

なみえの暮らし

福島いこいの村なみえの入浴施設「サウナ」にロウリュウを導入されて以降、施設利用者が増え、賑わいをみせています。
サウナの楽しみ方や気配りなどを紹介します。

なかく みんな えがおで
サウナ活動を楽しもう



撮影のため特別に衣服の着用をしています

福島いこいの村 なみえで心身共に 浪江を堪能

福島いこいの村なみえは、ふるさとと海風と小鳥のさえずりに癒される、くつろぎと、いこいの宿として2018年8月から営業を再開しました。

浪江駅から車で約5分の立地にあり、のんびり過ごせる広々とした客室、併設レストランでは浪江の食材を使った食事を提供しています。沈む夕日が見られる大浴場では「サウナ」を楽しむことができ、心身共に浪江町を堪能することができます。

福島いこいの村なみえは、地域活性化への新たな取組として、日帰り入浴1回ごとにもらえるスタンプカード（毎月26日はプロの日でスタンプ2倍）や町民の帰還促進、交流人口増大の一助となることを目的として、8月には双葉郡初のフィンランド式サウナ入浴法「ロウリュウ」を導入しました。

ロウリュウには サウナの魂あり

ロウリュウとは熱したサウナストーンに水をかけて水蒸気



を発生させ、サウナ室の室温と体感温度を上げて発汗を促す設備です。福島いこいの村なみえでは利用者自らが、サウナストーンに水をかけるセルフロウリュウ方式です。

サウナの本場フィンランドのことわざでは「ロウリュウにはサウナの魂あり」と言われるほどサウナには欠かせない存在で、福島いこいの村なみえのサウナにも魂が宿りました。

サウナ利用者増に 潜む罠

ロウリュウが導入されたことや近年のサウナブームに後押しされ、若い世代や町外からの利用が増えるなど町の活性化に繋がっている一方で、「場所取り」や「大声での会話」といったマナー違反や「酒気帯びサウナ」、「サウナで我慢大会」といった危険行為などもみられ、利用者増加による課題も浮き彫りとなりました。

一人ひとりが「なかく、みんな、えがお」で利用できるよう、サウナの基本的な入り方や気配りを学び、福島いこいの村なみえのサウナを楽しみましょう。

サウナの入り方

休憩・給水

椅子などに座って5分~10分程度休憩し、**水分補給** しましょう。

水風呂

水風呂は1~2分くらいが目安です。水風呂の代わりにシャワーを浴びる場合は「ぬるめ」が鉄則。

サウナ

6分~10分が目安で**無理のない時間** 我慢しない・無理しないを徹底する。

2~3セット行います。
※体調に異変がある場合は、無理せず休憩しましょう。

サウナの気配り

水風呂

- 汚 かけ水やぬるめのシャワーなどで汗を流してから水風呂に入る。
- 汚 タオルは水風呂にいれない。
- 迷 水風呂に飛び込まない、潜らない。みんなの水風呂を占領しない。

休憩・給水時

- 汚 浴室内の椅子を使った後は水やお湯をかけて綺麗にする。
- 迷 浴室内や脱衣室などで横にならない。
- 危 体が濡れた状態で脱衣室に行かない。床が濡れて、滑りやすくなります。

サウナ室に入る前

- 汚 みんなが気持ちよく利用できるよう体や髪を洗い、体を綺麗にする。タオルは水分を絞って、サウナ室を濡らさない。
- 迷 タオルは水分を絞って、サウナ室を濡らさない。
- 危 体についた水分を拭き取り、サウナ室を濡らさない。床が濡れて、滑りやすくなります。

サウナ室

- 汚 汗を含んだタオルを絞らない。
- 迷 サウナ室では静かに過ごす。
- 迷 ロウリュウを使用する際は、一声掛ける。※黙浴の場合は、目配せや会釈をしましょう。
- 危 酒気帯びサウナは絶対にダメ！

「汚さない・迷惑をかけない・危険なことをしない」を心掛けて、利用者の皆さんが快適に過ごせるよう気配りが大切です。

なかく みんな えがおでサウナを楽しんでみよう！

福島いこいの村なみえ

〒979-1525
浪江町大字高瀬字丈六10
☎0240(34)6161
なみえスマートモビリティ運行エリア

福島いこいの村なみえは、のんびり過ごせる宿泊施設で、沈む夕日を楽しめる大浴場があります。大浴場は「水素の湯」と呼ばれ、浪江町の水素エネルギーを活用し、浴場の湯を沸かしています。

日帰り入浴の料金は500円で、営業時間は10時~22時まで（最終受付は21時まで）です。

※第二、第四水曜日の日帰り入浴は15時~22時までです。

NAMIE WATER なみえの水

浪江町で採れた水「NAMIE WATER」はモンドセレクションで2年連続の金賞を受賞しました。福島いこいの村なみえフロントにて販売していますので、皆さんも「入浴後」や「サウナ利用時」にNAMIE WATERで水分補給をしませんか？