

紀北町ならではのサウナ

銚子川の自然に囲まれて

紀北町便ノ山のキャン
プ・フィールドの翌日、自
然の中でヨガとサウナの
体験会が開かれ、住民
人が体をリフレッシュさ
せた。

地元の人たちにキャン
プ場の自然に親しんでも

らおろく、「ネイチャー

ヨガ&テントサウナ」自
然の中で、心と体「ト
ノウ」体験」と題し、
キャンプ場を運営するふ
るさと企画舎と、尾鷲市

向井でヨガ教室を営む太
川由美子さんが企画し

た。

参加者は1時間ほどの
ヨガで体をリラックスさ
せた後、熱した石に水を
かけて熱い蒸気を発生さ
せるロウリュウのサウナ
を体験した。

林間オートサイトに立
てた2メートル四方のテ



銚子川からくんだ水で蒸気をおこす

ントの中にまきストーブ
を置き、尾鷲ヒノキのま
きをくべて火を起こして
石を熱し、銚子川からく
んできた水をひしゃくで
かけると、熱い蒸気がテ
ント内が満たされた。

70〜80度ほどになった
テント内に10分間ほど入
ってから外に出ると、森
からの涼しい風を受けて
汗も引いていき、参加者
からは「すこく気持ちい
い」「デトックスができ
ている気がする」の声が

聞かれた。

1時間でサウナと森林
浴を3回ほど繰り返した
後は、瞑想（めいそう）
の時間を設けて心もリラ
ックスさせた。

ふるさと企画舎の森本
真理さんは「コロナ禍で
なかなか出かける機会が
ない中、地元の人たちに
自然の中で非日常を感じ
てリフレッシュしてもら
えればという思いで企画
した。今後も繁忙期以外
で月に1、2度開いてい
きたい」と意気込みを語
った。