

# 保養所だより 冬号

～冬の訪れ～

冬は軽井沢・箱根ともに、その厳しい自然環境から観光客が少なくなる季節です。しかし一方、普段とは異なった美しい姿を見ることができます。この機会に未だ知らない冬の美しさを体験しに、訪れてみてはいかがでしょうか。

## ①ななめ醤油皿の設置

各保養所の食堂内テーブルにななめ醤油皿を設置しました。醤油の漬け過ぎを防ぎ、塩分の過剰摂取を避けることができます。塩分の過剰摂取は高血圧等を引き起こし、生活習慣病につながるリスクがあります。この機会に活用し、より一層、自身の健康意識を高めましょう。



## ②歯みがき時間計測用砂時計の設置

「ふだん何分間歯を磨いているでしょうか？」  
この質問にあなたは答えられますか？  
虫歯や歯周病への一番の予防は、しっかり歯を磨くこととされています。  
今回設置した砂時計は、歯みがきに要する時間の目安の一つです。  
実際に使ってみて、これまでの歯みがきについて見つめ直してみましよう。



# ラ・サルー 軽井沢



## サイクリングマップの配布

保養所内受付デスクで、保養所周辺の観光名所などをご紹介しているサイクリングマップを無料配布しております。

またラ・サルー軽井沢では自転車の貸出も行っています。詳しくは保養所内受付デスクにお問い合わせください。

この機会に保養所周辺の軽井沢観光をしてみませんか。



## 松本城（国宝）

五重六階の現存天守として日本最古の城。観光名所としても有名です。

春先・初夏が人気シーズンですが、冬は雪化粧をした大変美しい松本城を見せられます。

また1月には氷彫フェスティバルが開催され、様々な氷彫刻作品を楽しむことができます。



## 御神渡り

信州最大の湖、諏訪湖で見られます。大音響と山脈のように盛り上がった『氷の道』が現れる神秘的な現象です。昔から農作物の作柄や吉凶などの占いに扱われました。一度目の当たりすると、感動すること間違いなし!?

例年1~2月の間に現れますが、全く見られない年もあるので、事前にインターネットなどで確認してから訪れることがオススメです!



<https://www.gutabi.jp/spot/detail/1956>から転載

# ラ・サルー 箱根



## 散策マップの配布

保養所内受付デスクで、保養所周辺の観光名所などをご紹介している散策マップを無料配布しております。

ユニークで可愛いイラストになっており、また目安の所要時間や行程距離も紹介しています。

この機会に保養所周辺の箱根観光をしてみませんか。



## 芦ノ湖

神奈川県内で最大のカルデラ湖。

約三千百年前、神山で起きた水蒸気爆発による土砂崩れが原因で誕生したと考えられています。

冬の季節は雪を纏った美しく雄大な富士山を望めます。またボートを使ったワカサギ釣りや『箱根海賊船』での遊覧を楽しむことができます。



## 大涌谷（富士箱根伊豆国立公園）

箱根の火山活動を体感できる国立公園。

約三千年前の噴火で神山が崩壊したことによってできたと言われていています。現在も100℃前後の硫気と水蒸気を噴出しています。

冬のシーズンは、積雪と白煙で幻想的で美しい景観を楽しむことが



<https://4travel.jp/travelogue/11139520>から転載



火山を利用して作った『黒たまご』が有名です！一度、食べてみては？