

## Happy day in Finland

Happy day in Finland は Visit Finland（フィンランド政府観光局）によるオープンハウスイベントで、フィンランドの夏の 1 日を体験し、自然に密着したサステナブルな生活様式に親しんでいただくというものです。

フィンランドにより親しめる様々なアクティビティを用意しております。嗅覚、触覚、聴覚、味覚、視覚の五感を使ってフィンランドの夏休みの過ごし方に触れていただき、まるでフィンランドを旅しているような雰囲気浸ってください。幸せの小道は 1 時間ほどで巡ることができます。

### 湖水地方

#### サウナ（サウナショールーム）

フィンランドには約 300 万のサウナがあります。サウナはフィンランド文化の一部で、日常生活におけるフィンランド人のウェルビーイングの源です。湖畔のサマーコテージで過ごすサウナのひとときが最も至福を感じる時と言われています。サウナショールームのベンチに座って、バーチャル『ロウリュ』をお楽しみください。

#### 自分専用のサウナリネンを作りましょう（工房）

フィンランドでは、サウナのベンチには『Laudeliina（ラウデリーナ）』という布を敷いて座ります。ショールームでは特別にスタンプが用意されています。サウナリネンにスタンプを押した“マイサウナシート”を持ち帰って、次回のサウナに備えましょう。

#### MÖKKI（モッキ）ダーツ（動画でのインストラクション）

家族や友達と楽しい時間を過ごして、幸せを二倍にしましょう。サマーコテージ滞在中にモッキダーツを楽しむことがフィンランド人にとって大切なアクティビティである理由はそこにあるのです。勝ち負けではなく、一緒に楽しむことが大切です。

## 1 日のビタミンを飲む（試飲）

世界で一番栄養価の高いベリーは、フィンランドの森で自生します。自然享受権のおかげで、美しい森でベリーを摘んだり、楽しい時間を過ごしたり、リラックスしたりすることができます。ビタミンたっぷりの飲み物でリフレッシュしてください！

## 西海岸の群島エリア

### リトルミーと一緒にエクササイズ（動画によるインストラクション）

リトルミーは手厳しく短気、でも幸せでフレンドリーな面もあります。ムーミンたちと一緒にエクササイズして、一休みしましょう。ちょっとばかげたこと？にチャレンジしてみるの健康的でとてもフィンランド的です！

### 花冠を作る（工房）

夏至祭はフィンランド人が1年で一番明るい時をお祝いするものです。自然の花で作った花冠は夏至祭のお祝いに欠かせないアクセサリーです。自分の花冠を作ってお祝いに参加しましょう。

### ポストカードで伝える（工房）

ポストカードを最後に書いたり受け取ったりしたのはいつのことでしょうか？古き良きポストカードで手書きのメッセージを送りましょう。『I Wish I Was in Finland』特製切手が貼っています。フィンランドから幸せを届けましょう。

### フィンランドのライ麦パン（試食）

フィンランド人はライ麦の黒パンが大好きで、ライ麦パンには様々な味と形があります。**黒パン**は海外にいるフィンランド人が恋しくなるものです。ヘルシーでおいしい！

## ヘルシンキ

### **JOPO ヨボの自転車に乗る（動画を見ながら）**

フィンランド人は自転車に乗るのが大好きです。海辺の心地よい風を楽しみながらサイクリングしてみると、街の魅力をまったく新しい形で発見することができます。まずはヘルシンキの港から、JOPO（ヨボ）の自転車で出発です。

### **バーチャルにヘルシンキ観光（VR グラス使用）**

バーチャル・ヘルシンキ体験はヘルシンキの有名なランドマーク、帝政様式の元老院広場と白い大聖堂から始まります。ツアーは北欧デザインの父、建築家アルヴァ・アールトの自邸へと続き、最後は街のスカイラインとロンナ島の自然を楽しんで終了します。VR グラスでヘルシンキの様々な魅力を体験しましょう！

### **アーティストになる（工房）**

フィンランドはアートとクラフトを授業科目に入れている珍しい国です。右手の人差し指と親指を使って指編みをしてみましょう。みなさんが編んだものはヘルシンキ・ビエンナーレ 2021（美術展覧会）の珊瑚の編み物インスタレーションの一部として使われる予定です。

### **チョコレートで瞑想（試食）**

フィンランド人はスイーツが大好きです。Fazerin Sininen（ファツェリン・シニネン、ファツェルの青）はフィンランドで一番有名なチョコレートで、1922 年ヘルシンキで誕生しました。一息ついて、チョコレートを舌の上でゆっくり溶かすように食べてみると、不思議なことに、それはまるで瞑想するような感覚です。

## ラップランド：オーロラの下で願い事を（動画）

オーロラはフィンランド各地、とりわけ北極圏ラップランドで8月末から3月末頃まで見られる自然現象です。フィンランドの北へ行けば行くほど見られる確率があがります。

## フィンエアー：ヒンメリにメッセージを飾ろう（工房）

紙と鉛筆を取って、感じたことを書いてみましょう。書き終わったらメッセージを書いた用紙を飛行機のように折って、天井から吊り下げられたクリップを使って飾り、一緒に現代版のヒンメリを創りましょう。空の上からフィンランドの人々にメッセージを届けるような気持ちで。

## フィンランド&幸せ：ハピネス・ガイドとバーチャルミーティング（Zoomで個別ライブセッション）

11月21日（土）13:00～13:50, 14:00～14:50, 15:00～15:50, 16:00～16:50

11月22日（日）13:00～13:50, 14:00～14:50, 15:00～15:50

フィンランド人に聞きたいってずっと思っていたことはありませんか？今がチャンスです！幸せのを見つけ方ガイドとして Visit Finland のグローバルキャンペーンに協力してくれた愛すべき Rent a Finn（レント・ア・フィン）ハピネス・ガイド、ユッカ、パイヴィッキ、ユホと短い個別ライブセッションができます。フィンランドに行ったら何をするのがおすすめか、自宅でフィンランド人のように幸せになる方法、好きなムーミンキャラクターなど、質問は3つまでできます。遠慮しないで聞いてみてください！英語を話す練習にもなります。



Päivikki（パイヴィッキ）は、フリーランスのジャーナリスト、テレビポーター、ライター、いやしのコーチです。彼女は街での生活も同様に気に入っていますが、静寂に囲まれてたき火を見つめたり、アパートメントの近くの自然の中を愛犬の Uuno（ウーノ）と一緒に目的を決めずに歩いたり、森でベリーやキノコを集めるのが大好きです。彼女はフィンランド

のほとんどの公共サウナに行ったことがあります。森でリラックスすることや自然の中でやすらぎを見つけること、サウナ、静寂、フィンランド人のように自分にご褒美をあげること、『シス』な姿勢、ベリー摘みやガーデニングなどについて聞いてみませんか。セッションは英語になります。



Jukka (ユッカ) は、起業家でコーチです。彼は人々が潜在能力をもっと発揮できるように人の心と気持ちを動かし、コーチングをすることに熱意を持っています。一度しかない人生だから、自分で自分の面倒を見ること。仕事以外ではアウトドアに夢中で、湖畔の『mökki』ライフ（コテージライフ）、フライフィッシング、愛犬 Jänkä（イヤンカ）と一緒にハイキングなどを楽しみます。森に行くときには電話と時計を置いて行くようにしています。国立

公園、自然享受権、サウナ、キノコやベリー摘み、ハイキングなどについて聞いてみませんか。セッションは英語になります。



Juho (ユホ) は日本で生まれ育ちました。彼はメディア関係の起業家で、パートタイムでオオムギ農業もやっています。ユホは自然の中でテントサウナに入ったり、たき火でコーヒーを作ったりするのが好きです。海でカヌーを漕いだり、フィンランド群島の島でキャンプしたりすることも大好きです。サウナやキャンプ、テントやハンモックで眠りにつくこと、キノコ、カヌー、静寂、水泳などについて聞いてみませんか。セッションは日本語でも英語でもできます。

主催者は、イベントの内容を変更する権利を有します。