

自然とつながる街

大自然を満喫しながら、時おり店やマーケットにも立ち寄りました。地元の人が作った手仕事の製品や手作りのごはんやおやつに出会えるのも旅の醍醐味。自然になじむように設計されたフィスカルス村は、古い建物をリノベーションして工房や店舗として使っていたり、豊かな森がすぐそこにあったり、川が流れていた。そんな街づくりも北欧らしいですね。



マーケットには売って
ホームステイの時のラベルが
たまにはく好き。



古い地図やリーフレット、パンフレットなどを売っている店で、きのこの絵がたくさん描かれたかわいい冊子ゲット。→①



古いものがごちゃごちゃ入っている箱の中から、まさに掘り出して見つけたフィスカルスのアンティークカトラリー。→②



レンガ造りの建物が美しいフィスカルス村。イッタラやアラビアのアウトレットをめぐり、ヘルシンキから訪れる人も多い。レストランや工房をぶらぶらと巡っても。→③



建築家ラース・ソングが1898年に建てたホテルレガッタ。優美な曲線を活かしたアール・ヌーボー様式の丸窓がかわいい。→④



偶然通りがかったマーケットでベリーのジュースを物色。自家製で、300ccで3.5ユーロとなんともお手頃！お湯やソーダで割って飲むとおいしいそう。→⑤



[MOTEL MARINE]内のレストラン。アアルトのペンダントライト、木の天井、すっきりとしたデザインが北欧らしい。→⑥

風や音に耳を澄ませて「今、ここ」を意識

フィンランド南岸部に広がる、ゆつたりとした田園風景。ヘルシンキ郊外には、アウトドアや伝統料理を楽しめるキサカッリオ、古きよき街並みのタンミサーリ、職人が集まり工房が並ぶフィスカルス村などが点在しています。

雄大な景色の下でカヌーを漕ぎ、全身で自然を堪能したシウンティオでは、うれしいおやつが待っていました。

「最近、オーガニックのアイスが流行っているそうなんです。地元食材で作っているからか力強い味わいでパッケージもかわいい！リンゴンベリー、ラズベリー、ブラックカラントなど、全部味見させてもらいましたが、シナモンのきいたルバーヴがおいしかった！」

ローカルのマーケットでは、自家製の濃厚なベリージュースやジャム、採ってきたきのこやベリーがずらり。森で採ってきたものに、手を加えて、販売して。森が暮らしの延長線上にあることがよくわかります。

マインドフルネスとは、「今、ここ」を意識を向け、ありのままの自分を受け入れること。

風を感じて、耳を澄ませて、葉っぱや木に触れて、木の実を食べ、清らかな空気を吸って……。旅が進むにつれ、心と体は解放され、どんどん軽くなっていきます。

