

## ポルトとポルトガル北部地方のスパ

について



写真: Termas do Gerês

### ポルトとポルトガル北部地方のスパ

ポルトとポルトガル北部地方には、時々高温で地中から湧き出す水、そして有名な治療効果を持つスパが特に豊富にあります。

一部の例では、その効果はカルデラス(Caldelas)、サン・ヴィンセンテ (São Vicente)、タイパス (Taipas)、シャベス (Chaves) の温泉

などで古くから知られていました。シャベスは元々「アクアエ・フラウィアエ」(Aquaе Flaviae) という名前で、ローマ皇帝フラウィウス・ウェスパシアヌスに因んで付けられました。この皇帝は、その軍隊とともに、すでにこれらの自然の健康に良い温泉を2000年前から利用していたのです。他の水も中世時代から知られています。カルダス・ダ・サウデ (Caldas da Saúde) とカルダス・デ・アレゴス (Caldas de Aregos) などが有名です。

これらの水のミネラル・薬効特性によるプログラムを基本として、数日間温泉に浸かることは、さまざまな目的の健康と安らぎのプログラムを補完する役割もあります。短期でも長期でも、身体と心のバランス調整を目的として、シャワー、入浴、マッサージ、そしてその他多くの現代的テクニックを用いるこれらの最新式の設備の中に、リラクゼーション・プログラム、身体の活性化および美容トリートメントをはじめ、その他多くのプログラムがあります。年中気候が温暖なこれらの地域は、健康促進、リラックスと生活の質の改善に貢献するゆったりと快適に過ごせる場所です。

さらにこれらの施設はすべて、美しく、元気が出るような自然環境の中にあり、平和と安定をもたらしてくれます。ミーニョの緑の地区の中にさまざまなスパがあることを言えば十分でしょう。特に、動植物が清涼さと美しさを高めるペネダ・ジェレス国立公園 (Parque Nacional da Peneda-Gerês) 中のスパは特筆すべきです。ここでは、野生の馬や伝統的な慣習を目にすることができます。それらを見ると、時間が戻り、自分が自然の中に溶け込んでいくように感じるでしょう。

これらの温泉の多くは、評判のよいホテル複合施設の中にあります。数百年を経ていますが見事に改装された施設や、世界的に著名な建築家達と提携した現代的なスパもあります。例えば、ペドラス・サルガーダス (Pedras Salgadas) 温泉やヴィダーゴ (Vidago) スパなどに見られるシザ・ヴィエイラです。生い茂る植生の自然公園があるスパもあり、その周辺にはさまざまな特徴が見られます。それらはあなたの滞在を豊かなものにしてくれるでしょう。遊歩道からモニュメントまで、さらにはヴィダーゴの18ホールのゴルフコースまで揃っています。

多くは川沿いにあります。そのことにより、ユネスコの世界遺産に登録された風景であるドウロ川のように絵のような感覚を与え、見る喜びが増します。他のスパは都市に近く、それらの歴史的中心地は足を運ぶ価値があります。例えば、ギマラインス (Guimarães) やポルト (Porto) などで、これらは世界遺産の登録地でもあります。

全体で、この地域の中には20の温泉地があります。そのいずれも、各温泉の水のミネラル・薬効特性に応じた総合的なプログラムや個別トリートメントを求める人々に喜びを与えています。田舎の香料や特色を利用したこれらのスパは、自然の純粋な環境、調和と活力を取り戻すための本物の安息地に浸るチャンスを与えてくれます。

---

#### 絶対のお勧め

- > モンサオ(Monção)とメルガソ(Melgaço)地域の都市を訪れ、アルヴァリーニョ(Alvarinho)ワインを試飲する
- > ミーニョ(Minho) 地方の川岸沿いの町を訪ねる: ヴァレンサ(Valença)、ヴィラ・ノヴァ・デ・セルヴェイラ(Vila Nova de Cerveira)、カミーニャ(Caminha)
- > リマ川(Rio Lima)河口のヴィアナ・ド・カステロ(Viana do Castelo)、ポンテ・デ・リマ(Ponte de Lima)、ポンテ・ダ・バルカ(Ponte da Barca)を訪ねる
- > ヴェス(Vez)川沿いに位置するアルコス・デ・ヴァルデヴェス(Arcos de Valdevez)またはカヴァド(Cávado)川の川岸のバルセロス(Barcelos)を訪ねる
- > 遺産が溢れる町、ブラガ(Braga)を訪ねる
- > ペネダ・ジェレス国立公園(Parque Nacional da Peneda-Gerês)内の象徴的な名所、リンドーゾ(Lindoso)、ソアジョ(Soajo)、カストロラボレイロ(Castro Laboreiro)や数々のダムを訪ねる
- > ドウロ(Douro)地方を巡り、風光明媚な景色を楽しむ