

会員の皆様こんにちは、中国・四国地方部会保健・看護分科会では大変お世話になっております。広島大学東千田保健管理室の看護師古本直子と申します。

今日は、「わたしの癒し」ということで、広島近郊に手軽に行ける天然温泉を紹介させて頂きたいと思います。その中でも、よく利用する最近でいうスーパー温泉です。中を紹介出来ないのが残念なのですが・・・ホームページで検索して見て下さいね。



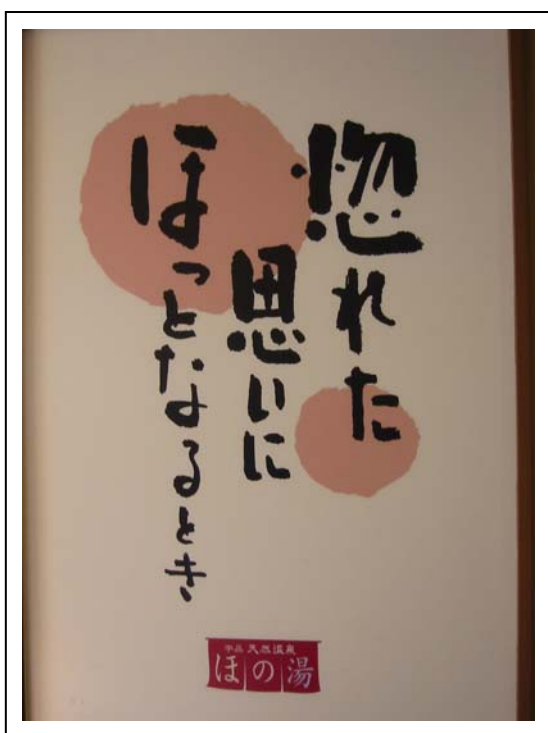
広島市佐伯区八幡 ゆらゆら

玄関先の鉢がいつも生花で大胆に活けてあり素敵です。

露天で樽風呂（ヒノキ）が気持ちよくて・・・



広島市南区宇品東 ほの湯



天然温泉「かけ流し」のお風呂で、広さと爽快さのサウナが
とても良く、ほっとできる露天もすばらしい・・・



広島市南区本浦町 半べえ温泉

とても落ち着いた雰囲気温泉でゆったりとできます。

風呂上りの、庭園（春はツツジがすばらしく）を見ながらの

「きすい」でのお食事が美味しくいただけます。

いつもは、自分の住居に一番近い佐伯区のゆらゆらへ出掛ける事が多いのですが。土日には少し遠出して他の温泉へと出掛けています。

私はサウナと水風呂を繰り返し、少しぬるめの湯にのんびりと浸かる事が大～好きで最低 2～3 時間は入っています。

湯上りには生ビールをグイ～ッと飲めれば最高なんでしょうが、お酒がダメな私コーヒー牛乳を飲んでスッキリ！

そこそこの温泉の良さを味わいながら、自分の心・体をリッラクスさせてくれる温泉、そんな「わたしの癒し」は温泉・・・！

この癒しを、また次の日の仕事に頑張ろうと思う今日この頃です。