萩の湯だより 11月号

NO. 64

発行日 令和4年11月01日

作成者 長沼 雄三



住所 東京都台東区根岸 2-13-13
 JR 山手線鶯谷駅徒歩3分 JR 日暮里駅徒歩8分
 電話 03-3872-7669
 HP アドレス <http://haginoyu.jp/>
 営業時間 朝湯 6:00~9:00 (最終受付 8:30)
 11:00~深夜 1:00 (最終受付 0:30)

料金 大人500円 小学生200円 幼児100円
 サウナ プラス250円 (土日祝300円)
 タオルセット 100円
リンスインシャンプー・ボディソープ無料
 定休日 第3火曜日 (祝日の場合翌日水曜)

11月20日(日)は生レモン湯

11月20日の日曜日は生レモン湯です。愛媛県から取り寄せた収穫したての国産レモン30キロを薬湯、露天風呂に使用します。

レモンの精油成分でお肌すべすべ、柑橘系の香りでもリフレッシュしてください。当日は先着2,000名様にヤクルトを差し上げます。

入浴剤江戸シリーズ

11月は東京都浴場組合がオリジナル開発した公認入浴剤「江戸シリーズ」の黒に加え、桜・翡翠・山吹が新登場！薬湯の予定をご確認ください。

*オーナーのコラム

先月は5連休を頂きありがとうございました。お陰様でサウナの板や壁紙を直すことができ、快適な空間を提供できるようになりました。

連休中は少しゆっくりできると思っていたのですが、結局5日間休むことなく仕事が続き、特に最後の1日は券売機のレクチャーや掃除などで徹夜になってしまいました。久々の徹夜はダメージが大きく疲れが3日間抜けな感じでした。

萩の湯がオープンした5年前もオープン当初は多忙で睡眠時間を削って仕事をしていましたが、まだ40歳になったばかりでしたのでどうにか耐えることができました。年々体力が落ちていくのが分かります。私の中で一番体力があったと感じるのは2006年の秋、30歳の頃です。急にいなくなってしまった社員がいたため、その穴埋めなどでシフトに入る時間が1か月に280時間、他に採用活動や経理など事務作業もあり1か月400時間以上仕事をしていましたが、同時にマラソンの練習もこなし1か月400キロ以上距離を踏んでいるのです。

当時の練習日誌を見ると夜中の3時に寝て9時に起きて事務仕事、午後に競技場に行って10キロを38分で走って帰ってきてから、夕方5時~深夜2時までフロントに立つ。4時間ほど寝て次の日は朝7時~深夜2時までフロント。19時間もシフトに入っているのに、その間も走っているのです。アルバイトスタッフがいつでも声を掛けられるように↑

薬湯の予定

11月

1	火	ボジョレー	16	水	りんご
2	水	ひのき	17	木	ボジョレー
3	木	江戸黒	18	金	ひのき
4	金	レモン	19	土	レモン
5	土	実宝湯	20	日	生レモン湯
6	日	玉露カテキン	21	月	江戸山吹
7	月	乾燥ラベンダー	22	火	実宝湯
8	火	江戸桜	23	水	紅茶の葉
9	水	ホットハーブ	24	木	江戸黒
10	木	よもぎ	25	金	玉露カテキン
11	金	ボジョレー	26	土	ボジョレー
12	土	生緑茶	27	日	乾燥ラベンダー
13	日	生姜エキス	28	月	ホットハーブ
14	月	江戸翡翠	29	火	よもぎ
15	火	定休日	30	水	江戸桜

*上記は実宝湯・生緑茶、紅茶の葉、ラベンダーを除き全て入浴剤を使用します。

露天風呂 18日鳴子温泉湯の花

↓寿湯の周り1周約330Mを1分半で何回もぐるぐる走っているのです。多い日は70周も走っていて近所のおばちゃんによく応援されていました(笑)

当時と今で年齢的に衰えた部分が大きいです、他に比較するとお酒の量が違います。現在では週5日飲むこともありますが、当時は週1程度。目指している大会があると3週間飲まないこともありました。個人差はあると言えどお酒は内臓への負担が大きく最近は特に次の日が辛いです。

そこで最近1週間お酒を止めてみました。1週間すると飲みたい気持ちが薄れ睡眠の質も良くなり寝起きが楽です。この感覚が忘れられず最近では外で飲む以外、家飲みは控えるようになりました。慣れると案外楽ですし、お酒の欲望より飲まない快適さの欲望の方が強くなります。

お酒を止める強い意志はなくても少しの我慢のできることで飲みすぎの方は1週間我慢してみてください。デメリットは値上げ前に買ってしまったビールが余り過ぎて大変なことだけです(笑)