

# つじなが便利



第159号

発行日 H22. 2. 1  
発行 辻中眼科  
編集担当者 児野 利沙  
TEL 0584-66-2600

○診療時間 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時30分~6時30分)

火・木・土 → 午前(9時~12時)

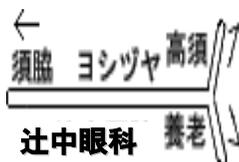
○休診日 日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

つじなが便利

検索

← クリック!



○Eメールアドレス [tsuji\\_con@mti.biglobe.ne.jp](mailto:tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp)

## ダイヤモンドヘッド

院長 辻中まさたけ

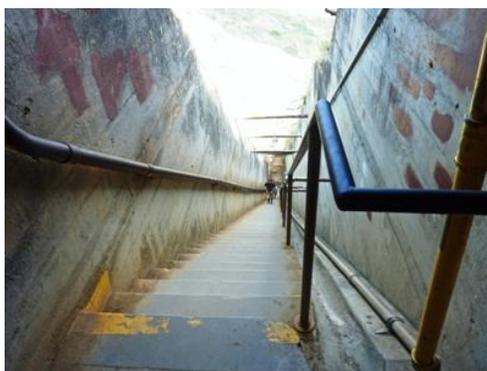
ハワイのオアフ島に行かれたことがある方はお分かりになることとは思いますが、ワイキキビーチから5kmぐらいのところにダイヤモンドヘッドという標高232メートルの小山があります。この山が臨める部屋はどこのホテルも料金が高く設定されており、どんな山なのか是非行ってみようと思決心して日本を旅発ちました。最初はオプションルツアーで山の中腹からのトレッキングだと思っておりました。しかし、ビーチを散歩する間に、「ホテル街から歩いて上まで行けるに違いない」と思い、水も持たずにダイヤモンドヘッドに向かって歩き出しました。名前は失念いたしましたが公園を通り、カハラ地区という高級住宅街を100メートル位上りました(後で地図を確認すると遠回りコースでした)

喉は乾いてきてはいましたが、頂上が大分近くに見えるようになり思ったより楽勝だと考えてしまいました。ところが、此処から下り道でもとの黙阿弥の海拔10メートル位、さらにはグルリと山を半周、登山道を見つけた時には泣きべそ状態でした。

そこからはバス停からの外人サン登山組も多く見かけました。ダイヤモンドヘッドというのは死火山であり、火口の外縁からトンネルを通過して内縁(火山口)に入ります。



そこで入山料を払いツアーにあるようなトレッキングの開始です。もちろんその前にペットボトルを購入して一気に飲み干しました。前には日本人の小さなお子さんを腕に抱えた家族連れがおられました。「ここは急だから後で下してあげるね」優しいパパは幼い子供にそういっていましたが、後で思うとそこが一番なだらかだったのです。追い越して前の外人さんについて行きましたが、だんだんと急にはなるし道は狭くなるし、すれ違いざまの日本人グループが、「最後の階段がきつかったねー」と言っていたのが耳に残りました。上ること30～40分、なんとか狭い洞窟みたいなトンネルをくぐり抜けたとたん、驚きもののき。すれ違いがかるうじて可能な狭い階段が100段ぐらい待ち受けているのです。



後ろの人の邪魔にならないためにも苦手ですが最後の乳酸との戦いです。登りきった時、前の若い白人女性は過呼吸とともに疲れからか大声で泣いていました。そして、クライマックスです。パリの凱旋門を上ったときみたいな螺旋状階段が3階分、その後は岩の間をくぐり抜けて階段を2階分上り、頂上でした。眼下に見下ろすワイキキは美しかった！

以上、ダイヤモンドヘッド・トレッキング体験談でした。



平成22年1月18日

院長が日本医師会生涯教育制度3年連続  
で「認定証」を取得しました。

## ♪ ツジナカコンタクトよりお知らせ♪

あなたの「ご友人」や「ご家族」をご紹介ください!

定額制コンタクト  
メルスプラン 会員様限定

会員85万人突破記念!

**ご紹介キャンペーン**

2010.5/31まで

ご友人・ご家族にメルスプランの良さを伝えてね!

ご紹介された方がメルスプランに入会されると

紹介していただいたあなたに **3,000円分プレゼント!** (ご友人様限定)

入会されたご友人・ご家族にも **3,000円分プレゼント!** (ご家族様限定)

### メルスプラン会員様ご紹介キャンペーン

メルスプラン会員様限定の企画です。  
ご友人やご家族をご紹介ください★  
紹介していただいたあなたに・・・

**3000円分**プレゼント!!

入会されたご友人、ご家族の方にも・・・

**3000円分**プレゼント!!

ご希望の方は窓口にてお伺いいたします。

期限は2010年5月31日までです。

# ツジナカコンタクト メール会員募集中

コンタクトや眼鏡の新情報をお届けする「ツジナカコンタクト メール会員」を大募集しております！！会員だけのオトクな情報も満載でございますので、ご希望の方は、受付までお気軽にどうぞ！！

★いつもありがとうございます★



↑ S. Eさんからお花を頂きました★



↑ N. Tさんより絵を頂きました★

みなさんいつも心遣いありがとうございます！！

## 院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。ご希望の方は、受付までお申し付けください。

## みなさまからの作品等を募集

つじなか便りでは、皆様からの作品を募集しております。俳句・短歌・写真・絵画・花など、お気軽に受付まで、お待ちしております♪