

# 地域おこし協力隊ニュース！（NO.2）

## むす五箇サウナ【鱒留区（大路）】

### 11月上旬オープン予定！

# 蒸

むす五箇サウナ

富良野のせき十層せん



サウナをする



水風呂で身体を冷やす



休憩をする



# ととのう

この度、11月上旬に「むす五箇サウナ」がオープンします。今回も先号に引き続き「むす五箇サウナ」にスポットをあて、サウナの入り方についてお伝えします。

「むす五箇サウナ」は、茅葺（かやぶき）の古民家を改修してつくっているフィンランド式のサウナです。

サウナ室内には薪ストーブが焚かれ、ストーブを覆うように石が設置されています。積み重ねた石は熱を帯び、それが熱源となりサウナ室を温めます。フィンランド式のサウナでは熱々になった石に水をかけて蒸気を発生させる「ロウリュウ」という行為があり、この行為により庫内に蒸気が回り、心地よい熱さが体を覆ってくれます。フィンランド式のサウナは、一般によくある高温で乾燥したサウナではなく、中高温で湿度のある心地よさを追及したサウナであるため、サウナが苦手な人でも入りやすい空間になっています。

サウナで体が温まった後にサウナ室を出て体に冷水をかけてクールダウンさせます。その後、椅子に横になるなどして休憩をします。

休憩をしながら、五箇の自然豊かな空気を吸っているとき心拍が徐々に穏やかになってきます。そして体が冷えてきたと感じた後にまた、サウナ室に戻ります。このサイクルを3セット行い、リラックス状態が続けば幸せな気分になります。これがサウナ愛好家の中で言われる「ととのう」という状態になります。

「むす五箇サウナ」は、水着やTシャツを着て男女一緒に入れるのでご家族や友人と同じ体験を共有することができ楽しめます。

丹後では、フィンランド式サウナを体験された方が少ないのであまり知られていませんが、疲労回復や睡眠の質の向上など体にとって良いメリットも多くあるそうです。

足立隊員は、「サウナが身近になれば町の幸福度も上がると信じています。もし少しでも興味のある方は、私にお声掛けください。サウナのTシャツをよく着ているので、分かりやすいと思います。」と語っています。

11月上旬に「むす五箇サウナ」がオープンしますので、訪れた時に「ととのう」ことをお楽しみください。

フィンランド式のサウナ  
※この写真はイメージ図です。



※利用方法、料金については10月下旬全戸配布のチラシにてお知らせします。