

# 関東地区砂浴健康会 In 伊豆多賀長浜海岸

令和元年 8月 19日 月曜日

2019年8月18日第3日曜日関東月例会の翌日が関東地区の恒例の砂浴健康会でありました。会員5名一般者3名で開催し、実行できました。この後、27日にも海沼会員と友人の北久保様(2回目)と、私にご連絡のあった桑原様の4人で、今年の夏2回目の砂浴会を実施できました(海沼さんも19日に次いで今年2回目:その実行力に敬意を表します)。

神奈川県平塚市で行ったのを始めとして、千葉県岩井海岸、江ノ島、小田原、熱海の砂浜を視察しましたが、人口砂(砂利状)であったり、砂が石油で汚れているような黒さだったりなどで、ここ長浜海岸が一番！！です。

砂が白くきめ細かい、人口砂でも伊豆下田方面から海の砂を補充して造成したという伊豆多賀の長浜海岸の観光協会に砂浴をさせてほしいとお願いしたところ、熱海市の土木課に申請書を出すように言われました。許可を得て実施したのが4年前から。シャベルを地元の海の家(伊豆多賀の公営施設「海え〜る」)に寄贈して以後、伊豆多賀の公営施設「海え〜る」お電話するだけで許可を戴けます(熱海市の土木課には申請不要で、観光協会の要望ではお盆過ぎの土日以外ならいつでも大歓迎！！となりました)。

また、長浜海岸の道路を挟んで向かい側の旅館と食堂を地元漁師が家族経営する「みやこ荘」とも提携して、砂浴後に「みやこ荘」で昼食をすれば500円で屋上の展望風呂(温泉)に入浴させて戴けることになっています。この定食が安くておいしい！！展望風呂で砂を落として、さらに新陳代謝を促進できるので、砂浴健康効果は倍増！！です。



19日の特筆は何と言っても、新会員北條もと子氏のお母様と高校生の子息幸四郎君の初参加！！そして3回目になる福岡益美様の継続参加です。幸四郎君は、高校生ならではの宿題:ボランティアの実施！を兼ねていましたので、理事長の指導で穴掘りに挑戦しました。

DKSの砂浴指導では、2回目以降の参加会員は「自分の愛用者を同伴して、自分とお客様の穴を掘って入る」ということになっていますが、幸四郎君のボランティアのお陰で、参加が2回以上の会員も穴を掘らずに入ることができました。しかし、関東では男性会員の参加が少なく(月曜日の為、男性のお勤め人の会員は皆様お仕事で参加できません)、相変わらず、理事長と私が穴掘りのメインです。幸四郎君は、まだ少年の体つき、穴の掘り下げが浅い！！と理事長の指導を受けていました。北條さんが私の砂掘りの素早さ！！深さ！！を認めて、お褒めの言葉を戴き、嬉しくて沢山掘りましたので、フィットネス効果も出るという事になりました。

初めての砂浴は体毒が一挙に代謝するためだと思われませんが、皆様様に「痒い！ムズムズが激しく我慢できない」と言われます。「絶対に虫がいる」と早く出てしまう人も。最初に入った北條さんのお母様は2時間が限界と12時過ぎに出ました。大層痒かったそうです。ベテランの福岡様は、初回大層痒かったのを2時間半我慢して、2回目は何ともなく、今回は砂に埋まったドクドクを感じたと大喜び。

幸四郎君は立派にボランティア果たしましたが、学校には良いレポート出せましたか？理事長からのリクエストは、次回にはもっと深い大きい穴をお願い致します。青少年期を過ぎると、皆さんお尻周りが一回り大きくなっています。背が低くても胴は70cm掘り下げ、痩せて見える会員さんのお尻周りは60cm角に広げておくべきです。脛から下の長さ太さを考え更に50cm掘り下げたいもの。自分の少年らしい身体から推定しては間に合いません(尤も大阪で数回穴掘りをした方の穴の大きさも不十分でしたから、初めての高校生ボランティアにしては上出来！！です)。

今年3回目の福岡益美様、81歳とは思えない馬力と敏捷さ、理事長は淡々と必要な穴を掘り進め、自分でさっさと埋まる行動を見て、私も同じ年齢になった時、同じように動き、自分のことより人の事を優先できる人間になれるよう、と砂に埋まってから幸福感に浸り、波の音を入眠剤に良い夢を見ました。今の会員の参加体制(女性が多く、人の分の穴をスピーディーには掘れる人材が少ない)では、外部の方を多く呼びかけるには若干不安があります。



コーラ・ジュース・お茶ではなく、常温のミネラル水をせめて1リットルは飲んでほしい、という願いも充分には伝わっていませんし、砂浴になれていない方は、ろくろく水が飲めないことも判りました。事前の飲食に関しても朝を食べるか、午後からの場合には、昼を軽めに食べて戴いた方が良いと思います。会員は穴掘りの体力をキープする為にも何かしら召し上がって入ってほしいもの、暑い日は水を多めに気が付いたら飲み、小雨や前日が雨で砂が湿っているときは、醗酵おたね人参を食べるなど、低体温になりがちな虚弱体質の方は、エネルギー補給も必要です。

回数を重ねる事に、自分の体の代謝の見直しである砂浴の健康効果を実感できるようになりますが、団体行動が上手になるほど砂浴は楽しいものです。一度痒かったから…とって今年パスされた方は、来年から又是是非挑戦しましょう！ 血圧の高い方、糖尿傾向のある方、痛風になった事のある方、肥満、夏バテ、帯状疱疹の予後など、病気知らずの人生の総まとめを送り、病院にお世話になるのは健康を確認するだけ…という高齢期を迎える為にも、日頃健康問題を抱える方は皆様と一緒に砂浴しましょう！ 砂浴から上がる時、自分で上がれる方は日頃のDKSで腹筋群を鍛えているお客様、会員様。出られないという会員様は是非改めて筋トレを！！



さっさと海の家無料シャワーで砂を落とし、「みやこ荘」の屋上の展望風呂に順次移動(去年は移動がのろく、風呂場が込み、後の人を考えない入浴マナーに、あるお客様からお叱りを受けましたが、今年は女性風呂も速やかに、砂もきれいに、団体行動の熟練が際立ちました)。入浴後は、本当においしい「みやこ荘」の漁師飯、キンメ煮つけ定食、刺身定食、イカメンチ定食、アジの叩き丼、アジ三昧定食(叩き、焼き魚、フライ、小鉢がついて1980円が最高の贅沢です)など、皆様食べたい品を注文し、大満足。



帰りは、遠回りの坂をゆっくり駅まで上がり、熱海経由で帰りました。参加した8名全員で伊豆急と一緒に乗り、「この場所で毎年できたら、前日に勉強会を民宿で行い、翌日に砂浴をやり、先日には熱海の花火も見に行きたいですね」という話をしながら、熱海から先は三々五々帰宅の途につきました。

