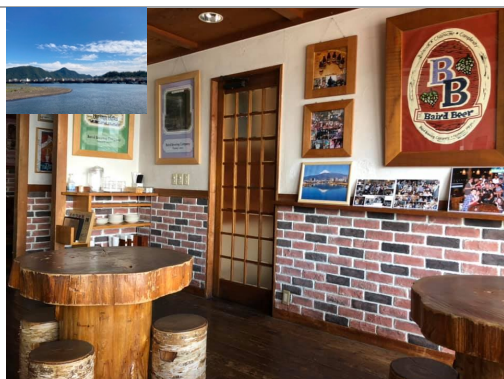


## Hello!!～Rie's column～



沼津港と Baird Beer(クラフトビールのお店)

9月の終わりぐらいから急に気温が下がりましたね、皆さんお元気ですか？スタッフの Rie です。夏は夏で暑いと嫌なくせに、急に涼しくなると「夏が終わってしまった」という思いでなんだか寂しさを感じるのは私だけでしょうか？

さて、先日ですが、名古屋から合流したチョコさんと三島駅で待ち合わせ、沼津・三島の2泊3日の旅をして来ました。5年ぐらい前から当校の生徒さんで土日に来ている方でしたら、以前この学校のスタッフをやっていたチョコさんを覚えていると思いますが、こちらを辞めた後、イギリスの大学で修士号を取り、その後タイの大学で日本語教師をしていたチョコさんです。この『語学のススメ新聞』にもイギリスやタイからのお便りを書いてもらっていました。7月、8月号はその2年間のタイの生活で学んだ事、経験した事をまとめてもらいました。実はチョコさんは、今度はフランスに行く予定です。このコロナの状況で心配ではありますが、また何か新しい事に挑戦してくれそうです。

今回チョコさんがフランスに行くまでに是非二人で旅行がしたいと4月頃から漠然と考えていました。ところがこのコロナで、GWの予定は延期し、6月7月もちょっと微妙な感じで

様子を見ていて、8月もなんだか第二波が来そうとかで月日は経ち、フランスに行くぎりぎり前の今になってしまったのです。行く場所を色々検討した結果、飛行機を乗らない名古屋と神奈川の間地点の静岡で会う事にしました。私はというと、先日向ヶ丘遊園のバスの旅で味をしめ、今回もあざみ野のバスを使う方法はないだろうか…と検索したところ、ありました！ここから新百合ヶ丘に行き、そこから小田急線に乗り小田原へ、そして小田原から今度は東海道線で三島です。そして料金も新幹線を使うより半分の金額！

浮いた金額は食事にまわして美味しい物を食べよう！なんていう、名付けて、「バスと従来線の格安グルメの旅ー静岡編！」  
**“Frugal Gourmet Local Bus & Train Trip to Shizuoka!”**  
 (“frugal”は「質素な」という意味なのでグルメと一緒にするのはおかしいかもしれないですけどね、。そして“Gourmet”はフランス語ですが英語圏でも使われています。発音はグルメというよりはゴーメツという感じです。)

私は横浜伊勢佐木町の近くの弥生町生まれですが、実は私が1歳の時に父が仕



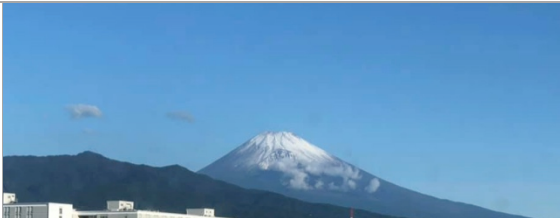
食事お刺身・貝



柿田川湧水公園

事で静岡に転勤となり、8年ほど沼津で育ちました。沼津でも数回引っ越ししましたが、一番長く住んでいた香貫山の麓エリアは、当時結構田舎で、あたりは田んぼばかり、電車はもちろんなく、(今でも沼津駅から沼津港方面への電車はありませんが) バスがメインです。会社の社宅として借りていた家から近くのバス停までは子供の足で45分ほどかかり、幼稚園もバスに乗って行ったり、車で送ってもらい、という不便な所でしたが子供にとっては川あり山ありで、探検するには最高の所でした。近所の人達は横浜から来た私達家族にととても親切で、毎週末集まってはお食事会でした(今で言うポットラックパーティです。) 沼津の人は釣り好きの人もたくさんいるので、釣って来たお魚のお刺身・ひもの、タコやら、時にはカニやらで、子供の頃から舌がこえてしまった私です。(宴会デビューも早かった私です。笑)

さて、旅の話に戻ります。そんな良い思い出があった沼津を本当に久しぶりに訪れ、チョコさんと美味しい物を食べ尽くしました。沼津駅から沼津港までどのぐらい遠いか忘れてしまったので、今回はバスに乗りましたが、歩いて1時間もかからないと思います。終点のバス停のすぐ前に『Baird Beer』というクラフトビールのお店があり、実はずいぶん昔に(多分このお店が出来たばかりぐらいに)友人に連れて行ってもらった事があります。当時は珍しかったクラフトビールですが、このお店のアメリカ人オーナーは日本にもクラフトビールブームがきくと来ると信じ、良いビール造りについて語っていたのを思い出します。お店は2階にあり、沼津港がばっちり見えて、アメリカン音楽



富士山初冠雪



楽寿園

と Woody なインテリアで、気分はすっかり外国です。沼津港も昔と比べてずいぶんお店が増えた気がします。中には結構オシャレなお店がありました。私達二人は、色々吟味した結果良さそうなお店を見つけ、生シラス、マグロ、ヒラマサ、尾赤アジ等のお刺身と、生シラスの天ぷら、そしてノドグロの天ぷら、さらに2軒目は貝で攻め、サザエ、はまぐり、牡蠣、つぶ貝などを食べました。最高でした～。(食べ過ぎ?笑) この日は日曜日でしたので、ランチ・ディナータイムともオープンのお店が結構ありましたが、平日行く場合は、時間帯によってはディナータイムだけのお店もあるのでチェックが必要です。ホテルは三島に取りました。チェーンのホテルですが、お値段が安く、温泉が付いていて、朝食はビュッフェの種類がとても豊富で(今はコロナ対策で、個々の和食/洋食セットとか小鉢を取るスタイルになっています) しかもサービスの夜鳴きラーメンもシンプルなお醤油味で美味です。朝食に生桜エビご飯がついていて、これまた最高に美味でした。翌日は、三島を散策しようという事になり、まずは「柿田川湧水公園」という所に行きました。私達は町を見ながら駅に近いホテルから出てく歩きましたが、駅からバスでも行けるようです。柿田川は国の天然記念物になっているようです。



楽寿園

富士山に降る雨水や雪どけ水が三島溶岩流に浸透し、その地底からの水が先端部にあるここに湧き出ているのだそうです。公園には **Walking Trail** (散歩道) があり、途中八つ橋を渡ったり、湧水広場で遊んだり、京都の分社の貴船神社を参拝したり、大人も子供も楽しめ、階段とかもそれほどきつい所はありません。

第2展望台の上から見える巨大な穴は、昔ここにあった紡織社がここから湧水を工場に流していた取水口だそうで、季節や時間帯によって中の水の色がコバルトブルー、またはエメラルドブルー、ディープブルーなどに変わるそうです。なんだか神秘的ですね。そう、ここはとても癒される、そして自然の力をとても感じました。近年よく耳にするパワースポットのな所ですね。でも、日曜日だと言うのに（まあコロナ状況下ではありましたが）あまり混んでいませんでした（正直なところ、あまり混んでほしくない素敵な場所です。）ちなみにこの広い敷地の中には、おみやげ屋さん（わさび専門店で有名なカメヤさん）や美味しいお豆腐が食べられるお食事処もあり、半日ぐらいいつくりできそうですよ。しかも公園内は無料です。

駐車場も1日200円ぐらいです。（なんて良心的な！）水汲み場で美味しい湧水もペットボトルに入れて持って帰れます。

2日目のこの日は三島の町を結構歩きました。国道1号線近くの田んぼでは稲穂が揺れ、町には川が流れ、所々に水場があり、ちょっと休んだり出来る憩いの場所が沢山ありました。やっぱり水が豊富な三島ならではのですね。この日の夕食はホテルの隣の韓国料理屋さんに行き、キンパ（韓国風太巻き）やチャンジャ、キムチ、パジャン（チヂミ）を味わいました。この日は朝から富士山の初冠雪も見れ、よく歩き、よく食べ、よく呑み（いつもですが）温泉にゆっくり入って、最高の日でした！

さて、最終日はどうしよう、と言うことで、やはりもう少し三島を楽しもうという事になり、ホテルから近場の「楽寿園」と言うこれまた良さそうな公園があったので、そこに行く事にしました。「楽寿園」は入園料300円でしたが、絶景の場所や動物園もあったりして、かなり見所がありました。



楽寿園のアルパカ



BBQも出来るみたいで、池の反対側でジュージューお肉を焼いていた方達を横目に美しい水場、そしてアルパカや馬やカピバラ達を見て充実した時間を過ごしました。このコロナがなければ、動物達と触れ合う所もあるみたいですが、近くで見る事が出来て、かなり楽しめます。その他三島には有名な三島神社がありますので、そちらの参拝もオススメです。そんなこんなで時間は終ち、チョコさんとのお別れの時間まで、今度は中国人シェフが作る中華料理を味わい別れた私達です。

10月からGo To トラベルが東京都の方達も対象になりましたし、神奈川県の方達も是非、三島・沼津も考慮に入れて頂きたいと思う私です。今回は旅行のお話が多くなりましたが、コロナに気をつけながらも出来る範囲で旅行を楽しんでください。それではまた次回の新聞を楽しみにしてください。

Rie

## 元気が出る!! 今月のおすすめの一冊



みなさんこんにちは！ すっかり秋となり、気持ちのいい天候が続いています。受講生のみならずも GoTo キャンペーンを利用して、普段は行かないような場所に行ったり宿に泊まったりして、コロナ禍での状況を逆に楽しんでいる方も多いうように感じます。またコロナのおかげで、体調管理を見直す良い機会になり、逆に良かったんじゃないかなあ…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。僕はテレビはほとんど見る時間もないので、地上波のコロナ報道には直接はマインドをコントロールされない方なのですが、それでもコロナのおかげで健康について様々な分野に関心を持たされました。免疫・ミトコンドリア(ATP エネルギー)・水素・マイナスイオンなど…、どうやったら体調や健康を維持増進させるのかについていろんな本を読みました。その中でもこの、『最高の体調～進化医学のアプローチで、過去最高のコンディションを実現する方法～』鈴木祐著は、一方面からの研究や独自の意見ではなく、エビデンスがしっかりしており、多角的に健康について考えられているので、すごくためになりました。本当に簡単にまとめると、

- ①全ての体調不良や病気の元には「文明病」がベースとしてある。この文明病とは文明を享受する中で起こる健康被害のことで、これがベースにあることをまず意識できていることが大切（例：かつてないレベルの高カロリーを摂取。デジタルデバイスによって脳の扁桃体が常に緊張し集中力を下げている。人間関係の希薄さ・孤独感が生存本能を脅かしている）
- ②ぼんやりとした不安や悩みが細胞レベルで炎症を起こしている。この炎症は、体のあちこちで起き、90%の病気はこの細胞の炎症が原因になっている。
- ③免疫力の60～70%は腸が担っているが、細菌やバクテリアなどの脅威と戦う腸内細菌が減少傾向。抗生物質や抗菌グッズ多用などで良い菌が減り、また腸内細菌の餌である食物繊維の摂取不足で腸内細菌も減少している。
- ④環境が変わってしまった。自然環境破壊、友人が少ないコミュニケーション環境。
- ⑤過剰なストレスが全身を壊していく。高ストレス→メラトニンの減少→睡眠不足→脳や体はダメージを受け炎症が変わっていく。スマホの使用時間に比例して不安レベルも高まる。

昼寝やウォーキング、デジタル断食、リアプライザルが効果的。リアプライザル…ストレスを感じさせることをいかに肯定的な言葉や思考、感情に変換し再構築していくかということ。

⑥価値観の多様化。未来像がぼんやりとしたものになり、未来との心理的距離が遠くなることによって、曖昧な将来が不安な感情を起こす。未来を今に近づけるには、「こんなふうに行きに行きたい」と、心から思えるような人生の方向性を定めること。全てが満ち足りた状態でもなお行動せずにはいられない物事こそが、あなたの心の底に眠る本当の価値観です。

⑦現代人はいつ訪れるかも知らぬ「遠い死の予感」に無意識に不安・恐怖をいだいている。それを解消するには、自分の信じる偉大なものへの畏敬の念を持ち、客観的に自分の感情を観察してみる(マインドフルネス)

⑧遊び心がある人ほど、幸福な人生を送っている傾向がある。仕事・育児・勉強といったあらゆる面を「遊び化」していけると良い。(様々な方法があるので、本書を参照)

いかがですか? 少しでも納得できた方は、すぐに具体的に行動して行きましょう。まずは自然との接触を増やし、食物繊維をたくさん取り、運動をしたり睡眠の改善に取り組んでみて、リアプライザルで肯定的な受け止め方に挑戦してみましよう。それができたら次に⑥の「自分の本当の価値観」を見直してみましよう。最高の体調で最高の人生が送れるといいですね♪ まとめ 小林義和