

# 萩の湯だより 11月号

NO. 76

発行日 令和5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520円 小学生200円 幼児100円  
サウナ プラス300円 (土日祝400円)  
タオルセット 100円  
**リンスインシャンプー・ボディーソープ無料**  
定休日 第3火曜日 (祝日の場合翌日水曜)

## 11月5日・6日は田村酒造酒粕風呂

11月5日・6日は田村酒造の酒粕風呂を露天風呂に使用します。都内5カ所の銭湯で開催。アミノ酸やミネラル、ビタミンが含まれる酒粕成分でお肌をしっとり潤います。

## 11月19日(日)は生レモン湯

11月19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1,800名様にヤクルトを差し上げます。

## \*オーナーのコラム

川内選手の大逃げに沸いたマラソンオリンピック代表を決めるMGC、その傍らでサブイベント的に開催された東京レガシーハーフマラソン、それと手賀沼エコマラソンという二つのハーフマラソンに先月参加してきました。

東京レガシーは人気で6月ころに当選しましたが、その後7月に人生初めての痛風発症、思いのほか痛みが引かず8月の中旬頃からやっと練習が再開できました。たった2カ月弱の練習でハーフは正直厳しいと感じましたが14,000円も支払っているの、そう簡単に諦めることはできません。

最初に尿酸値を下げる薬をしっかり飲み、コレステロール値も高かったのが脂分の多い揚げ物なども控えます。普段の生活では感じられませんが、走っているといつもより身体が軽くなっているのが実感できました。走りは私の中で健康のバロメーターにもなります。

そして5年ぶりのハーフマラソン初戦、東京レガシーハーフに出場。キロ5分程度のジョギングができていたので目標は1時間50分切りです。久々にテンションが上がり過ぎ、スタート直後1キロ4分40秒くらいで入ってしまいます。そこまでの練習が出来ていないので後半が不安でしたが、いけるとこまで行こうと9キロまで4分50秒くらいのペース。しかし無謀でした。10キロ直前で足を痛め残りの11キロは痛みを耐えながらの苦しいレースで↑

## 薬湯の予定

### 11月

1	水	ホットハーブ	16	木	ボジョレー
2	木	よもぎ	17	金	実宝湯
3	金	ボジョレー	18	土	玉露カテキン
4	土	生姜エキス	19	日	生レモン湯
5	日	金木犀	20	月	ホットハーブ
6	月	生緑茶	21	火	定休日
7	火	江戸黒	22	水	江戸山吹
8	水	ひのき	23	木	万田酵素
9	木	乾燥ラベンダー	24	金	乾燥ラベンダー
10	金	江戸翡翠	25	土	生シークワーサー
11	土	ボジョレー	26	日	ルイボスティ
12	日	チルアウト	27	月	江戸桜
13	月	リンゴ	28	火	ひのき
14	火	金木犀	29	水	ボジョレー
15	水	椿の香	30	木	椿の香

\*上記は実宝湯・生緑茶、ルイボスティ、シークワーサー、ラベンダー、生レモンを除き全て入浴剤を使用します。

## 露天風呂 5・6日田村酒造酒粕 17日鳴子温泉湯の花

↓辛酸を嘗めました。記録は1時間51分19秒。

そこで次の手賀沼エコマラソンは反省点を生かし10キロまでは我慢の展開、そこから上げていく作戦と秘密兵器カーボン入りシューズで挑みました。ハーフを1時間20分くらいで走っていたところはハイペースで入り粘れるだけ粘ってゴールするというパターンのランナーばかりでしたが、キロ5分くらいのペースだと後半ペースを上げるタイプの人が多く10キロ過ぎからは目標になるランナーが次々と現れます。後半ペースが落ちるとこのようなランナーにどんどん抜かれていくので精神的にもきついです、今回はペースアップできたので気分も爽快、最終的に4分45秒くらいまでペースを上げ1時間45分12秒でゴールできました。

キロ5分で走れたのは自信にも繋がりましたし、尿酸値が下がって身体も疲れを感じにくいので、冬場は走りこんで体重を落とし、2月ころのハーフマラソンでは1時間40分切り、来年は1時間30分近くまでタイムを縮めるのが目標です。ストレスが溜まる世の中、スポーツの秋ですので体を動かしてお風呂入ってリフレッシュしましょう！