

# What's HEALTHISTAs

【湘南ヘルシスタ】とは、日々をヘルシーに楽しむ女性のコミュニティ。モデル出身の女性起業家である田熊かほりが発起人となり、同じ志を持つメンバーが「毎日をもっと楽しく、仕事を生きるといふこと」をテーマに活動している。2017年夏に発足以来、湘南を中心にワークショップ＆マルシェを開催し、湘南女性のしなやかなライフスタイルを応援している。

ヘルシスタメンバー、左から、かほり、堀まひの、飯井有希、田熊かほり、田熊かほり、菊池佑一（敬称略）



## SHONAN Women's TIME with HEALTHISTAs

### 連載 vol. 7 湘南ドライブ・1 day trip

行楽シーズ到来！今回はエシカルなドライブから始まる日帰りリトリート。女子旅が何倍も楽しくなるレシピを紹介。

#### 老舗旅館で優雅な日帰り温泉旅



「e-HAYAMACATION」の無料レンタカーでGO！

今回の湘南ヘルシスタは「e-HAYAMACATION」プロジェクトを利用して、フォルクスワーゲン「e-Golf」の無料レンタカーで向かった。女性だけでワイワイと日帰り旅を楽しむのに最適。詳しくはP127左を参照。

「ご褒美」な一日はいかが？

『陣屋』は創業大正7年、もともとは三井財閥の別荘だったという老舗旅館。1万坪の自然の森のなか、趣の異なる18の客室が点在する。この優雅な空間でいただく四季折々の繊細な味覚と、身体の芯まであたたまる名湯は、大人の女性も大満足！時には「自分にご褒美」な一日はいかが？

「なかでもおすすめは、メンバー田頭のお気に入りの老舗旅館『陣屋』さん。豪華ランチ付き日帰り温泉プランがあって、私たちが住む鎌倉からクルマで1時間弱なので、ドライブがてら気軽にリフレッシュできます」（田熊）

「なかでもおすすめは、メンバー田頭のお気に入りの老舗旅館『陣屋』さん。豪華ランチ付き日帰り温泉プランがあって、私たちが住む鎌倉からクルマで1時間弱なので、ドライブがてら気軽にリフレッシュできます」（田熊）

#### 海

辺の町・湘南だが、ちょっと足を延ばせば、緑豊かな山の魅力や温泉も満喫できる。そこで今回、湘南ヘルシスタが紹介したいのが鶴巻温泉だ。

丹沢の山々に囲まれた自然豊かな地にあり、地下深くから湧き出る湯はカルシウムの含有量が世界有数という名湯だ。



## ランチ付き日帰り温泉プランで心身をリフレッシュ！

さまざまな日帰り温泉プランのなかで  
今回は一番お手軽なコースを紹介。

### point 1



#### 旬の味覚を楽しむ 豪華な和食ランチ

おすすめの日帰り温泉プランは、コストパフォーマンスの温泉＋ランチ『季節御膳』で5400円のコース。左の写真は、温泉の源泉を使用した蒸し物と、先付、旬の魚のお造り、小松菜とお揚げの煮びたしなどを盛り合わせたもの。これに揚げ物や煮物、椀ものなども加わり、仕上げのごはんは「やまと豚桜味噌漬け重」と「季節の炊き込みご飯」から選べるというボリューム。四季の彩りをふんだんに取り入れた豪華な日本料理を、見事な日本庭園を望む、レストラン『賑わい亭』でいただく。



レストラン『賑わい亭』は半年ほど前に、ワインセラーなどを設置して内装をリニューアル。大きな窓からは四季折々の日本庭園が楽しめる。これからの季節は湯上がりテラスで過ごすのが心地いい。浴衣の貸出しもある



### point 2

#### 1万坪の自然の森で四季を体感する

敷地は実に1万坪の広さ！純和風の庭園に一歩足を踏み入れれば、そこはもう別天地。昨今、失われつつある日本の自然が息づいている。まず駐車場から入口を入ると、名物の「陣太鼓」の音色で迎えられる。その先の左手には飲泉があり、さらに向こうには池が。そのまま道を進むと右手に竹林が見え、ここでは5月末～6月初旬の夜にホタルが舞う姿を楽しめる。敷地の一番奥には、湯の上稲荷や陣屋古墳跡なども。敷地を散策するだけで、しっかりと心身が癒やされていく。



(左) 神奈川県で飲泉の許可を得た源泉第一号。薪がなく飲みやすい。(右) 鯉が泳ぐ池の周りには四季折々の樹木・花が楽しめる。(上) 清々しい竹林では、これからの季節、ホタルが舞う姿をぜひとも見たい

### point 3

#### 美人度アップの世界有数の名湯

丹沢山系の地下深くから湧き出る鶴巻の湯は、カルシウム含有量が世界有数で、ナトリウムも含む。刺激が少なく、さっぱりしたやわらかい湯が特徴だ。美肌に欠かせないカルシウムを皮膚から吸収することで、引き締め効果と美肌効果で、湯上がりの肌はツルツルに。イオンをたっぷり含むため、リウマチ、神経痛、外傷、胃腸病（飲用）にも効果があると古くから知られている。日帰り温泉では、大浴場（露天風呂もあり）に加え、15時までは縁に囲まれた露天風呂「山藤」（写真）に入ることができる。



#### DATA

##### 鶴巻温泉 元湯『陣屋』

日帰り温泉は上記以外にも、客室使用のプランなど各種あり。

秦野市鶴巻北2-8-24  
Tel. 0463-77-1300 受付時間：9:00～20:00  
<https://www.jinya-inn.com/>

