



ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

素材名	指宿
名前 (ニックネーム)	マダム パドマ 様
所在地 (県名)	鹿児島県

ポイント

鹿児島は、温暖で雄大な桜島を始め、火山の恵み南国特有の自然がそのまま残っている癒しのスポットである。昔から新婚旅行の地として有名で、まだその当時の雰囲気や佇まいが手つかずのまま残っている場所も多い。特にウェルネス素材として活用できるのが、“指宿”である。海、砂むし風呂、そして山が一度に堪能できるからだ。旅行と言えば、観光名所巡りや味を楽しむというイメージが日本人には特に多い。欲張って、時間いっぱい使ってあちこち巡って帰宅すると、疲労感が残り、“あ…あそこ。良かったけど、もう行って来たから…”

これからは働き方改革、高齢化の時代に沿って、ゆっくり休む。そこでしかできないことを体験する。そして何度も足を運ぶ…。そんなレジャーの楽しみ方が主流となって来る。欧米型の時間の使い方に移行するだろう。

- 1) 海の波の音を肌で感じながら、ヨガをする。朝陽を浴びながら、夕焼けの中で、星空を見ながら。浜辺で素足になり、深呼吸をしながら海のエネルギーを心身に満ちし、ポーズをとることで非日常を体験しながら、体を柔軟にして疲れをとる。
- 2) 真言宗・青龍寺を訪れたことが数回ある。指宿浜辺には歴史あるお寺も多い。拝観したり、写経をしたり、神社や寺を巡るのも、時間をかけて。生き方を楽にするきっかけとなるだろう。
- 3) フラワーパークは指宿最大の公園で、四季を通じて花を楽しめる。珍しい花も多い。子供連れの家族には鹿児島中央駅～平川動物園～フラワーパークというコースも良いかと。
- 4) 薩摩焼の手作り体験、絵付け体験、藍染め体験など鹿児島ならではの文化体験もおすすめる。
- 5) 日本有数の医療を提供するリゾート滞在型の陽子線治療センターがあるのも、大きな強味で、国内外からの患者、その家族を誘致できる。ベイヒルズホテルには瞑想ルームがある。他の多くのホテルにもそういうメディテーションルームがあると良いのではないだろうか。
- 6) 市の職員はアロハシャツを着ている。日本のハワイ。アロハの普及とフラダンスを気軽に見たり、体験できるよう、ヨガもそうだが、指宿をひとつにまとめて、多くの情報を発信し、それぞれがプランを立てて、楽しめる窓口があると良いと思う。
- 7) そして最後に、砂むし風呂は絶対的価値がある。15分体験して終わりではなく、滞在日数に合わせて、数回時間帯を変えて楽しんで欲しい。

指宿には多くの財産ともいえる宝があるが、どうしても各ホテル・旅館ごとで区切られてしまうのが残念だ。大きなプロジェクトを組んで、自由にアレンジし、1回目・2回目とレポートしたくなる魅力を発信すべきかと思う。