

# 寿湯だより 3月号

発行日 平成24年03月01日

作成者 長沼 雄三

NO. 67

住所 東京都台東区東上野5-4-17  
銀座線稲荷町駅徒歩2分 JR 線上野駅徒歩10分  
電話 03-3844-8886  
HPアドレス <http://www7.plala.or.jp/iiyudana/>

料金 大人450円 小学生180円 幼児80円  
サウナ プラス200円 タオルセット50円  
**リンスインシャンプー・ボディーソープ無料**  
営業時間 12:00~深夜1:30 (最終受付1:05)  
定休日 第3木曜日 (祝日の場合前日水曜)

## 3月25日の日曜日はパンダ湯

3月25日の日曜日は上野動物園パンダ来園1周年を記念してパンダ湯を開催!! 乳白色の温泉風呂に笹の葉を入れます。当日は中学生以上のお客様先着750名様に「記念タオル」を、小学生以下のお客様先着70名様には「パンダチョコもなか」を差し上げます!

### \*店主からのひとこと

先日、東京マラソンが開催され公務員ランナーの川内も出場するというので大変盛り上がりました。しかし日本人トップでゴールしたのはこれも実業団の選手でない「無職ランナー」藤原新、2時間8分を切るタイムは驚異的でした。実業団に属していない選手がこれだけ活躍するとますます陸上関係者も頭の痛い問題になってくるでしょう。実業団の指導者たちは現実を素直に受け止めていかなければなりませんね。最近はいろんな人がマラソンをしているので他にも様々なランナーがいます。芸人ランナーでは猫ひろしが代表的ですし、女性モデルでは長谷川理恵、女優の安田美沙子も4時間を切っています。もちろん芸能人だけでなく2時間20分を切るくらいの人でも普通に会社員として働きながら走っている人は多くいます。マラソンの練習は1日2時間程度できれば充分ですからプロでなくてもプロに近づける可能性が高いスポーツなのかもしれません。しかも練習はどこでもできるし道具はシューズだけ、お金もかからないし手軽です。それなので私もずっと続けていられるのでしょう。そのうち「銭湯ランナー」とか「番頭さんランナー」などと言われたら良いですね(笑)。ちなみに今回の東京マラソンは残念ながら抽選で外れてしまい出場することはできませんでしたが、その代わり2月5日に開催された大分県の別大マラソンに出場してきました。猫ひろしも出場していて注目された大会です。結果は3時間05分18秒でした。この結果が良かったのか悪かったのかというとマラソンの場合、自分で判断しなければなりません。マラソンは走る前1カ月くらいの練習でどれくらいのタイムが狙えるかだいたい分

## 薬湯の予定

### 3月

1	木	紫根	16	金	玉露カテキン
2	金	みかん	17	土	ジャスミンティー
3	土	レモン	18	日	グレープフルーツ
4	日	ラベンダー	19	月	アロエ
5	月	甘草	20	火	紫根
6	火	玉露カテキン	21	水	ブタン
7	水	ジャスミンティー	22	木	レモン
8	木	グレープフルーツ	23	金	ラベンダー
9	金	アロエ	24	土	甘草
10	土	紫根	25	日	パンダ湯
11	日	みかん	26	月	玉露カテキン
12	月	レモン	27	火	チューリップ
13	火	ラベンダー	28	水	グレープフルーツ
14	水	甘草	29	木	アロエ
15	木	定休日	30	金	紫根
			31	土	ブタン

\*上記は全て入浴剤を使用します。

↓かります。今回は3時間5分くらいが妥当かなと思っていたので結果は予想とピッタリ、なので良くも悪くもありませんでした。もう何回もマラソン走っていると予測タイムと3分も狂わず走れちゃうのです。3時間5分で行くなら5キロを22分くらい、21分だと早すぎだから抑えるけど22分30秒では遅すぎ、ペースを安定させれば30キロくらいまでは楽に行けます。初マラソンのときはそんなことも考えずがむしゃらに走り完走しただけで感動でしたが、今では目標タイムを上回らない限りレース後良かったとは思えません。これはどのランナーも一緒に今回の川内選手は目標だった2時間7分台より5分遅いだけですが本当に悔しいでしょうし、4時間切りを目指していた人が4時間10分でも同じように悔しいと思います。よくマラソンを走った後「完走したのすごいね」と言ってくれる方が多くいますが実はタイムが1分でも遅ければ悔しくて仕方がないのです。マラソンは今後出るとしても来年くらいになりそうですが2時間50分を切れるように頑張りたいですね。50分を切れれば堂々と「銭湯ランナー」って言える気がします!