

佐久のお気に入りスポット

今年からいきいき会に参加させていただきます。
外来看護師の新井です。

現在は外来で働かせていただいています。

下伊那厚生病院に転勤をする前は、佐久総合病院で8年間病棟勤務をしていました。

私は佐久で生まれ、佐久で育ち、現在は縁あって下條村に住んでいます。

佐久は東信に位置しており、浅間山や八ヶ岳が佇んでいます。

夏は涼しく、冬は浅間おろしの風が厳しく寒い地域になります。(今では段々夏でも暑くなってきましたが……)

ちよつとここで佐久のお

気に入りスポットを紹介させていただきます！

「白駒の池」

北八ヶ岳の麓の八千穂高原にあり、紅葉の名所として知られています。標高2,100M以上にある湖としては日本最大のことです。

遊歩道の周囲は苔と原生林が広がり、神秘的な苔の森となっています。(まるでもののけ姫に出てきそうな雰囲気です)

湖は深い緑から青色でもすんだキレイな色をしていて、鏡の様に周囲の木々や空を写しています。

登山初心者でも気軽にトレッキングが楽しめるため、佐久に帰って天気の良い日

に子供達や、両親と一緒に散歩気分遊びに行きます。

とても空気がおいしく、マイナスイオンで癒やされながら帰って来ます。

もし、佐久に遊びに行く機会がありましたら是非立ち寄ってみてください！

心地よい運動にもなりますよ！

(> <)

他にも佐久にはいろいろ楽しい事が沢山あります。機会があればまた紹介させていただきます！

外来受診時に見かけたらずひ



声をかけてくださいね。これからよろしくお願いします。



看護師 新井 友香

いきいきだより

Vol. 18
2025. 8

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『高見石より望む白駒の池』(佐久市) 梅村尚美

～暑い毎日が続いてますが 皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

6月7日の運動教室(親水公園のマレットゴルフ)の頃は暑さが心配されていましたが、当日はスタートとともにちょうど良く曇や風が出てきて絶好の運動教室日和となりました。

大阪万博へ行ってみたい気持ちもありますが、これだけ暑いと気後れしてしまいますね。

皆さんも日々注意されているとは思いますが、この時期は熱中症対策が大切です!!

暑さ対策を万全にして、この暑い夏を元気に乗り切りましょう!!



下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同