

サウナ文化と伝統

フィンランド南岸部・エストニア・ラトビア





目次

地域の紹介 - フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア	2
フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアにおけるサウナ体験	4
生活に深く根ざしたサウナ文化	8
健康の為のサウナ	10
様々な種類のサウナ	12
様々な種類のウィスク	14
サウナに入るためのヒント.....	16
サウナ用語	20
サウナとその伝統に関する映像やウェブページ	21
サウナ関連イベントとアトラクション	22
サウナ パッケージ	23
フィンランド	24
エストニア	31
ラトビア	38

**田園ツーリズムのプロ・専門家のアドバイスを
受けながら旅行の計画を立てるには**

フィンランド南岸部 - www.visitlohja.fi

エストニア - www.maaturism.ee

ラトビア・エストニア・リトアニア - www.countryholidays.lv

それぞれの国の一般情報については

フィンランド政府観光局(Visit Finland)

公式サイト www.visitfinland.com

エストニア政府観光局(Visit Estonia)

公式サイト www.visitestonia.com

ラトビア投資開発庁(Latvia Travel)

公式サイト www.latvia.travel/ja



地域の紹介 - フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア

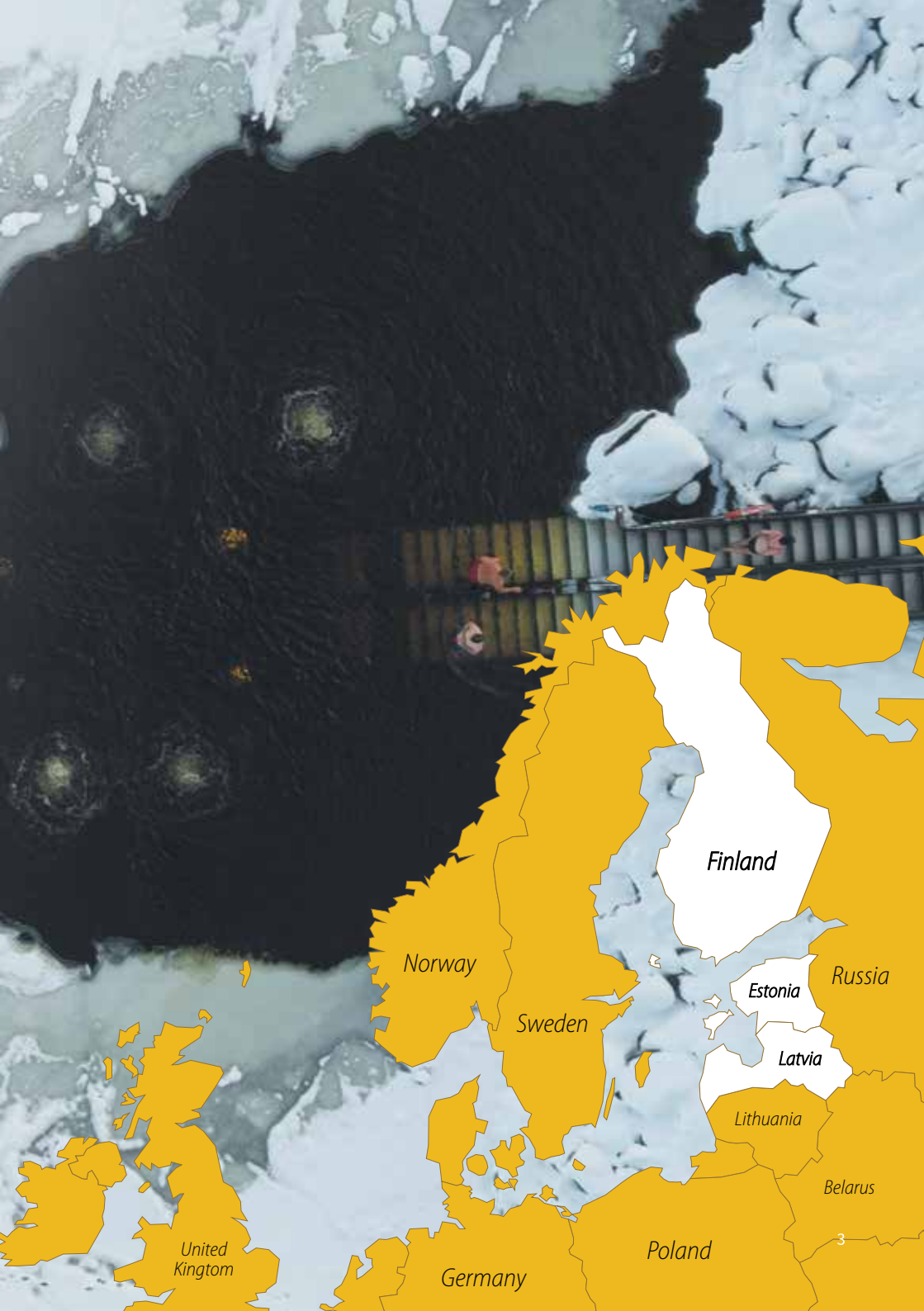
バルト海の北東沿岸には、フィンランド、エストニア、ラトビアの3つの国が隣接しています。これらの国々は、何世紀にも渡って文化的景観を共有しながら、交流をしてお互いにより豊かに発展していきました。各地域の生活様式は、共通する文化背景や価値観、豊かな自然によって特徴づけられ、北欧とバルト諸国の精神を保ちながら各国特有の伝統を発展させてきました。このような背景をもとに、この地域にある遺産の価値について理解を深めてみましょう。

サウナは、紀元前2000年頃に北ヨーロッパで誕生したと考えられており、エストニア、ラトビア、フィンランドを含めた多くの国の文化生活において、今日に至るまで重要な役割を果たしてきました。

この地域の人々は、どの国のサウナが最も良いかというような議論をするのが好きです。サウナ小屋を建てる技術やサウナの伝統は、過去数千年間に渡り、それぞれの地域で同時に発展してきました。その為、サウナは人々の生き方そのものであり、サウナの歴史はそれぞれの国の歴史であるとも言えます。

サウナの伝統に加え、地方では国立公園や海岸線、史跡、多様な景観、野生生物、歴史と平和な雰囲気にも満ちた可愛らしい小さな街々などの、自然遺産や文化遺産を見ることができます。

各国とも小さいため、1度の旅行で3か国を訪れるのはとても簡単です。国内外の移動もスムーズで、EUに加盟しているので国境審査もありません。タイムゾーンも、通貨も、気候もほぼ同じです。



Finland

Norway

Sweden

Estonia

Russia

Latvia

Lithuania

Belarus

Poland

Germany

*United
Kingdom*



フィンランド南岸部、エストニア、 ラトビアにおけるサウナ体験

サウナはフィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの文化の大きな部分を占めるもので、他のものとは比べられないくらい大切なものです。サウナは人々のアイデンティティの一部で、地元の人々にとっては極めて神聖なものです。1度、伝統的なサウナのセッションを体験してみれば、彼らの考え方がわかるようになるでしょう。サウナはいつの時代にも人々にとって大切な場所であり続け、実用的であるとともに神秘的な場所でもありました。

フィンランドのサウナ文化が世界で最もよく知られていますが、エストニアとラトビアにおいてもサウナ文化は強く残っており、体験する価値があるものです。



フィンランドの伝統的なサウナは、木製の壁、床、天井からなる素朴な外観です。室内には、木材や電気、燃油、ガスなどで温められたストーブがあります。ストーブの上には、天然の石が何層も積み重ねられており、熱気を部屋に充満させます。柄杓に入れた水を少量ずつ何度もストーブで温められた石の上にかけることで、室内の湿度を一定に保ちます。室温は、70～100℃になります。柔らかい白樺の枝を束ねて作ったウィスクで身体を叩くことで発汗を促します。身体が温まったら、屋外で洗い流して冷まします。

フィンランドのサウナは1936年にベルリンで行われた夏季オリンピックの時に、フィンランド選手団の為に小さなプライベートのサウナ小屋が建てられたのをきっかけに、世界に広まりました。

現代のフィンランドサウナは、クリーンで明るく静かなスペースで、身体を癒し浄めるラグジュアリーな場所として世界中に知られている他、最近は社交の場としての役割も果たしています。



エストニア人はシンプルにサウナを愛しており、 ヴォル地方のスモークサウナの伝統は、UNESCOの無形文化遺産に登録されています。

エストニアのスモークサウナは、昔からの伝統を体験することができ、他国のサウナとは色々な意味で異なる特徴を持っています。まず丸太で熱せられたストーブの蒸気で石が温められます。サウナには煙突がなく、丸太を燃やして出る煙は、ドアや小さな通気孔から外に出る前に、サウナ小屋の中に充満します。その後、温まったサウナは換気され、人が入る前には、煙は部屋から消えています。スモークサウナは6時間に渡ってゆっくりと温められ、その後、数時間かけてサウナに入ります。蒸気、ウィスキング、洗い流し、クールダウンの繰り返しで身体は十分清められる為、石鹸を使う必要もありません。心もリフレッシュして明るくなります。

スモークサウナは池や湖など水辺の近くに作られ、蒸気を浴びた後は、屋外で水に浸かりクールダウンするのが一般的です。冬季には、凍った水面に穴を開けて浸かります。サウナ小屋の中では、休んだりしながらハーブティーや水を飲んだりして過ごします。

スモークサウナの入り方は、それぞれの地域で少しずつ違いがあり、サウナの習慣も家族ごとに異なります。その為、サウナに入る際はホストからその土地の習慣を深く学ぶことが大切です。

エストニア人は、スモークサウナを昔ながらの「正しい」種類のサウナとして認識していますが、フィンランドサウナも愛しています。エストニア人は、煙突付きのサウナを市場では「フィンランドサウナ」と呼んでいますが、国内におけるフィンランドサウナの数にはエストニアのスモークサウナと同じくらい多い為、エストニアのサウナの歴史の一部ともなっており、彼らにとっては「熱した蒸気のサウナ」という意味の”leilisaun”という名前がより正確な名称になります。

ラトビアのサウナはユニークです。ラトビア人のサウナ儀式を体験することで、日常生活の厄介な問題やストレスから逃れ、精神を回復させることが出来るでしょう。真のラトビアのサウナ儀式は、通常、1度に1名、多くても3名までで行われます。とても個人的な深い体験で、最も近い人と、または自分1人のみで、サウナマスター（pirtnieks）を伴って入るので、リラックスしてつろぐことができます。

ラトビアのサウナ儀式が他国と異なるのは、様々な種類の野生の植物やハーブを使いながら入る点です。ラトビアでは、1度のサウナセッションで3、4回サウナに入ります。1回目は身体を温め、リラックスするのみ、2回目は植物やハーブで身体を擦ります。3回目是最も主要で、サウナマスターがウィスクで身体を叩き、その後冷たい水の中でクールダウンします。ラトビアのサウナのプロセスは身体のみに関わるものではありません。深くリラックスすること、ハーブのアロマセラピー、熱い場所から冷たい場所へと急な温度の変化があなたの心を開き、少しの間、新たな世界に連れて行ってくれる体験でもあるのです。

このように地元の人々は伝統的なサウナを大切にしゲストに親切に教えてくれますが、多くのホテルやゲストハウス、スポーツクラブやスパで見られる電気ストーブを使ったカジュアルで現代的なサウナもフィンランド、エストニア、ラトビアでは広く普及しています。



生活に深く根ざしたサウナ文化

何世紀にも渡り、サウナは身体と心を浄化し、あらゆる意味で裸になり、人間の核心に近づく場所でした。

祖先は、サウナを治療の手段として利用し、貧しい人が身体を治す薬局のような役割を果たしていました。

また、民間療法を行う人が施術をする病院の役割も果たしていました。サウナやマッサージで人々を癒し、ウィスクで身体を叩き、カップリング療法を行い、呪文を唱えて治療を行い、女性が出産するのを助けました。

サウナは魔術を行う場所でもあり、賢者と呼ばれる人が、魔術の手助けをしてもらう為に祖先を呼び起こしました。魔術の主な道具となるものは、ハーブの香り、薄暗い空間、月、そして賢者の呪文です。

そして、サウナには実用的な機能もありました。農家が新しい場所に引っ越す際に最初に建てられる建物で、シェルターとなる場所がサウナ小屋でした。サウナ小屋の暖かさと充滿するスモークは、亜麻・穀物・ハーブを乾燥させたり、麦芽を仕込んだり、肉を燻製にしたり、その他にも様々な農業や家庭に関わる仕事の為に利用されました。

2千年間に渡り受け継がれてきたサウナの伝統は、これら地域の生活様式に深く根ざしたもののなのです。







健康の為のサウナ

- ▶ ほぼ全ての文化には、熱をリラックスやセラピー、儀式の為に利用する独自の方法がありました。その中で最も古い方法がサウナです。
- ▶ サウナは風邪を予防し、緊張した筋肉をほぐし、痛みや疲れ、憂鬱感を和らげる効果があります。また、激しい運動をした後の身体の回復を助けます。
- ▶ サウナに入ることによって身体の毒素を洗い流し、エンドルフィンと呼ばれる幸福ホルモンを分泌します。
- ▶ 定期的にサウナに入ることによって、アルツハイマーや命に関わる心血管の病など、多くの病気のリスクが軽減されるという研究結果も出ています。
- ▶ ストープで熱した石の上に水をかけた時に出る熱い蒸気が、肌を清潔にし、心拍数を上げます。サウナに座ると、呼吸や動きが楽になったように感じるかもしれません。これは、サウナの熱が気管支を広げ、関節の動きをスムーズにする為です。
- ▶ 多くの人にとってサウナは深い眠りをもたらすし、夜に心地よく眠る為の手段となっています。
- ▶ 伝統的なサウナでは、ウィスキング（植物の葉付きの枝で身体を叩くこと）が行われます。ウィスキングは肌の血液循環と発汗を促し、サウナ小屋は植物のアロマで満たされます。

◆ コスメティック ケア

サウナには美容の効果もあり、ハーバルサウナ、ボディマスク、塩・蜂蜜・オイル・泥炭など地元で採れる原料を使ったスクラブも体験できます。これらには、それぞれ意味や効能があり、肌の雑菌が洗い流され、古い角質が再生し、肌がふっくらと艶やかに生まれ変わります。

要するに、サウナは全ての人に最適なもので、心身を浄化し、生まれ変わらせ、全ての不快な気持ちを取り除きます。



様々な種類のサウナ

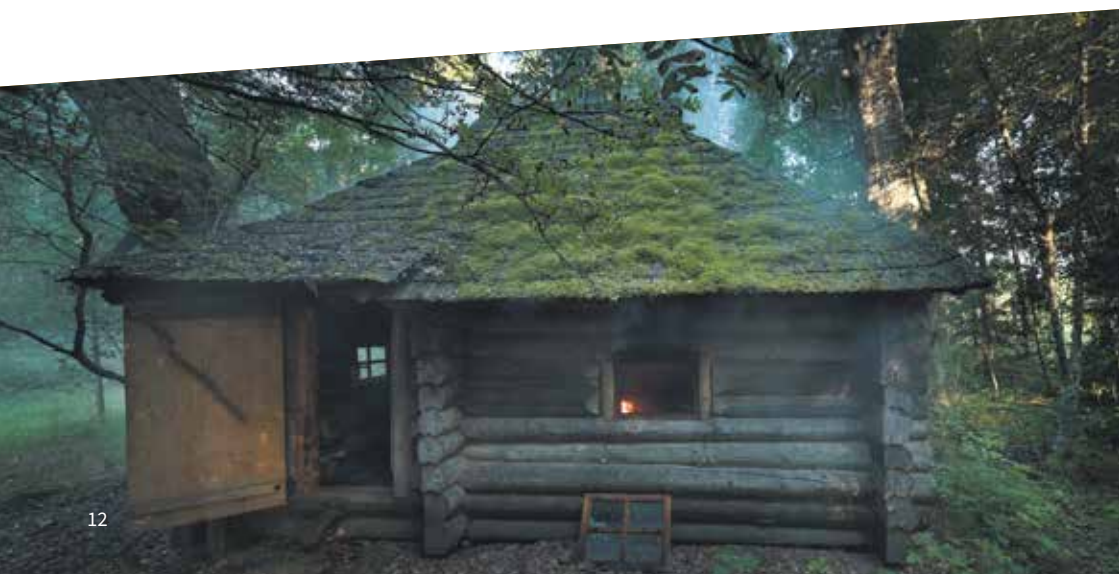
サウナには、電気サウナ、薪ストーブサウナ、スモークサウナ、樽サウナ、スチームサウナ、ロシアサウナなど、様々な種類があります。

フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの田園地域で一般的なのは、スモークサウナと薪ストーブのサウナです。

サウナに初めて入る人に、この地域の伝統的なサウナを紹介するなら、薪ストーブのサウナが最適です。一方でスモークサウナは、経験豊富なサウナファンが地元の歴史や文化を深く理解しながら1つステップアップした体験をするのにぴったりです。

▶ スモークサウナ

スモークサウナは、煙突がない特別なタイプのサウナです。特別に大きなストーブの中で木材を燃やすことで、部屋の中に煙が充満します。サウナ用の石は6～8時間に渡り熱します。熱する間、通気孔と、場合によってはドアを開け、煙を外に逃します。サウナが十分に温まったら、火を消して窓やドアを開け、部屋を完全に喚起します。スモークサウナの湿度は40～60%です。サウナに入っている間に、室温は下がり、湿度は上がります。



スモークサウナはサウナの原型として知られており、他のサウナに見られる煙突は後の時代に付けられたものです。室内は、座ったり横になったり出来るように常に小上がりが設けられており、多くの場合、温まる場所と身体を洗う場所は一緒になっています。

スモークサウナは、フィンランド、エストニア、ラトビア、リトアニアに現存し、それぞれの国の文化の一部になっています。

▶ 薪ストーブサウナ(伝統的なサウナ)

薪ストーブサウナは、電気で温めるサウナが一般的な都心部以外の地域で、最も一般的に見られるサウナです。金属製のストーブが白樺の薪を燃やして熱せられ、その上に積み重ねた石でサウナ内部を適温まで温めます。白樺がなければ、他の種類の木材でも構いませんが、白樺は材質も香りも良く、燃焼時間が長いことから好まれています。

薪ストーブサウナにとって、水蒸気はとても重要で、十分に熱くなった状態の石に水をかけると、蒸気が立ち上がり、人々はその蒸気を浴びて温まります。温まる場所と身体を洗う場所は別々になっています。

薪ストーブサウナの温度は、60～100℃(140～212°F)で、一般的には小屋のサイズによって70～80℃(158～176°F)になります。



様々な種類のウィスク

ウィスキングはマッサージをしながら身体を浄化する儀式で、血液循環や新陳代謝を促進し、毛穴を開き、身体に蓄積した汚れなどを取り除きます。ウィスキングは良い眠りをもたらし、気分を良くし、考えを整理させます。

新鮮なウィスクは、様々な種類の木の枝で作ることが可能ですが、最も一般的なのは白樺とオークです。枝を刈り取るのに最適なタイミングは、晴天の朝、露が乾いた後で、大き過ぎたり、樹脂がある葉は適しません。枝が再生できるような強度や光を確保できる刈り方をしなくてはなりません。

ウィスクには植物の力が宿り、それを作る人の想いや願いが込められています。

一般的なウィスクの種類

白樺: 関節や筋肉痛に効き、疲れを取り除きます。白樺の葉にはビタミンAとビタミンCが含まれており、免疫システムを改善し、肌を清潔にします。

オーク: 身体のバランスを保ち、ストレスを癒し、高血圧にも効果があります。良い眠りをもたらし、気分を良くし、活性化させます。オークの葉に含まれるタンニンは、関節疾患に効きます。

セイヨウボダイジュ: 腎臓の機能を活性化させ、抗菌作用があります。頭痛、痛風にも効きます。

ナナカマド: 蒸気が籠った部屋の空気を清浄し、神経システムを強化します。柳と白樺の



● ネズ

● オーク

● 白樺

枝を足すと、より柔らかく、葉の多いウィスクになります。古くから、ナナカマドで枝打ちすると魔除けになると信じられてきました。

セイヨウトネリコ:葉には精油、カロチン、アスコルビン酸が豊富に含まれます。その為、セイヨウトネリコのウィスクは炎症を抑え、リウマチや神経根炎に効くと言われています。

ネズ:血行を良くし、ネズのアロマは気道に効果があります。フィトンチッドというアレルギーや神経根炎に効く化学物質を発散させます。ネズからは、1年中新鮮なウィスクを作ることができます。

カエデ:肌の調子を整え、清潔にします。アルカロイドとアスコルビン酸が含まれる為、殺菌作用もあります。

オウシュウヨモギ:傷や丹毒を治すことで知られています。

ライラック:解熱、抗菌、鎮静、鎮痛の作用があります。

ハシバミの枝:精神的な力を呼び起こしたい時や、肌疾患を治療したい時に、白樺のウィスクに添えられます。

治療効果のあるハーブや植物もウィスクによく使われます:ミント、オレガノ、レモンバーム、ローズマリー、カシス、チェリー、ヤナギラン、セイヨウノコギリソウ、ホップ、クミンなど。

ウィスキングに関するアドバイス:

- ▶ サウナに入る前に、ハーブティーまたはミネラルウォーターを飲みます。
- ▶ 保存していたウィスクの葉を柔らかくするため、特に冬はウィスクをしばらくの間お湯に浸します。
- ▶ 蒸気を浴びる前に、お湯で身体を洗い流します。石鹸ではなく、塩でスクラブすることをお勧めします。
- ▶ 蒸気で湿ったベンチに横になり、身体中をウィスクで叩きます。足の裏から始めて、段々と上に向かって叩くのが良いでしょう。
- ▶ 1度のサウナセッションにつき、10-15分間のウィスキングを2〜3セット行うのをお勧めします。
- ▶ クールダウンし、自分自身がどのように感じるか、変化を実感しましょう。

サウナに入るためのヒント

伝統的な薪ストーブサウナ、またはスモークサウナを体験したことがありますか？

もしまだ未体験なら、是非体験してみてください！きっと、サウナが大好きになり何度も体験したいと思うかもしれません。ここでは、サウナに入る際のアドバイスをいくつかお伝えします。

▶ 水分補給をしっかりとしよう！

サウナの前後及び間には、水やお茶を十分飲みましょう。できれば軽食も取りましょう。



A photograph of a wooden sauna interior. In the foreground, a white towel is draped over a wooden bench. On the towel, there is a small, rectangular red candle. In the background, a wooden lantern is visible, and a bundle of logs is on the left. The scene is softly lit, creating a warm and relaxing atmosphere.

▶ 裸に慣れよう

地元の人は裸でサウナに入ります。もしタオルを巻きたいのであれば、そうしても全く問題ありません。けれども、恥ずかしいという気持ちを捨て去るだけで、大きな解放感がありますよ。

スモークサウナでは、壁に付着した煤でタオルが汚れてしまうことがあります。

▶ よく見て学ぼう

サウナの入り方を教えてくれる人をよく観察して、話を聞き、真似してみましょう。最も大切なことはリラックスして、周りの人との交流を楽しむことです。

▶ シャワー

サウナは、身体を洗ったり、シャワーを浴びることから始まります。その時の温度は、ちょうど気持ちが良いと感じるくらいのものです。しばらくの間、座ってリラックスしても良いでしょう。

▶ サウナで汗をかこう

シャワーで温まり、しっかりと水分補給できたら、サウナに入りましょう！事前に十分熱したサウナの中はとても暑く、乾燥しています。

♪ ベンチ

サウナには、いくつかの高さに分かれたベンチが置かれており、高い位置ほど、熱を感じるようになります。サウナ愛好家は、一番高い段に横になり、ウールのサウナハットを被る事で、さらに熱を身体に留めようとします。でも、同じようにする必要はなく、自分の限界を知ること大切です。暑いと感じれば、いつでも下の段に移動したり、外に出てクールダウンしましょう。自分専用のタオルをベンチに敷くと、さらに快適なサウナ体験になるでしょう。

♪ ストープの石に水をかける

熱い蒸気がサウナの精神を呼び起こします。サウナの最初の熱気に慣れたら、ストープの上に積み重ねられた石に、ほんの少し水をかけてみましょう。リラックスして、蒸気が出る音に耳を澄ましましょう。

♪ 肌をスクラブする

温まった肌をスクラブしてみましょう。スクラブの材料としては、ハーブ、塩、蜂蜜、ヨーグルト、泥や泥炭まで、様々なものを混ぜて使うことができます。サウナ施設はそれぞれ独自の材料を用意していますが、どれも肌に良いものばかりです。

♪ ウィスクでマッサージ

サウナで最も興味深いのは、ウィスキングでしょう。ウィスクとは、植物の葉付きの枝を束ねたもので、優しく脚や上半身を叩くためのものです。

濡れた葉をサウナの中で動かすことで、部屋の空気がかき混ぜられるとともに、肌の血行を良くするマッサージ効果があります。

♪ サウナの熱

サウナの温度は高くなりますが、身体に害をもたらすことはありません。サウナで汗をかき、身体を洗い流すことはとても肌に良いことです。急いだり、大きな音を立てることは以ての外、誰が最も熱に耐えられるかと競ったりするのはとても無謀なことです。サウナセッションでは、合間に休憩やクールダウンをしてしっかりと水分補給をしたら、もう1度サウナに入ってスッキリしましょう。熱過ぎると感じる場合は、ベンチの下段に移動したり、外に出てクールダウンをしたり、シャワーを浴びたり、水の中で泳ぐのも良いでしょう。サウナの目的はリラックスして楽しむことです。身体の声に耳を傾け、必要な時には必ずクールダウンしましょう。

温まった後クールダウンするというサイクルは、好きなだけ繰り返すことができ

ます。続けてサウナの中にいる時間は、1回あたり30分までが最適です。

♪ リフレッシュ

十分に温まったと感じたら、次のお楽しみです。夏には草の上、冬には雪の上に寝転がってみましょう。冬なら凍った湖に穴を開けて浸かるのも良いですし、自然の中に消えていく蒸気を眺めながら、静かな夕べを過ごすのも良いでしょう。大切なことは、熱くなった身体を冷ますことです。

自分の身体・心・魂が浄化されたという、サウナの後の最高に幸せな気分を味わってください。

サウナ体験は、とても個人的なものなので、言葉に表せない心地よい感覚だと感じるでしょう。



サウナ用語

英語 (日本語)	用語の説明	フィンランド語	エストニア語	ラトビア語
Smoke sauna/black sauna (スモークサウナ)	煙突がないタイプのサウナ。特別に大きなストーブの中で薪を燃やし、小屋を温めている間は煙を充填させ、温まったら換気をする。	savusauna	savusauna	melnāpirts
Sauna (サウナ)	伝統的な薪ストーブのサウナ	sauna	saun	pirts
Stove with stones (石を積んだサウナ用ストーブ)		kiuas	keris	pirtskrāšns
Stones of the sauna stove (サウナ用ストーブに積み上げられた石)		kiuaskivet	kerisekivid	akmeņi
The hot room (蒸気で温まったサウナ小屋)	ストーブで熱せられた石に水をかけることで蒸気が充填したサウナ小屋	löylyhuone	leiliruum	pērtuve
Hot steam or vapour (サウナの蒸気と熱)	ストーブで熱せられた石に水をかけることで発生した蒸気と熱の波	löyly	leil	gars
Whisk (ウイズク)	白樺やその他の木の枝を束ねたもの。サウナの時に、身体を優しく叩く為に使われる。	vihta	viht	slota
Small pail (バケツ)	ストーブで熱せられた石にかける水を入れる為の手桶やバケツ	kiulu	kibu	ķipis
Sweating bench in the sauna (ベンチ)	サウナ小屋で座ったり、汗をかく為の段差になった部分	lauteet	saunalava	lāva

サウナとその伝統に関する映像やウェブページ

フィンランド



フィンランドで初めて
サウナに入る外国人の
ためのガイド



サウナ – ストップオーバー
ー フィンランド
(日本語版)



フィンランド人と一緒に
サウナに入ろう



フィンランドサウナを
感じよう



フィンランドサウナに
関する日本人の感想

エストニア



UNESCO: ヴォル地方の
スモークサウナの伝統



モースカファームの
スモークサウナ



エストニアのスモーク
サウナ



ヴォル地方のスモー
クサウナの伝統



スモークサウナの儀式
#EstonianWay



スモークサウナの
慣習について

ラトビア



ラトビア田園地方の
伝統的なサウナ



ラトビアの伝統的な
サウナの準備と入り方

サウナ関連イベントとアトラクション

フィンランド

- ▶ サウナ デー (Sauna Day) 開催時期: 毎年7月末
- ▶ ロウリュ (Löyly) - 首都ヘルシンキのオアシス、ロウリュでのサウナ体験。年中無休。冬季は氷の張った海で泳ぐこともできます。 www.loylyhelsinki.fi/en/

エストニア

- ▶ 東エストニア オニオンルート (Onion Route/Sibulatee) のサウナ フェスト (SaunafEST) 開催時期: 毎年2月
- ▶ 西エストニア ノアローツィ (Noarootsi) のサウナ ラリー (Sauna Rally) 開催時期: 毎年2月
- ▶ 南エストニア オテパー (Otepää) の欧州サウナ マラソン (European Sauna Marathon) 開催時期: 毎年2月
- ▶ 南エストニア ハーニャ (Haanja) のスモークサウナ ウィーク (Smoke Sauna Week) 開催時期: 毎年8月

ラトビア

- ▶ サウナ ミュージアム (Sauna Museum) ウェブサイト: www.pirtsmuzejs.lv
住所: “Pirts Muzejs”, Sējas novads, LV-2142, Latvia
距離: Rigaから40 km、Murjāni–Saulkrasti通り側

サウナ ミュージアムは、民営の野外ミュージアムです。6つの歴史のある古いサウナと、新しく出来たサウナの7つのサウナで構成されています。

サウナ パッケージ

フィンランド、エストニア、ラトビアに数百ある田園地方の宿泊施設では、本物のサウナ儀式を体験することができます。

以下では、体験可能なサウナ プログラムの例をいくつか紹介します。どのプログラムも、技術と豊かな経験を持つサウナマスターのガイドを受けることができます。



フィンランド

エストニア

ラトビア

フィンランド

ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームで スモークサウナと焚火で調理された食事の体験

ケットウカッリオ エクスペリエンス ファーム (Kettukallio Experience farm) は、フィンランドの自然の中にあるので、美しい木々を眺めたり、自然の静けさを味わうことが出来ます。森の中で暮らす為の様々な知恵や道具があり、その道具の使い方を知ったり見たりと興味が尽きることはないでしょう。

ラップランドにあるフィンランドの伝統的なテントのような建物“コタ”で、焚火で調理された夕食を提供します。メニューは、フィンランド野菜をベースに作ったサラダとメインのソーセージとポテトサラダです。食後は紅茶かコーヒーと、フィンランドらしいデザート（リンゴやブルーベリーのパイなど）が付いています。

スモークサウナとバスタブ 夕食が終わるとサウナの時間です。伝統的なフィンランドのスモークサウナの穏やかな雰囲気の中でリフレッシュ出来ます。スモークサウナは、現在フィンランドで日常的に入られているサウナの原型です。スモークサウナのすぐ近くにはバスタブがあるので、木々の音を楽しみながら入浴しましょう。バスタブは8名まで入浴可能です。



含まれるサービス

- ▶ 焚火で調理された夕食
- ▶ スモークサウナ、バスタブ、タオル

追加オプション: 送迎、ケットゥカッリオでのハンドクラフト体験、近くのブルワリーでのビール テイスティング、ケットゥカッリオまたはホテル ガストハウス ロホヤでの朝食

ウェブサイト: www.kettukallio.net

住所: Joenpellontie 145, 08480 Lohja, Finland

プログラムの所要時間: ヘルシンキからの往復時間を入れて6〜8時間

シーズン: 通年

対象: グループ (最大16名)

距離: Helsinkiから70km, Lohja中心地から15km

ホスト: Mrs. Terhi & Mr. Tuomas Korpjaakko

コンタクト: +358 44 988 5760

kettukallio.korpjaakko@gmail.com



スモークサウナとホームビジット

ケットウカッリオ エクスペリエンス ファーム (Kettukallio Experience farm) は、フィンランドの自然の中にあるので、美しい木々を眺めたり、自然の静けさを味わうことが出来ます。森の中で暮らす為の様々な知恵や道具があり、その道具の使い方を知ったり見たりと、興味が尽きることはないでしょう。

ラップランドにあるフィンランドの伝統的なテントのような建物“コタ”で、焚火で調理された夕食を提供します。メニューは、フィンランド野菜をベースに作ったサラダとメインコースのソーセージとポテトサラダです。食後は紅茶かコーヒーと、フィンランドらしいデザート（リンゴやブルーベリーのパイなど）が付いています。

スモークサウナとバスタブ 夕食が終わるとサウナの時間です。伝統的なフィンランドのスモークサウナの穏やかな雰囲気の中でリフレッシュ出来ます。スモークサウナは、現在フィンランドで日常的に入るサウナの原型です。スモークサウナのすぐ近くにはバスタブがあるので、木々の音を楽しみながら入浴しましょう。バスタブは8名まで入浴可能です。

ホテル ガストハウス ロホヤでの宿泊 ロホヤ中心部の、こじんまりとした素敵なホテルに宿泊します。シャワー付きバスルームのあるシングルルームに1人ずつ泊まります。いつでも新鮮で、バラエティー豊かな、質の高い朝食が食べられます。

ライネ ファミリーでホームビジット ライネ家は、ロホヤの街の中心から1km離れたロホヤ湖のすぐ近くにあります。リラックスして、景色や雰囲気を楽しみましょう。

ベリー摘み、キノコ狩り、釣り 季節や天候に合わせてベリー摘み、キノコ狩り、釣りを楽しみましょう。フィンランドの自然についての話を聞くこともできますよ！

ロホヤ湖畔もしくは森でのピクニックランチ 湖畔もしくは森でのピクニックランチを楽しみましょう。サラダとロールパン、紅茶またはコーヒーが付いています。

ライネ家の庭 ライネ家の庭にはヘーゼルナッツの茂みやリンゴの木、ベリー、レタス、トマトやイチゴなど実際に食べることの出来る植物がたくさんあります。蝶々が寄って来る植物もありますよ。ただ座って、ロホヤ湖の眺めを楽しむことの出来る場所もあります。収穫の季節には、これらのフルーツや野菜を庭から収穫します。

マッシュルームスープとブルーベリーパイの準備 キッチンで一緒にマッシュルームスープとブルーベリーパイの準備をしましょう。

サウナとロホヤ湖でのスイミング オプションとして、ライネ家のサウナとロホヤ湖に入って泳ぐことも出来ます。

ポストカードを書く 暖炉の側に座って、ポストカードに手紙を書きましょう。ゲストの家族や友人に宛てて書かれた大切なポストカードは、ホストが郵便局へ届けます。

ライネ家との食事 フィンランドの伝統料理の夕食をみんなで楽しみましょう。メニューは、サラダ、様々な種類の魚、ポテト、ソースです。食後は紅茶かコーヒーと、一緒に作ったブルーベリーパイのホイップクリーム添えです。

含まれるサービス

- ▶ 送迎
- ▶ ケットウカッリオ エクスぺリエンス ファームでのスモークサウナとバスタブ
- ▶ ケットウカッリオ エクスぺリエンス ファームでの焚火で調理された夕食
- ▶ 宿泊と朝食
- ▶ ライネ家訪問 (8時間)
- ▶ 季節や天候に合わせてベリー摘み、キノコ狩り、釣り
- ▶ 湖畔もしくは森でのピクニックランチ
- ▶ ライネ家の庭散策
- ▶ マッシュルームスープとベリーパイの準備
- ▶ 可能な場合はサウナ
- ▶ 暖炉の側でポストカードに手紙を書く
- ▶ ライネファミリーと食事

追加オプション: ケットウカッリオでのハンドクラフト体験、近くのブルワリーでのビール テイスティング、テュチュリ鉱山博物館のガイドツアー



ウェブサイト: www.kettukallio.net,
www.gasthauslohma.fi, www.viherpiipertajat.fi

住所: Joenpellontie 145, 08480 Lohja, Finland

プログラムの所要時間: 1日半

シーズン: 通年

対象: グループ (最小8名、最大16名)

距離: Helsinkiから60 km。プログラムを通して様々な場所を訪問します。

ホスト: Mrs. Terhi & Mr. Tuomas Korpiaakko
and Mrs. Riitta Laine

コンタクト: +358 44 988 5760,
kettukallio.korpiaakko@gmail.com



フィンランドの自然とスモークサウナで過ごす一日

この終日ツアーでは、自然の癒し効果を体験し、スモークサウナやホットタブに浸かり、日々のストレスを解消することが出来ます。カルカリ自然保護区は、ヘルシンキから75km、約1時間半の場所にあり、森に生息する様々な自然の特色を知ることが出来ます。美しい牧草地では、草花や蝶、その他の昆虫たちにとって最適な環境を整えるため年に1度草刈りが行われます。また、トルホラ洞窟は、フィンランドで最も大きな石炭岩で出来た洞窟で、高さは30mあります。このエリアは、とても珍しい植物や真菌類が生息する森に囲まれています。ケットゥカッリオエクスペリエンス ファームは、フィンランドの自然の中にあるので、美しい木々を眺めたり、自然の静けさを味わうことが出来ます。森の中で暮らす為の様々な知恵や道具があり、その道具の使い方を知ったり見たりと、興味が尽きることはないでしょう。

ケットゥカッリオエクスペリエンスファームは、家族で経営しています。ここでは、スモークサウナやスイミング、バスタブ、食事、ネイチャーツアー、宿泊施設や会議の場などのサービスを提供しています。



含まれるサービス

- ▶ 朝、ヘルシンキからカルカリ (Karkali) まで移動。バスの所要時間は1.5時間です。
- ▶ ガイドと、カルカリ自然保護区内にある2kmの遊歩道を歩き、飲み水として利用している天然水が湧き出ている場所へ案内します。この付近の歴史や気候、そしてエリア内に生息している動植物にとって適した環境を作っている地質について説明します。
- ▶ カルカリでのピクニック ランチは、温かいマッシュルームスープと地元産のリンゴジュース、自家製パンです。
- ▶ トルホラ洞窟は、駐車場から徒歩500mの場所にあります。
- ▶ バスに戻り、13Km先にあるケットウカッリオ エクスペリエンス ファームへ移動(約20分)。
- ▶ ラップランドにあるフィンランドの伝統的なテントのような建物“コタ”で、焚火で調理された夕食を提供します。メニューは、フィンランド野菜をベースに使ったサラダとメインコースの焼きサーモン、ベイクドポテト、グリル野菜です。食後は、紅茶かコーヒーが付いています。
- ▶ スモークサウナとバスタブ。伝統的なフィンランドのスモークサウナの穏やかな雰囲気の中でリフレッシュ出来ます。スモークサウナのすぐ近くには、バスタブがあるので木々の音を楽しみながら入浴しましょう。バスタブは8名まで入浴可能です。
- ▶ ゲストは、動きやすく温かい服とハイキング用の靴の着用をお勧めします。

ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームで追加可能なオプションは、ユナイテッド ジブシーズ ブルワリーでのビール テイスティングです

ウェブサイト: www.kettukallio.net, www.nationalparks.fi/karkali

住所: Karkalintie 1035, 08100 Lohja, Finland

プログラムの所要時間: ヘルシンキからの送迎を含む11時間

シーズン: 5月～10月

対象: グループ (最大16名)

距離: Helsinkiから79 km, Lohjaから15 km

ホスト: Mrs. Riitta Laine, Mrs. Hanna Savelainen
and Mrs. Terhi & Mr. Tuomas Korpjaakko

コンタクト: + 358 44 988 5760

kettukallio.korpjaakko@gmail.com



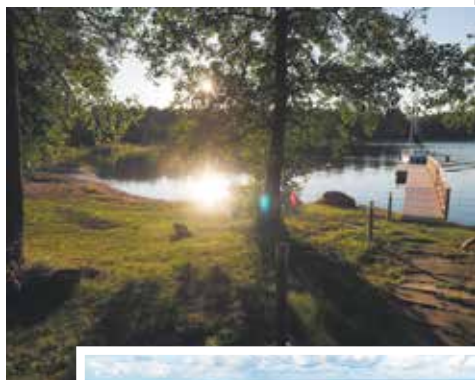
ラングストランドの隠れ家的スモークサウナで 身も心もリフレッシュ

ヴィラ ラングストランド (Villa Långstrand) は、フィンランドの有名な建築家によってデザインされた完全プライベートな空間でサウナ体験と宿泊が出来ます。この建物は、海の近くの美しい場所に、地元の丸太を使って建てられました。フィンランドのサウナ文化を学んだら、早速サウナを楽しみましょう。ここでは、伝統的なスモークサウナだけではなく、薪ストーブで温められた大きなサウナもあります。サウナで温められた身体を海水でクールダウンしたり、ジャグジーで温まることができ、テラスにある暖炉で暖をとることも出来ます。そしてログハウスに宿泊すれば、翌朝は最高の気分で目覚めることでしょう。ヴィラは、プライベートな時間をリラックスして過ごすのに最適な場所です。美しい自然の中で、2棟のログハウス、ビーチサウナ、スモークサウナとジャグジーなど、設備の整ったこのヴィラで休日を楽しんでください。ヴィラ ラングストランドは、自然豊かでのどかなタンミサーリにあります。

含まれるサービス

- ▶ 空港や宿泊施設間の往復送迎
- ▶ ウェルカムドリンク付き
- ▶ 薪ストーブサウナ、スモークサウナ、ジャグジーをお楽しみ下さい。
- ▶ バルト海でのスイミング (通年)
- ▶ 暖炉のあるテラスがあり、そこで焼くサウナソーセージや軽食が付きます。
- ▶ ログハウスに宿泊 (113㎡または164㎡ 両ログ共に設備は整っています。)
- ▶ 朝食付き

追加オプション: 釣り、テニスコートや手漕ぎボートの使用、ケータリングサービス、Tammisaari 駅からの送迎 (要事前予約)



ウェブサイト: www.villalangstrand.fi

住所: Långstrand, Tammisaari, Finland

プログラムの所要時間: 2日間

シーズン: 通年

対象: 家族 / 少人数グループ (最小2名、最大10名)

距離: Helsinkiから100 km (1.5時間)

ホスト: Mr. Antti Hannula

コンタクト: +358 40 544 7586

antti.hannula@hbe.fi



エストニア



モースカ ファームでサウナツアーとエストニアの伝統的なスモークサウナ体験

モースカファーム(Mooska farm)は、南エストニアの代表的なファームです。ヴァラマギ丘(Välmägi)の麓の自然豊かな場所に位置し、先祖代々受け継いだ農家の暮らしを守っています。ホストのヴェーロヤ(Veeroja)ファミリーは、ファームでの生活と伝統をゲストと共有し、スモークサウナや地元の料理を紹介することを誇りに思っています。

南エストニアのヴォル地方(Võru)のスモークサウナの伝統は、UNESCO無形文化遺産に登録されています。



含まれるサービス

- ▶ 到着後、ホストと合流
- ▶ ヴォル地方のスモークサウナの伝統と精神を紹介するツアー。ホストがモースカファームのスモークサウナを紹介。2つは入浴用、1つは肉の燻製用です。ゲストは小屋の構造やサウナの温め方と入り方、スモークサウナの伝統について話を聞きます。ツアーの最後には燻製肉が振る舞われます。所要時間：約1.5時間
- ▶ ホストファミリーとのサウナセッション。ホストがゲストにサウナの入り方を教えます。サウナの側に池があり、池が凍っていない場合は泳いでクールダウンすることができます。冬には寒中水泳もできます。エストニアのスモークサウナの伝統についてより詳しく話を聞くことができます。

このプログラムは、エストニアのエコツーリズムに関するEHEマークから認証されています。

追加オプション：近くのファームでの宿泊、食事、ネイチャートリップ（冬季はスノーシュー、それ以外の季節は徒歩にて移動）

ウェブサイト：<http://mooska.eu>

住所：Haanja küla, 65601 Haanja vald, Võrumaa, Estonia

プログラムの所要時間：1.5時間のツアー + 3時間のサウナ セッション

シーズン：通年

対象：個人/グループ、サウナ セッション最大10名まで、ツアー最大20名

距離：Tallinnから270 km、Riga (Latvia)から 243 km

ホスト：Mrs. Eda Veeroja, Mr. Priit Veeroja

コンタクト：+372 503 2341, eda@mooska.eu



ランマスマエ ホリデー センターでサウナマラソンと泥炭サウナ体験

ランマスマエ ホリデーセンター(Lammasmäe Holiday Center)は、北エストニアの西ヴィル県にあるクンダ(Kunda)川沿いに位置します。砂浜の間を曲がりくねりながら進む川がホリデーセンターを町の風景から切り離しており、手付かずの自然の中にまるで自分達だけがいるように感じましょう。



含まれるサービス

- ▶ 到着後、ホストと合流
- ▶ サウナマラソンの1つ目の体験は、伝統的な薪ストーブサウナです。クールダウンのための屋内プールも使用できます。サウナマスターと色々なサウナ用アロマを試しながら、サウナの伝統について話しましょう。薪ストーブサウナは、とてもリラックスできます。
- ▶ 屋内プールでリフレッシュして、2つ目の体験、スモークサウナに備えましょう。スモークサウナは南エストニアで一般的なもので、ランマスマエ ホリデー センターのスモークサウナも、南エストニアから持って来て建て直したものです。お湯を張ったボールにネズの木を浮かべ、スモークサウナの煙とブレンドしたアロマで満ちます。
- ▶ 3つ目のサウナは、箱型のヒーターがあるログハウスの中のサウナです。ロシアサウナと呼ばれることもあるこのサウナの、スモークサウナとの違いは、煙突があることです。ヒーターの側面にある扉を開けて、中の石に水をかけます。箱型のヒーターからサウナ部屋の中に広がる蒸気はとてもソフトなので、高い気温が得意ではない人にも向いています。
- ▶ 4つ目はスチームサウナです。大きなスチーマーから出る蒸気はとてもマイルドで、毛穴を開きます。サウナ用の粗塩や蜂蜜、氷で肌をスクラブすることで血行を促進し、手足のヒリヒリとした痛みを治します。
- ▶ ここまで体験すると、身体は、5つ目のクンダ川に浮かぶ泥炭のサウナに入る準備が出来ま

す。サウナは泥炭のブロックで建てられたものです。泥炭と芝によるマイルドな香りが特徴です。ヒーターの上には、お湯の入った鉢が置かれ、泥炭サウナの湿度を保っています。サウナへは、泥炭のタイルで覆われた浮桟橋の上を歩いて行き、サウナ小屋の中でも泥炭のタイルの上に座ります。サウナセッションで身体を温めながら、ボディマスクやフェイシャルマスクといった伝統的な泥炭のトリートメントが行われます。泥炭サウナはシャワーもユニークで、穴の空いたバケツをサウナ小屋のひさしから吊るしたものです。サウナ小屋の壁に置かれた植物を植えた箱が、忘れられない雰囲気を生み出しています。

ここで使われる泥炭は100%天然で、添加物は一切使用していません。地下から採る為、生物活性物質が混ざり、酸や鉱物を含んでいます。泥炭には様々なセラピー効果があります。筋肉の緊張を緩めたり、肌を清潔にしたり、代謝やデトックスを促進します。

▶ サウナの間や後には、薪を燃やして温めたバスタブでリラックスしたり、クンダ川で泳ぐことも出来ます。

追加オプション: 宿泊、食事、クンダ川でのカヌートリップ、アーチェリー、釣り、春にはバードウォッチングなど。

ランスマスエ丘は、エストニアで最も古くから人が居住していた場所の一つです。ゲストはこの歴史的遺産の文化的なツアーに参加することもできます。

ウェブサイト: www.lammasmae.ee

住所: Linnuse küla, 44105 Viru-Nigula vald, Lääne-Virumaa, Estonia

プログラムの所要時間: 2〜3 時間

シーズン: 通年

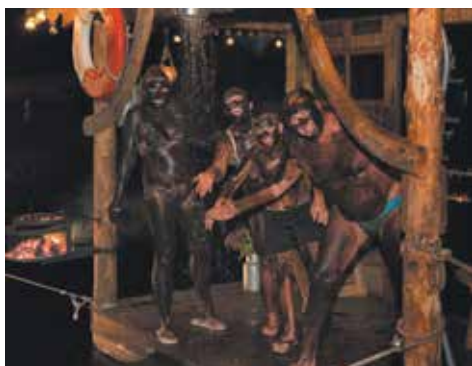
対象: グループ (最大40名)

距離: Tallinnから110 km、Rakvereから21 km、

Riga (Latvia) から370 km

ホスト: Mr. Meelis Parijõgi

コンタクト: +372501 3397, info@lammasmae.ee



クラアマンニ ホリデー&セミナーセンターの カントリー ウーマンズ スパ

クラアマンニ ホリデー&セミナーセンター(Klaara-Manni Holiday and Seminar Center)は、休暇を過ごすのに最適な場所です。敷地内に3つの建物といくつかのファミリールームがあります。部屋の中も屋外も広く、センターの周りは、広大で美しい庭園に囲まれています。近くには歴史のある小さな町トリ(Tori)や、ソーマー(Soomaa)国立公園があります。

含まれるサービス

昔から、サウナは心身共にリフレッシュするための習慣でした。ゲストは、サウナ体験を通して文化について理解を深めることができます。カントリー ウーマンズ スパのサウナで元気になりましょう。

- ▶ 季節毎に、セイヨウボダイジュ、オーク、ナナカマド、白樺など様々な植物のウィスクを選んだり、自分で作ったりすることができます。サウナハットも使用できます。
- ▶ 知識の豊富な人が、植物や自然の力、自分達の持つ内なるエネルギーに関する話をしてくれます。
- ▶ バケツの水でシャワーを浴びてリフレッシュします。
- ▶ サウナの温かい蒸気を浴びる合間に、蜂蜜、塩、ケフィールなどでボディケアをしましょう。
- ▶ ロビーには、タオルと軽食が置いてあります。

カントリー ウーマンズ スパのサウナは、エストニアのサウナの伝統を楽しみたい女性向けに作られたものですが、男性でも利用可能です！

このプログラムは、エストニアのエコツーリズムに関するEHEマークから認証されています。

追加オプション: 宿泊、食事、

(要事前予約) ハイキング、乗馬、園芸ワークショップ、地元のミュージシャン



ウェブサイト: www.klaaramanni.ee

住所: Randivälja küla, 86814 Tori vald, Pärnumaa, Estonia

プログラムの所要時間: 2〜3時間

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ (最大15名)

距離: Tallinnから133 km, Riga (Latvia) から194 km

ホスト: Mrs. Katrin Ruumet, Mrs. Kadi Ruumet

コンタクト: +372580 32913, info@klaaramanni.ee



ヌルカ ファームでエストニアの伝統的なサウナ体験

ヌルカ ファーム(Nurka Farm) は、西エストニアのルイテマー自然保護区 (Luitemaa) にあります。ファームは設立から100年以上が経ち、最新設備を兼ね備えた現代的な宿泊施設にリノベーションされました。

含まれるサービス

1922年から続くエストニアの伝統的な薪ストーブサウナを体験してみましょう。このサウナ体験では、ハーブの足湯、クールダウンできる湖、豊かな周辺の自然等、日々の疲れを癒す全ての要素が備わっています。

含まれるサービス:サウナ(最大6名)、ハーブの足湯(夏から秋の間はオプションで足湯用のハーブをゲスト自身が摘むことが出来ます)、サウナ用タオル、石鹸、シャンプー、トリートメント、ビーチサンダルが含まれています。サウナで温まった後は、湖に入りクールダウンすることも出来ます。

追加オプション:宿泊、食事、ハンディクラフト ワークショップ、ハイキング

ウェブサイト: <http://nurka.ee>

住所: Rannaku tee, Piirumi küla,
86507 Häädemeeste vald, Pärnumaa, Estonia

プログラムの所要時間: 1.5~2 時間

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ

距離: Pärnuから29 km、Tallinnから157 km、Riga (Latvia) から160 km
バスでPärnuバス ステーションからRannaku teeへ移動。Rannaku teeバス停から
Nurka Farmまで1.5km。バス停からの送迎手配も可能(要事前予約)。

ホスト: Mrs. Katrin Virkus-Sule

コンタクト: +372 501 9766,
vip@vipreisid.ee



エネルギー ファームで サウナマスターとサウナ体験

エネルギー ファーム(Energy Farm)は、南エストニアに位置するメディカル ハーブ センターです。ハーブは全て有機栽培で、敷地内には、ティーハウスとインフォメーション コーナーもあります。

ファーム内のナヴェスティ川沿い(Navesti)には、エナジー エコスパ(Energy Eco-Spa)があります。古い世代から受け継がれた自然なライフスタイルを楽しみたい人には最適な場所です。



含まれるサービス

- ▶ 到着後、ホストと合流。
- ▶ ハーブティー の試飲。サウナマスターが、サウナの伝統と儀式、効能について話します。
- ▶ サウナ体験には次の内容が含まれます: 塩とメディカル ハーブが入った足湯。まず体を温め、リラックスします。サウナ用ストーブの石に、フラワーウォーターをスプレーし、アロマセラピーを行います(フラワーウォーターはエネルギー ファームの新商品です)。塩とメディカル ハーブを使用したボディークレンジング。メディカル ハーブとマイルドなスチームでアロマセラピーを行います。メディカル ハーブのスチームバス。メディカル ハーブで関節に効くマッサージ。
- ▶ スチームを使用したウィスキング。ホットマッサージ・バス。
- ▶ サウナ体験の間、ハーブティーが提供されます。
- ▶ サービスは全てサウナマスターが行います。

追加オプション: 宿泊、食事、ハーブの専門家によるメディカルハーブツアー、ストレス解消のためのハイキング、エコ スパ、ハーブを使用したジャグジー



ウェブサイト www.energiatalu.ee

住所: Vihi küla, 71402 Põhja-Sakala vald, Viljandimaa, Estonia

プログラムの所要時間: 個人は1.5時間、グループは3時間

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ (最大10名)

距離: Viljandiから33 km, Tallinnから14 km, Tartuから107 km, Riga (Latvia)から241 km

ホスト: Mrs. Tiit Siim, Mr. Aivar Siim

コンタクト: +372 518 5151; +372 510 6193, info@energiatalu.ee



ラトビア

サウナ ミュージアム

サウナミュージアム(Sauna Museum)は、民営の野外ミュージアムです。6つの歴史のある古いサウナと、新しく出来たサウナの7つのサウナで構成されています。この歴史あるサウナは、ラトガレ、ヴィゼメ、クルゼメなどのラトビアの各地域から移築されました。全てのサウナは現在でも入ることが出来ます。中でもホストのお勧めは、ラトビア最古のタイプのサウナ「ブラックサウナ」で、特別な雰囲気を楽しむことです。煙突のない丸太の建物で、小さな窓とドア、壁には所々隙間があります。サウナを熱し始めると、いたる隙間から煙がもうもうと立ち込み始め、サウナの特別な香りが広がります。火は、サウナの中にある積み重ねられた石だけでなく、壁も温めます。サウナを熱している間、煙はサウナルームの中を循環し、煤煙がストーブの石の上や壁や、天井にたまって完全に燃焼するので、サウナ内は無菌環境が確保されます。

このミュージアムは、2008年の設立から常に発展し続けており、今後はラトビア全土から異なる20種類のサウナを移築する計画が立てられています。また、ラトビアの伝統的な価値を保存し現代の生活に統合する田園ツーリズムの起業家に贈られる“ラトビア遺産”を授与しました。サウナミュージアムは、家族連れ、サウナの伝統を知りたい人、サウナマスターの指揮の下でユニークなサウナの価値を発見し楽しみたいと望む人、全ての人の為の娯楽の場所です。バスタオルとサウナハットは貸し出しています。

更に、このミュージアムのホストは養蜂にも従事している為、蜂蜜のテイスティングと購入が可能です。事前予約が必要ですが、ブラックサウナを熱している時間を利用して燻すサーモンやマスはとても美味しいのでぜひお試しください。

含まれるサービス

- ▶ サウナ ミュージアム ツアー。伝統的なサウナの歴史と、サウナ小屋の建築法と入浴法について地域別に特徴を紹介 (約1時間)
- ▶ オプションとして、サウナマスターによる「ブラックサウナ」体験 (約2〜3時間)。特別なサウナの儀式を受けることができます。スクラブを使用したり、ウィスクで優しく身体を叩きます。
- ▶ サウナの後は近くの池でリフレッシュ出来ます。
- ▶ 蜂蜜入りのハーブティーを楽しみリラックスしましょう。10種類の蜂蜜から選べます。

ウェブサイト: www.pirtsmuzejs.lv

住所: “Pirts Muzejs”, Sējas novads, LV-2142, Latvia

プログラムの所要時間: 3〜4時間

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ (最大10名)

距離: Rigaから40 km

ホスト: Mrs. Evita Karlsonē, Mr. Teodors Karlsons

コンタクト: +371 2835 5778 (Evita), +371 2945 9358 (Teodors)
pirtsmuzejs@inbox.lv



ベルグホフ ミルク エステートでブラックサウナ体験

ベルグホフミルク エステート(Berghof milk estate)は、古い農場をリノベーションして建てられました。サウナ ハウスは、かつて納屋として使われていた場所に建てられています。サウナハウスの石壁は、暑い夏や寒い冬、どちらにおいても心地良い室温が保たれます。それこそが、ホストがブラックサウナを建てようと思った理由でした。ホストはサウナ加熱炉の組み立て構造を研究し、同様にラトビア、ウクライナ、ロシアの民族についても学びました。ブラックサウナの加熱炉は、海辺の石を大量に使って組み立てられました。使用する石は、非常に高い温度で熱する必要があるので固い石が望ましく、水中にある石が最も適しています。ブラックサウナは、石をしっかりと熱する為2日間温められます。

サウナに入る前に、サウナで使用する植物を集めるため牧草地に行きます。ラトビア人は健康管理の為、今だに植物の花や、種子、果実、根、樹皮、葉、果汁、抽出成分などを薬のように使う、ヨーロッパでも数少ない民族です。これらをサウナでも使用します。

含まれるサービス

- ▶ ホストと合流。ミルク エステートの紹介や周辺の説明。
- ▶ サウナで使用する植物を収集する為のマスタークラス。季節の野草の種類、サウナで使用する為の準備、身体的及び精神的な部分への影響について知識を深めます。
- ▶ サウナマスターとサウナの儀式。このプログラムは、感情を和らげる、自然の恵みから作られた天然スクラブや、ウィスクを使います。最後に、圧縮して蒸らしたメディカルハーブでのマッサージを行います。
- ▶ ハーブティーや、蜂蜜入りのホットミルクを飲んでリラックスしましょう。

含まれるサービス:ワークショップの説明、サウナ用のアロマ野草摘み、ブラックサウナ体験

ウェブサイト: www.pienamuiza.lv
住所: Sieksāte, Rudbāržu pagasts, Skrundas novads, LV – 3325, Latvia
プログラムの所要時間: 3~4時間
シーズン: 通年
対象: 個人 / グループ (最大10名)
距離: Rigaから156 km
ホスト: Sesksファミリー
コンタクト: +371 2651 8660,
 +371 6333 1233, piens@pienamuiza.lv



リエルゼメネス カントリーハウスのサウナ

リエルゼメネスカントリーハウス(Lielzemenes country house)は、ラトビアの伝統的なライフスタイルとサウナの儀式について学ぶことが出来るゼムガレ地方(Zemgale)の自作農場です。ホストはプロのサウナマスターで、サウナ儀式をマスターしたいと望む人に知識と技術を受け継ぐため、ラトビアサウナスクールを設立しました。ホストは、何世紀にも渡るサウナの習慣に基づき、様々な効果のあるサウナのプロセスを開発してきました。ラトビア人は、白樺、オーク、セイヨウボダイジュ、様々な草や花を使ったウィスクを作ったり、ハーブティーを入れたり、木やハーブからの豊富な原料をサウナに利用することで、サウナの効能を得てきました。ホストのご主人 Juris Batņa は心理療法師で、ストレス解消、心身の活性、免疫の強化に効くサウナの入り方についても詳しいです。ホストの奥さん Aelita Batņa は教師でアロマセラピーの専門家、ラトビアサウナスクールの校長でもあります。

含まれるサービス

- ▶ ホームステイ先で、ホストファミリーから歓迎と紹介。
- ▶ サウナでウォーミングアップ：パイレーション、音、言葉の力を使ったエクササイズ。
- ▶ 診断：サウナマスターがゲストを診断します。
- ▶ クレンジング：ハーブパウダーでスクラブして身体と精神を整えます。
- ▶ 異なる種類のウィスクを使用してサウナに入り、池でクールダウンします。
- ▶ アロマセラピー：サウナの手順は、エッセンシャルオイルの選択とボディトリートメントをして終了です。
- ▶ ハーブティーを飲んでリラックスしましょう。

ウェブサイト: www.lielzemenes.lv

住所: 'Lielzemenes', Vecumnieki, Vecumniekunov., LV-3933

プログラムの所要時間: 3〜4時間

シーズン: 通年

対象: 個人 / グループ (最大8名)

距離: Rigaから47Km

ホスト: Mrs. Aelita Batņa, Mr. Juris Batņa

電話番号: ++371 2616 0989

pirts@lielzemenes.lv



伝統的なルートを経て、フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの田園地方の魅力を発見しましょう。

田園ツーリズム協会は、このパンフレットに加えて、ファームへの訪問、ワークショップ、ユネスコ世界遺産のツアー、伝統的な食事、田園地方のホテルやゲストハウスでの滞在、自然の中で過ごしたり、暮らすように旅したりと、田園で体験できる事を紹介した出版物を作成しています。

これらのプロダクトは全て、伝統的な観光ルートや都市での滞在と合わせることで、より多様で魅力的なツアーにする事が出来ます。

www.balticsea.countryholidays.info



CAITOプロジェクトは欧州連合(欧州地域開発基金 Intereg Central Balticプログラム)による財政支援を一部受けています。本刊行物は著者の視点によるものであり、ここに含まれた情報に基づくあらゆる利用に対して欧州委員会は責任を有しません。