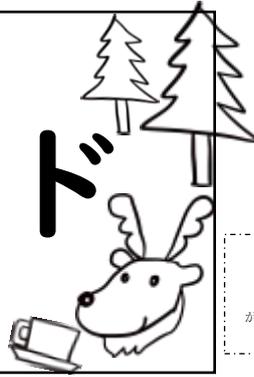


フィンランド つうしん



フィンランドの学校で、ボランティアをしています。このお便りでは、私が見たことや経験したことをお伝えしていきます。

フィンランドの^{ひと}から「アイススイミング」
を^{すす}勧められることが^{おお}多く、^{こんかい}初めて^{ちょうせん}挑戦
してきました。^{こお}凍った湖^{みずうみ}に^{あな}穴を^あ開けて、そ
の^{みず}水の中に入ります。「^{およ}泳ぐ」というよりも
「^{かん}つかる」という^{かん}感じ



もちろん^{さむ}寒いので、^{すうびょう}数秒^{げんかい}が^{ちか}限界です。近くにある
サウナに^い行って^{あたた}温まり、^{みず}また^{なか}水の中へ^{はい}入る、を
繰り返します。水の中に入ると、^{つめ}冷た^{からだ}すぎて^{からだ}身体
の^{うご}動きが^{にぶ}鈍^{かん}くなるのを感じました。また湖^{みずうみ}から
^あ上がると、^{ひふ}皮膚に^{いた}ぴり^{かん}っと^{かん}痛みを感じました。

サウナの^{おんど}温度は^ど100度でした。その^{あつ}熱さでも
^き来ている^{ひと}人たちは^{りらく}リラックスしたりおしゃ
べりを^{たの}楽しんだりして^{なんど}いました。何度か
繰り返すと^{かえ}身体が^{からだ}ぼかぼかしてきて、^{そと}外の
ベンチでそのまま^{きゅうけい}休憩できるほどでした。

● サウナ 100℃
→ ^{あつ}熱い! 😊
● 湖の中 1℃
→ ^{つめ}冷たい! 😬
^{いた}痛い!
^{からだ}身体が^ご動が^ななく
なっていく! 外気温 -5-6℃