

Life in the Woods.

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の詩 [四季通信]

定山溪の白い冬の森へ
ようこそ。

vol.20
Winter 2020

いまこそ、 スパの癒し力。

新型コロナウイルスの感染拡大によって注目を集めている免疫の力。

札幌近郊の名湯「定山溪温泉」の効能と、人気の岩盤浴やエステなど、

リラックス効果を高める施設を上手に利用して、この冬を健やかに乗り切りましょう。

スパの効能で
免疫力を高めて
健やかな冬に。





「温活」で健やかに。

免疫カアップの大敵
「冷え」を解消する

森の訶の

ON-KATSU 01

血液の巡りを活発にすることが
免疫カアップにつながる

気温が下がる冬は、血管が細くなり、身体の末端が冷えます。「冷え」の原因は、体内で熱を作れず、隅々まで熱が行き渡らないこと。それが習慣になってしまったのが「冷え性」です。解消するためには、体を温めて血の巡りを促すことが第一歩。それが改善されれば、酸素と熱が体内を循環し、自然と免疫力も上がるはず。

森の訶の大浴場「森SPA」の湯は、貧血症や冷え性などに効能があると言われるナトリウム塩化物泉。湯船にしっかりとつかると入浴は、体温を上昇させて血行を良くし、細胞の新陳代謝を促してくれます。女性大浴場には岩盤浴を備えているので、ぜひ汗と共に老廃物を流してください。

「冷えてなかなか寝つけない」という人は、就寝前に足湯で体を温めると心地よく眠りにつけるかも。日常から足下を温める習慣を心がけましょう。



WHAT IS ONKATSU?



ENJOY WINTER

MORINOUTA

女性大浴場のゆっくりとくつろげる岩盤浴



ON-KATSU 03

カラダを芯から温める
岩盤浴のススメ

「森の訶」にある女性のお客様専用の岩盤浴スパは、温泉熱を利用したスパルームです。通常の岩盤とソファ型の2種類があり、宿泊のお客様は使用無料。定山溪の森に面した解放感とともに、適度な湿度が保たれた空間で心地良い岩盤浴をお愉しみいただけます。

1回の岩盤浴で補給するべき水分量は、多い人で500ml、少ない人でもその半分は必要。入浴の前に軽くのどを潤し、入浴の間の休憩でも少し多めに水分を摂り、入浴後にもう1杯、が理想的です。発汗と同時に体内から失われる水分を補給することによって、さらに代謝が上がり、デトックス・体内浄化を促すことができます。

岩盤浴の効果的なたのしみかた

- うつぶせ [約5分]**
岩盤の上にバスマットを敷き、うつぶせに寝て内臓を温めます。心地よい温もりがお腹から身体全体に広がります。
About 5min
- あお向け [約10分]**
うつ伏せ・仰向けの姿勢を交互に変えることで、身体が温まり、発汗作用も高まります。ゆっくり呼吸し、リラックステイクすると、自律神経への温熱効果がより高まります。
About 10min
- 5分～10分 休憩&水分補給**
一度に長く入るより、数回に分けて入る方が効果的です。水分を補給して、ゆっくり身体を休めましょう。水分を摂ることで血液の流れをスムーズにし、酸素を送る働きを高めます。
Relax.....
- ①～③を2、3回 繰り返す**
驚くほどふき出た汗は、サラサラして臭いもなく、洗い流す必要はありません。保湿クリームのような働きでお肌がスベスベに。

ON-KATSU 04

心地よく深い眠りが
免疫力を高めてくれます。

免疫力を高めるためには、良質な睡眠が欠かせません。時間の長さではなく、「ぐっすり眠れた」という充足感があることが大切。睡眠には、眠りが浅い「レム睡眠」と深い「ノンレム睡眠」があり、ノンレム睡眠が免疫力を高めます。心地よい眠りには枕選びが大切。館内のピローギャラリには約20種の枕をご用意しています。現在、新型コロナウイルス感染症対策のためフィットリングは行っておりませんが、スタッフがおすすめに合った枕をお選びいただけます。



① テンピュール ソナタピロー

首や肩にぴったりとフィットする三日月型。

② 森の訶オリジナルピロー

肩・首にフィットするアーチ型。調湿・消臭効果の高い「椎茸茸葉土シート」入り。

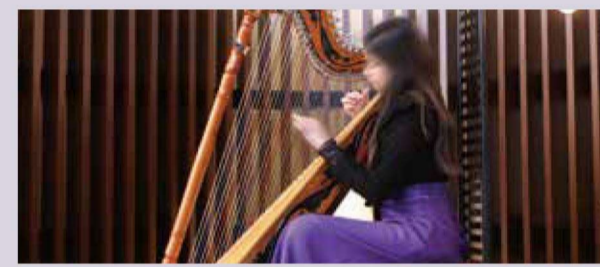
③ ミストウォーター

ふんわりしたミストが肌を包み、手軽に潤いを補給できます。ボディや髪にも使えます。

【ピローギャラリ】
■ご利用時間 / 16:00～20:00 (枕がなくなり次第終了)

ON-KATSU 05

“音活”のリラククス効果が
ココロとカラダを健やかに



バラクアイハーブ演奏会

- 14:45～15:15
 - 15:45～16:15
 - 20:00～20:40
 - 21:00～21:40
- 毎週火曜日はバイオリンまたはピアノ演奏会となります。

音楽による「リラククス効果」は、自律神経を整え、血行不良の改善につながるとも言われています。「森の訶」のラウンジで1日4回開催されるバラクアイハーブのミニコンサートで、ぜひ優しい音色に耳を傾けて。

ON-KATSU 06

タイ古式マッサージで
心地よい新陳代謝を促す



体を温めて血流を促すために、トリートメントスパの利用も効果的。とくに身体が凝り固まりやすくなる冬の季節は、指圧と四肢の曲げ伸ばしやストレッチを行うタイ古式マッサージがおすすすめです。足先からしつかりほぐすことで全身の代謝がアップします。他にもボディやフェイシャルエステなど多彩なメニューをご用意しておりますので、ぜひお早目にご予約ください。

冬のおすすすめトリートメントメニュー (ご予約制)

- タイ古式マッサージ 60分 — 8,000yen [税別]
- タイ古式マッサージ 90分 — 11,500yen [税別]
- タイ古式マッサージ 120分 — 15,000yen [税別]
- フェイシャルエステ 60分 — 9,700yen [税別]



施術後は
ごゆっくりお過ごし
ください

施術後はお飲み物やお菓子を
ご用意しております。窓から
見える四季の森を感じながら、
ティータイムをお愉しみくだ
さいませ。

【トリートメントスパ】
■ご利用時間
■正午～深夜0:00
(最終受付 23:00)

ON-KATSU 02

正しく温まるために
上手な温浴
指南

実際に温泉に入る前に、正しい温浴法を知っておきたいもの。そこでアロに聞いた「フワハワ」をご紹介します。

- 到着後は少し休んでから**
温泉宿に到着してもまだ、旅の疲れや興奮から、体温を調節する自律神経の機能が安定していません。この状態での入浴は、過剰な刺激になり疲労回復を妨げることも。1時間ほど休憩し、神経を安定させてからの入浴がおすすすめです。
- 入浴前かけ湯**
湯船にかかる前に、心臓から遠い手指の先や足元からかけ湯をして、軽く身体を洗いましょう。初めにお湯をかけることで血管が広がり、急激な血圧の上昇を抑えることができます。また、髪の毛を濡らしておくと、お湯のぼせを防ぐ効果もあります。
- 半身浴が効果的**
身体がお湯に浸ると、水圧にちて肺は圧迫され、また皮膚表面の血管や臓腑が押し込まれて血液が大量に心臓に運ばれます。その点、お湯に浸る位置をみぞおちの高さまでにして、お尻を浸す程度に、身体への負担も少なくなり、おすすすめです。
- 温泉成分を身体に残す**
蛇口の湯やシャワーを上がり湯にしてしまうと、せっかく身体に付いた温泉成分が流れ落ちてしまいます。湯の成分は入浴後3時間ほどかかって身体に浸透するので、肌が弱い人を除いて、湯上がり後は水分をふき取る程度にするのが効果的です。
- 入浴後の水分補給を**
入浴時には大量の汗をかくので、血液濃度が濃くなって血管が詰まりやすい状態になります。入浴の前後にコップ1杯程度の水分摂取を心がけましょう。よりスムーズに水分と電解質を補給できるイオン飲料もおすすすめです。
- 入浴後には休憩を取る**
入浴により、血液は皮膚表面の血管など、内臓以外の場所に移動してきます。そのため、入浴後すぐには内臓の働きが弱くなっています。食事や運動は入浴後1時間ほど、ゆっくり休息してからにするのがよいです。



PATISSIER LAB.

お土産に
おすすめ

パティシエ・ラボ

おみやげに人気!!

オリジナルの焼き菓子をどうぞ

[パティシエ・ラボ]のオリジナルスイーツの中で、定番の焼き菓子が「アーモンドチュイル」(35g)。大きいサイズの「たっぷりアーモンドチュイル」(170g)もあり、薄くパリッと焼き上げた食感も楽しい一品です。

パティシエ・ラボ アーモンドチュイル 全4種 各 1,080yen [税別]

■営業時間 / 8:30~18:00



●うし

MORI NO UTA

WINTER INFO.

森の譚に訪れた冬時間。
温かく楽しく過ごしましょう

MORI Market 01

くじらやきつね、ウシやコアラなど、動物たちの個性豊かな表情に思わずほっこりする、手作りの木工ラフト。お気に入りを見つけて。

ぼれぼれ動物各種 各 800yen [税別]

●くじら

●きつね

MORI BAR

森バー

外は寒いけれど

気分だけは南国リゾート!

5種のカットフルーツが入った、ボリュームたっぷりのカクテル。ウオッカベースカラムベースをお選びください。

KUFU [ウオッカ] 1杯 900yen [税別]

■営業時間 / 15:00~18:00 (ノーチャージ)
20:00~24:00 (チャージ ¥500) L.O. 23:30



MORI MARKET 森マーケット

かわいい・おいしい・あたたかいをキーワードにセレクトした森マーケットのおすすめアイテム

MORI Market 02



1年を通して人気の森の譚オリジナルスイーツです。12枚入でお土産にもぴったり。

森の譚 ラングドシャ 12枚入 700yen [税別]

MORI Market 03

十勝小豆の小倉餡を薄皮で包み、中に餅を入れた蒸しきんつばは、食べやすいひと口サイズ。



森の譚 餅入り蒸しきんつば 8個入 600yen [税別]



八剣山さっぽろ地ワイン研究所 KANONZスパークリングワイン ●ナイアガラ フリュット ●キャンベル セニエ
ハーフボトル(360ml) 各 1,500yen [税別]

「森の譚」から近「八剣山ワイナリー」で醸造されたスパークリングワインでクリスマスや新年のお祝いを。



スタッフ
おすすめ

MORI Market 05

温もりが恋しくなるウインターシーズンは、フワフワモコモコした肌触りのものに癒されて。足下や首回りを温めるアイテムを揃えています。

①もふもふフワフワマフラー 各種 800yen~1,000yen [税別]
②モコモコあったかソックス 各種 1,300yen~1,500yen [税別]

TSURUGA GROUP

あかん遊久の里 鶴雅 つるが
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん湖 鶴雅ウイングス
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん鶴雅別荘 鄙の座 ひなのざ
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-8-1 TEL.0154-67-5500

阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香 はなゆうか
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-6-1 TEL.0154-67-2500

サロマ湖 鶴雅リゾート
北海道北見市常呂町栄浦306番地1 TEL.0152-54-2000

北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート
北海道網走市呼人159番地 TEL.0152-48-3211

しこつ湖 鶴雅別荘 碧の座 あおのざ
北海道千歳市支笏湖温泉 TEL.0123-25-6006

しこつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の譚 みずのうた
北海道千歳市支笏湖温泉 TEL.0123-25-2211

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の譚 もりのうた
北海道札幌市南区定山溪温泉東3-192 TEL.011-598-2671

ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 空の抄 くのしょう
北海道虻田郡ニセコ町ニセコ393 TEL.01536-59-2323

屈斜路湖 鶴雅オーベルジュ SoRa ソラ
北海道川上郡弟子屈町屈斜路269 TEL.015-484-2538

鶴雅 レイク阿寒ロジツ トウラノ
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉6-11 TEL.0154-67-2111

鶴雅 ビュッフェダイニング札幌
北海道札幌市中央区北2条西4丁目1番地 TEL.011-200-0166

函館大沼 鶴雅リゾート EPUY [エプイ]
北海道 亀田郡七飯町大沼町85-9 TEL.0138-67-2964

CHECK!

Mori no Uta SNS INFORMATION

各種プランや最新情報などが見られる森の譚公式ウェブサイトをはじめ、FacebookやInstagramでもリアルタイムで旬の情報を発信中です。ぜひチェックしてみてください!



森の譚 Website



Facebook



Instagram

※スマートフォンのカメラアプリなどで、上記コードを読み取ってください



支笏湖国立公園 / 定山溪温泉

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の譚

もりのうた
北海道札幌市南区定山溪温泉東3丁目192番地
Tel.011-598-2671 Fax.011-598-2712
http://www.morino-uta.com

旬の情報を
いつでもどこでも
Check!